

**OCD**

Obsessiv-Kompulsiv tilstand  
Læs mere på side 2-3.

**Ferie på  
Kreta**

Se mere på side 4-5.

**Idrætsfestival  
2024**

Læs mere på side 6.

# Brugeravisen

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE

Læs i dette nummer:

**Rygestopkursus**

Side 7

**Springbræt-festival 24**

Side 8

**Royal Run 2024**

Side 9

**Hedebo La Vuelta 2024**

Side 10

**På ture med DBH**

Side 11

**Koncert på Skovsgård  
Hotel**

Side 12

**Grisefest på Hedebo**

Side 14

**Husmøde 8.5.2024**

Side 15

**Ungegruppen**

Side 16



Avisen  
online.

## Bentes sidste dag!



Vores skønne, fantastiske og dygtige Bente havde sin sidste arbejdsdag i Det Blå Hus den 27. juni 2024. Og derfor holdt hun en lille hyggelig afskedsfest med

kaffe og kage kl. 14 denne dag. Bente har arbejdet i DBH i over 26 år, og vi har haft meget glæde af hendes arbejdsindsats.

Vi er så heldige, at Bente har mulighed for at fortsætte som vikar i DBH. Så det bliver ikke sidste gang vi ser hende. På gensyn Bente.

# OCD

## (OCD er en forkortelse for Obsessive-Compulsive Disorder / obsessiv-kompulsiv tilstand ).

**OCD er en angstlidelse, hvor man har uønskede tvangstanker og tvangshandlinger, som man udfører igen og igen. Som regel af frygt for, at der ellers vil ske noget slemt.**



### Hvad er OCD?

Ritualer, tvangstanker og tvangshandlinger er noget, de fleste har prøvet. Men for nogle tager den type tanker og adfærd overhånd og kommer helt ud af kontrol og udvikler sig til en sygdom. Den sygdom hedder OCD. OCD er en angstlidelse, hvor tvangstanker og tvangshandlinger fylder så meget, at det bliver et problem. OCD er en forkortelse for obsessive-compulsive disorder. På dansk bliver den kaldt obsessiv-kompulsiv tilstand eller bare OCD.

Tvangstanker er uønskede tanker, der trænger sig på, og som opleves umulige at slippe af med. Og tvangshandlinger er handlinger, som man føler sig tvunget til at udføre igen og igen. Ofte af frygt for at der ellers vil ske noget katastrofalt, fx at ens mor bliver syg, hvis man ikke hænger tøjet i klædeskabet i en helt bestemt orden. Eller måske er man nødt til at tælle til 100, før man tager bussen, så den ikke kører galt. Det kan også være, at man gentagende gange tjekker, at døren er låst, før man går ud, eller at vinduerne er lukkede, og komfuret er slukket.

Når man har OCD, ved man godt, at handlingerne er overdrevne og ikke giver mening. Men når man udfører tvangshandlingerne, giver det en midlertidig følelse af lettelse og ro, som er meget svær at modstå. For at få en OCD-diagnose skal tvangssymptomerne medføre lidelse eller i væsentlig grad påvirke personens sociale funktion. Begynder dine symptomer at forhindre dig i at gøre ting, du gerne vil eller plejer at gøre, skal du tale med din læge.

### Hvilke symptomer er der ved OCD?

De fleste med OCD ved godt, at deres tvangstanker og tvangshandlinger er løbet løbsk. Men de er styret af angst. Og angsten er så stærk, at de som regel giver efter for tvangssymptomerne for at få kortvarig ro. Tvangshandlingerne virker nemlig lindrende på den angst og det ubehag, som de oplever. Men effekten varer kun i kort tid. For ubehaget og angsten kommer hurtigt igen. Og for at få lindring udfører man så tvangshandlingerne igen. Og igen. Og igen. Som i en ond cirkel. OCD findes i alle sværhedsgrader fra lette symptomer, hvor man kan leve et

stort set normalt liv, til svære invaliderende symptomer. Nogle har kun tvangstanker, andre kun tvangshandlinger. Men de fleste har begge dele. Mange har milde tvangssymptomer, men det er ikke det samme som at have OCD.

### Findes der forskellige typer OCD?

Man skelner grundlæggende mellem to forskellige typer OCD. Den ene type er domineret af tvangstanker (obsessioner), hvor indskydelser og tankebilleder dukker op igen og igen. Den anden type er præget af tvangshandlinger (kompulsioner), som er ritualer, man føler sig nødsaget til at udføre. I nogle tilfælde er den ene type dominerende, men ofte har man en kombination af de to typer.

### Hvordan udvikler sygdommen sig?

De fleste får OCD som barn eller ung. Tit starter sygdommen i barndommen, mens diagnosen først bliver stillet i ungdomsårene. Og ofte fortsætter symptomerne op i voksenlivet. Symptomerne udvikler sig som regel

#### Brugeravisen

Udgives af brugerne i Socialpsykiatrien i Brønderslev Kommune.  
Det Blå Hus.  
Fasanvej 10, 9700 Brønderslev.  
Ansvarshavende:  
Peter K. Baggesgaard

#### Redaktion:

Peter K. Baggesgaard  
Layout: Nehme Nehme  
Tryk: Det Blå Hus  
Oplag: 70  
Avisen udkommer 4 gange årligt i:  
Februar, maj, august og november.

#### Deadline for næste nr.: 1. november 2024.

Næste nr. udkommer 20. november 2024.  
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.

gradvist, men indimellem opstår symptomerne pludseligt, nærmest fra den ene dag til den anden.

OCD viser sig på samme måde hos børn, unge og voksne, og tvangstanker og tvangshandlinger er meget ens. Ofte vil barnet forsøge at skjule sine symptomer, fordi barnet opfatter dem som pinlige. Eller det kan være, at han eller hun er bange for at blive opfattet som skør.

Hos nogle bliver OCD en kronisk tilstand, og de har svært ved at leve et normalt liv. Andre har gode og dårlige perioder. De kan indimellem få en opblussen af tvangssymptomer, typisk i stressede perioder. Fx når de fx skifter job, skal til en eksamen, får et barn eller andre omstændigheder, som betyder, at de får et større ansvar. I de gode perioder kan de leve et helt normalt liv. Det kan have stor betydning at få stillet den rigtige diagnose. For det kan give indsigt og forståelse for de vanskeligheder, man har. Både for den med OCD og omgivelserne. Og det er vigtigt for at få den rette behandling.

### Hvordan er livet med OCD?

Tvangstanker og tvangshandlinger er ubehagelige og tidskrævende. De kan gøre det til et stort problem bare at komme ud ad døren, hvis man igen og igen er nødt til at tjekke, at man har slukket for vandet, eller at døren er låst.

Mange er ikke klar over, at de har OCD. De tror måske, at de har en eller anden form for brist, og at de bare skal 'tage sig sammen'. Og mange skammer sig så meget, at de ikke fortæller andre om deres symptomer, og for alt i verden prøver de at skjule dem. Det betyder, at andre kan komme til at opfatte dem som lidt sære. Og det betyder, at mange med OCD ikke får den rigtige diagnose og dermed den rigtige hjælp.

Tvangstanker og tvangshandlinger kan gøre det så vanskeligt at være sammen med andre, at man isolerer sig. De kan forstyrre daglige rutiner, ens arbejdsliv og familieliv eller helt normale sociale aktiviteter. Det kan også være, at man undgår bestemte situationer, steder eller personer, fordi det kan fremkalde tvangstanker og tvangshandlinger, og at lidelsen også på den måde hæmmer personen i at gøre det, som vedkommende gerne vil.

Nogle har gode og dårlige perioder. De kan få en opblussen af tvangssymptomer, typisk i stressede perioder. Resten af tiden kan de leve et normalt liv. Andre har kun lette symptomer og klarer en normal hverdag.

Er man alvorligt ramt, kan OCD være invaliderende og ødelægge evnen til at fungere i skolen, på arbejdet og i familien, hvis man ikke bliver behandlet. Hos børn kan sygdommen betyde, at de har svært ved at koncentrere sig i skolen eller bare følge med i en film. Fx fordi de tæller eller siger remser i hovedet, og uden man egentlig lægger mærke til det.

### Hvilken behandling findes der for OCD?

Kommer man ikke i behandling, kan OCD udvikle sig til en kronisk lidelse. Med behandling kan symptomerne blive mindsket, eller i bedste fald helt forsvinde.

Førstevalget til behandling af OCD er psykoterapi i form af kognitiv adfærdsterapi. Hvis terapi ikke er tilstrækkelig, kan terapien kombineres med medicin.

Kilde: psykiatrifonden.dk

### Mest almindelige tvangshandlinger

- Gentagelsesritualer
- Vaskeritualer
- Mentale ritualer som fx at tælle
- Kontrolritualer som at tjekke ting
- Orden og symmetri



## Brugeravisen

NYHEDSAVIS FOR SOCIALPSYKIATRIEN I BRØNDERSLEV KOMMUNE:  
DET BLÅ HUS, MØDESTEDET, HEDEBO, RUSMIDDELCENTRET, SOCIALPÆDAGOGISK STØTTETEAM/SKP'ERNE OG MENTOR, OPGANGSFÆLLESSKABET, UNGEGRUPPEN, BIFOS OG VENNEFORENINGEN.

Har du materiale, så send det til avisen på e-mail: post[a]brugeravisen.dk

# Ferie på Kreta

Siden maj 2023 har Venneforeningen i Det Blå Hus, arbejdet på en udenlandstur. Det blev besluttet at turen skulle gå til det græske, nærmere bestemt Kreta og at turen skulle bestilles gennem Suncharter, da de kunne tilbyde Hotellet Troulakis Village med all inclusive.

Kort efter kom der tilmeldingsseddel op, som ret hurtigt gav bestyrelsen i Venneforeningen et indtryk af, at der var mange som var nysgerrige på netop sådan en tur. De tilmeldte begyndte at drømme... Hvor varmt mon der er, skal vi bade hver dag, mon der er tzasiki hver dag i buffeten, kan vi nemt komme hen og shoppe og meget mere.

Der er meget der skal styr på, når man skal en stor gruppe på ferie og derfor

spurgte Venneforeningen Pia og Michael om støtte til planlægning af turen samt støtte undervejs og derfor blev det på den måde, at begge kom med som frivillige.

Et år efter første tanke om en tur til udlandet, nemlig i maj 2024, kom den længe ventede dag med afgang mod Kreta fra Aalborg lufthavn. Alle mødtes i DBH og fulgtes i bestilt minibus til lufthavnen kl. 4.00 om natten. Med bagagen afleveret og alle placeret i flyveren, kunne ferien bare komme an. Da vi landede på Kreta og skulle til bussen mod vores hotel stod det ned i stænger. Alle var dog optimistiske og kunne nu med udsigt til bjerge og hav, fornemme feriestemningen for alvor.

Vi ankom til Troulakis Village og fik tildelt vores lejligheder. Værelserne lå fordelt rundt om et stort fællesareal med stor restaurant, pool område og pool bar. Her opholdt vi os det meste af tiden på vores ferie.

Vi startede dagen efter ankomst med et informationsmøde med guiderne, som fortalte om hotellet, området som hedder Platania, om Chania som er den nærmeste store by med gode shopping- og restaurants muligheder samt de ture de tilbyder i uges udløb. En enkelt valgte at deltage i flere ture i uges løb. Alle valgte at deltage i bådture om fredagen, hvilket betød at vi havde masser af dage til at bruge til lige det, vi havde lyst til.



Hver dag nød vi en stor morgenmadsbuffet som vi stod op i løbet af morgenen, herefter kaffe eller noget koldt ved poolbaren, evt. en lille lur eller planlægning af dagen. Oftest med planer omhandlende gåture i byen, bade i poolen, ligge i solen, shopping, spise is, drikke kaffe og drinks og ren afslapning. To fra gruppen brugte en stor del af ferien på at udforske området til fods i timer ad gangen.

All inclusive nød vi godt af på den måde, at vi hver dag kunne spise frokost og aftensmaden fra buffeten sammen. Enkelte dage tog vi ned til restauranter ved stranden, for at få lidt andet at spise og nød virkelig god mad med udsigt ud over det smukke blå vand.

Vi besluttede os for at besøge Chania en aften. Byen var enormt hyggelig, masser af shopping muligheder og der blev kigget i de små boder med lædervarer, smykker og tøj. Her spiste vi en middag sammen på en virkelig god restaurant som lå helt nede på havnen og byen blev kun smukkere som mørket faldt på og de mange lys blev tændt. En virkelig hyggelig aften, som for de fleste sluttede med en stor is.

Bådturen gik rundt om en ø kaldet Agii Theodori. Det særlige ved øen er, at den er naturreservat for Kri Kri gederne. Ud over nogle få vagter, er det forbudt at komme på øen og historien lød at det er højere straf for at dræbe en Kri Kri ged end et menneske. Fra båden kunne vi hoppe og og snorkle i

det klare vand. Dagen bød på høj sol og var den perfekte dag til en sejltur.

En skøn uge på Kreta fløj afsted og inden vi fik set os om, var en uges ferie ved at nå sin ende. Det var enormt givende at være på sådan en tur. Mange fik opfyldt drømmene om sol og varme, om at bade i poolen og spise tzasiki hver dag. Hertil en hel del læring og ny erfaring for, hvordan det er, at tage på ferie med andre, at begå sig i udlandet og ikke mindst bidrage til et fællesskab som kun bliver stærkere af sådan en ferie.

### Venneforeningen i Det Blå Hus



# Idrætsfestival 2024

BIFOS deltog i år i Idrætsfestival på Vejle Idræts højskole. Idrætsfestivalen løb af stablen fra tirsdag d. 25. juni til torsdag d. 27. juni.

Tirsdag morgen kl. ca. 9.00 tog vi af sted fra Hedebo i Brønderslev. Vi var 10 personer i alt. Vi havde lejet en minibus med Sebastian som chauffør. Vi var på Vejle Idræts højskole ca. ved 12.00 tiden.

Da vi kom ned på Idræts højskolen, var der tid til at få udleveret nøgler, spisebilletter og deltagernumre. Efter vi havde fundet værelserne, var det tid til et hvil. Kl. 13.00 var der informationsmøde for holdledere og interesserede atleter. Kl. 14.00 var der officiel åbning af festivalen.

I år blev idrætsfestivalen åbnet af medlem af Folketinget og idræts- og kulturordfører i SF Charlotte Broman Mølbæk. Efter åbningen var der maze-walking og crossløb. I BIFOS deltog vi alle i maze-walking, som var en rute rundt i skoven. Sebastian vandt guld med en variation på kun et minut. Det var Sebastian og BIFOS meget stolte af!!

I fodbold var vi 7 spillere. Vi spillede puljespil og mellemrunde om aftenen tirsdag og finalerne blev spillet torsdag

formiddag. BIFOS endte med en placering som nr. 10 ud af 12 hold. Vi spillede også gåfodbold. Her vandt vi sølv, hvilket vi er meget stolte af. Vi skal mange år tilbage før BIFOS har vundet medaljer.

Sebastian var indpisker og gik forrest, når vi leverede vores kampråb inden start: "Giv mig et B, giv mig et I, giv mig et F, giv mig et O, giv mig et S. Hvad siger det: BIFOS! Søs og Inge gav den gas og med danse moves♥Bifos råb! Og Inge med en Blå Hus Kasket af Nehme - den bragte Lykke!!

Om aftenen var der underholdning med live musik i hyggestuen. Daniel og Sebastian fra BIFOS var oppe og gav flere nummer. I år havde Daniel tilmed sin egen guitar med. Godt gået!

Om onsdagen var der turnering i volleyball. BIFOS deltog med et volleyballhold. Vi fik en placering som nr. 20 ud af 23 hold. Vi vandt en kamp, så vi endte ikke på sidstepladsen i det mindste.

Onsdag aften var der festaften med levende musik og trerettersmenu. Det var virkelig god mad. Der var kåring af årets holdleder og uddeling af fairplaypokalen. Årets holdleder blev Emma Lægaard Jensen fra KSF

Favrskov (Silkeborg/Århus). Fairplaypokalen 2024 gik til den forholdsvis nystartede forening FUI fra Fredericia for deres helt utrolige sammenhold og udstråling både på og udenfor banen. Tillykke til dem! 🏆 🏆

Om fredagen skulle vi være ude af værelserne kl. 10.00. Om formiddagen var der finaler i fodbold og volleyball samt 100 m løb. Ved middagstid var der præmieoverrækkelse og officiel afslutning.

Adm. koordinator Mogens Damgaard kaldte det en enestående festival, og det var deltagernes skyld. Han takkede sponsorer og Vejle idræts højskole og tak til frivilligruppen og til arbejdsgruppen. Og sagde på gensyn i 2025.

PKB



# Nedsæt antallet af smøger eller kvit dem helt.....



BRØNDERSLEV  
KOMMUNE



Brønderslev Kommune har gennem de sidste 2 år tilbudt rygestopkurser til borgere med en psykisk sårbarhed eller andre sociale problemstillinger gennem projekt "Røgfrihed for Alle". Et 3-årigt projekt, som har til formål at støtte og hjælpe borgerne med at reducere eller stoppe deres rygevaner.

Rygestoptilbuddene kan være både individuelle samt i gruppeforløb, der kan tilpasses den enkelte deltager. Alle interesserede tilbydes en uforpligtende samtale, hvor der sammen med en stopkonsulent vil blive fundet det bedst egnede tilbud. Rygestoptilbuddene kan gennemføres personligt, telefonisk eller online, alt efter borgernes ønsker. Ligeledes vil varigheden af rygestopforløbet variere efter behov.

Det har vist sig at være en succes og der har allerede været flere end 120 borgere, der har modtaget rygestopkursus. Om det udtaler sygeplejerske og rygestopinstruktør i Brønderslev Kommune, Lise Knudsen:

*"Vi har en ambition om at nå ud til 200 borgere igennem projektperioden, så vi er*

*godt på vej. Vi har borgere, hvor udgangspunktet er at de ryger op til 80 smøger om dagen. Og så er det altså et kæmpe skridt at reducere det antal ned til 20 smøger om dagen. Vi har også eksempler på nogle, der laver flotte rygestop og ender med at blive helt røgfrie, nogle gange også hurtigere end vi har fantasi til."*

For at imødekomme borgernes psykiske og sociale udfordringer bliver rygestoptilbuddene afholdt, der hvor borgerne er. Det er bl.a. på værestedet 'Det Blå Hus', på botilbuddet Hedebo, men også på sundhedscentrene i Dronninglund og Brønderslev. Ligeledes er der også mulighed for at afholde rygestopforløb i deltagerens eget hjem. Det er netop en af grundene til at projektet er blevet en succes.

Det er veldokumenteret, at rygning kan have negativ indvirkning på både den fysiske og mentale sundhed hos mennesker med psykiske sårbarheder. Derfor ønsker Brønderslev Kommune at tilbyde skræddersyede rygestoptilbud, der tager højde for disse specifikke behov. Deltagerne modtager gratis

rådgivning og støtte samt får adgang til gratis rygestopmedicin den første måned.

Brønderslev Kommune opfordrer alle borgere, der ønsker at tage kontrol over deres rygevaner, til at benytte sig af tilbuddet. Ved at deltage i rygestoptilbuddet, vil man ikke kun få hjælp til at forbedre sin fysiske og mentale sundhed, men også muligheden for at være en del af et støttende fællesskab.

For at deltage i et rygestop, kan man gøre følgende:

Man kan møde personligt op i Det Blå Hus og tale med Tina eller Anette eller man kan ringe til Tlf. 99455180

Man kan tale med sin egen bostøtte om ønsket om at stoppe, da der er flere af bostøtterne, som kan hjælpe

Man kan henvende sig til Sundhedscenter Vest Tlf. 99454442

Sundhedscenter Øst Tlf. 99455112

Anette, DBH

# Springbræt-festival 2024

Torsdag d. 6/6 afholdes der Springbræt-festival 2024 på den udendørs scene i rododendron-parken. Ole Frandsen fra Springbrættet sagde velkommen. Bagefter holdt formand for Social-, Handicap- og Sundhedsudvalget Ole Jespersgaard åbningstale. Ole Frandsen var konferencier resten af dagen.

Det er syvende år, at Springbræt-Festival afholdes, og det er et samarbejde mellem Springbrættet, klub Trampolinen og Det Blå Hus.

Efter at Ole Jespersgaard havde budt velkommen spillede Springbrætbandet i

ca. 45 min. Efter Springbrætbandet 12.30 spillede Daniel Jul med band. Klokken 14.00 spillede Johnny Hansen som er forsanger for bandet "Kandis". Johnny var hovednavnet, som mange nok havde set frem til at høre. Springbrætbandet sluttede af med at spille indtil 16.00, hvor Springbræt-festival 2024 var slut.

Springbrætbandet har efterfølgende fået mange positive tilkendegivelser. Der var rigtig gang i musikken, da Springbrætbandet var på.

Bagved publikumsområdet var der to telte med boder, hvor man kunne købe sodavand, te/kaffe og kager m.m. Der var nogle velsmagende kager fra Bageriet DBH. Man kunne også købe vand, pølser og brød samt pølser med kartoffelsalat.

Det regnede noget om formiddagen, men over middag var det tørvejr det meste af tiden. Der var mange tilskuere på trods af det lidt ustadige vejr. Det var alt i alt en rigtig hyggelig dag med god musik.

PKB





# Sommertur til Løkken

Onsdag 17. juli 2024

Solen var fremme og humøret højt, da vi tog af sted på sommerudflugt til Løkken.

Det var skønt at komme på tur ud gennem sommerlandet. Markerne og blomster stod i fuldt flor, da vi kørte mod strand byen.

Da vi ankom til byen, gik nogle til Det Blå Hus badehus og fik checket, hvor det lå placeret denne sæson. Og der blev kigget på vandaktivitet ved Løkken mole og strand.

Andre lod sig friste af butikkerne i Løkken by og fik shoppet lidt af hvert.

Frokosten blev indtaget på restaurant Mellma, som ligger centralt lige midt i byen. Der var mulighed for

smørrebrødsbuffet, hvilket var meget lækkert.

Der var mange mennesker i Løkken og der var lang kø ved ishuset. Men det var værd at vente på, for det var nogle gode is, der blev serveret.

Alle var glade for at have været på tur og ser frem til flere ture.

Anette, DBH

# Royal Run 20. maj 2024 i Brønderslev

BIFOS deltog som frivillig hvor vi skulle stå i Dannebrogzonen ved Idrætshøjskolen og vifte med flag, når løberne kom løbende eller gående. Startzonen var lige ud for Odd Fellow huset.



## Springbræt Band

Springbræt Band spillede til Royal Run i Brønderslev mandag (2. pinsedag) den 20. maj 2024, kl. 11.30-12.30. Vi spillede ved BASBIO, hvor der var sat en scene op til os. Det var på "One mile" ruten – samme rute som H.K.H. Kronprins Christian løb. Vi synes det var et rigtigt godt arrangement, og vi er stolte af at kunne være med som orkester.



## Royal Run 2024 i Brønderslev

Fra BIFOS var vi 8 medlemmer som frivillige. Vi skulle stå i Dannebrogzonen ved Idrætshøjskolen. Umiddelbart efter startzonen ved Odd Fellow. Vi fik udleveret T-shirts og caps (kasketter) samt en goodiebag. Det var meget sjovt og spændende at være frivillige. Dog så jeg ikke selv kronprinsen løbe. Jeg skulle først spille med Springbræt Bandet ved BasBio så jeg havde lidt problemer med at finde de andre, da der var fuldt af mennesker, så jeg kunne ikke se hvor flagene var. Som belønning fik vi 2.400 kr. til BIFOS og billetter til koncert med TV2 på Idrætshøjskolen, hvilket vi gerne vil takke arrangørerne af Royal Run 2024 for.



## Royal Run med Det Blå Hus

Hej alle sammen

Tak til Royal Run, for et mega fedt løb. Det var en helt vildt dejlig dag, med masser af glæde, fed stemning. Og helt kanon heppere på sidelinjen.



# Hedebo sætter rekord i La Vuelta 2024

Botilbuddet Hedebo har endnu en gang demonstreret deres engagement i fysisk aktivitet og fællesskab ved at deltage i årets La Vuelta på Kondicyklen.

I en intens cykelmarathon, organiseret af Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), præsterede beboere og personale tilsammen at tilbagelægge imponerende 1048,25 kilometer på kondicykler i løbet af dagen.

La Vuelta på Kondicyklen er en landsdækkende begivenhed, der inviterer psykiatriske afdelinger, botilbud og væresteder til at deltage i en konkurrence om at cykle flest kilometer. Deltagelsen foregår på stationære cykler såsom kondicykler eller hometrainers, og formålet er at fremme fysisk aktivitet og glæde blandt deltagerne.

Hedebo har gennem flere år været en fremtrædende deltager i konkurrencen

og har markeret sig ved tidligere sejre. I år lykkedes det at overgå tidligere resultater med en samlet distance på 1048,25 km, hvilket vidner om en bemærkelsesværdig indsats fra både beboere og personale.

-Vi er utrolig stolte af vores præstation i år, udtaler Rikke Gram, der er tovholder på arrangementet.

-Den energi og entusiasme, som både beboere og medarbejdere har lagt i dette års La Vuelta, er intet mindre end inspirerende. Det har virkelig været en festlig dag, som har styrket fællesskabet og fremmet glæde og sundhed hos os alle, fortæller Rikke Gram.

Denne succes er en del af Hedebos vedvarende indsats for at integrere fysisk aktivitet i deres daglige rutiner som en strategi for at forbedre den fysiske og psykiske sundhed blandt deres beboere.

Gennem initiativer som La Vuelta på Kondicyklen og deres idrætscertificering fra Idræt for Sindet i DAI, arbejder Hedebo målrettet på at reducere inaktivitet og isolation, som ofte rammer mennesker med psykiske lidelser.

-Det er en del af vores mission at skabe muligheder for fysisk aktivitet i en tryk og støttende ramme. At se den store deltagelse og det høje aktivitetsniveau viser, at vores beboere trives med de fysiske udfordringer, der er med til at flytte fokus fra hverdagens psykiske udfordringer og skabe bedre livskvalitet, slutter Rikke Gram.

Kilde: LigeHer.nu



**LÆKKER FROKOST  
I DBH for kun 40,-  
kl. 11.30  
Kom og spis med.**

Ugens menu kan ses på vores Facebook side.



## Det Blå Hus på tur til Egholm

Endnu en gang var vi på tur til Egholm.

Vi tog færgen til den lille ø i Limfjorden. Det tager cirka 5 minutter fra havnen til øen.

Vi var så heldig at kunne komme ind på Restaurant Kronborg med det samme for at spise vores frokost.

Nogle fik den store tartelet, som restaurant Kronborg er kendt for. Vi fik at vide, at der er en, som har spist 4 stk på en dag. Men dem der bestilte en tartelet nøjedes med en.

Andre valgte andet fra det lækre menukort. Der var også plads til en lækker dessert fra dessert ta- selv bordet for nogle.

Alle var glade og tilpasse efter turen og mon ikke turen bliver gentaget til næste år.



## Det Blå Hus i Munkens Klit

Aftenen i Munkens Klit bød på lækker buffet, som vi spiste sammen. Herefter hjalp vi hinanden med at få ryddet op og gjort rent og så gik turen hjem i busserne igen. Flere synes dagen var gået alt for hurtigt og alle ønskede sig at sådan en dag igen blev arrangeret. At være ved vandet og i den friske luft kan mærkes både i krop og sind og med den smukke beliggenhed kan vi kun gå efter at besøge Munkens Klit igen.



## Sommerhygge i Ungegruppen

Der var sommer stemning i Ungegruppen tirsdag 14/5. Så dejligt at kunne sidde ude og hygge, med is og en smule "vand"....



## På golf tur med Ungegruppen

Ungegruppen tog på tur til Brønderslev golfbane en tirsdag aften. Niels Christian er greenkeeper ved banen og det gav ungegruppen og personalet mulighed for at prøve at spille golf. Der var medbragt flere golfbags med forskellige golfkøller og udstyr til at spille golf.

De fleste erfarede, at det ser lettere ud at spille golf end det er i virkeligheden. Alle prøvede at spille på øvebanen som indebar en 6 huls bane. Nogle hold opgav at tælle slag, fordi banen var så lang, at det krævede flere slag at komme til enden end der var beregnet på kortet. Det var skønt at være ude i den skønne natur, hvor fuglene kvadrede og solen tittede ganske lidt frem bag skyerne. Efterfølgende spiste vi den medbragte mad og hyggede og grinede af vores oplevelser og alle var enige om, at det havde været en sjov tur.

*Personalet*



# Koncert ved festival på Skovsgård hotel

Torsdag d. 4. juli spillede Springbræt Band koncert ved festival for brugerbands på Skovsgård hotel ved Brovst. Vi skulle spille en lille times tid ca. 17.30.

Vi fik gratis drikkevarer m.m. backstage. Efter koncerten fik vi også gratis aftensmad inden vi skulle til Brønderslev igen.

Noget af tiden regnede det så publikum sad i regnslag og med paraply, men der var alligevel en festlig stemning. Det var vores 6. koncert i 2024. Vi kommer op på ca. 10 koncerter i hele 2024, så der er nok at lave, og det skæpper også lidt i kassen, så der er råd til nyt lydudstyr.

I år har vi således været på kunstcafeen i Blokhus og spise med hele bandet.

PKB



## Byrådsmedlem udsat for groft identitetstyveri

- Jeg føler mig retsløs.

Sådan siger byrådsmedlem Ole Jespersgaard (S) fra Brønderslev Kommune, efter at han i de seneste måneder har kæmpet for at få sine profiler på de sociale medier Facebook og Instagram tilbage.

Her blev han i foråret hacket, og han mistede derefter adgangen til sine profiler. Hackerne har siden offentliggjort blandt andet pornografisk indhold på Ole Jespersgaards Instagram-profil, og så er der trukket 37.000 kroner på hans Mastercard for annoncekøb.

Ole Jespersgaard har meldt identitetstyveriet til politiet, og så har han forsøgt at komme i kontakt med Meta, der står bag Facebook og Instagram, for at få sine profiler tilbage.

Det er ikke lykkedes, og derfor ser profilerne på de sociale medier ud til at være tabt.

Jeg har 3700 venner, og det har taget 19 år at bygge min Facebook-profil op. Det er jo ikke noget, man bare lige starter forfra på. Alt, hvad jeg har lavet de seneste 19 år, er væk, siger Ole Jespersgaard.

Jeg håber, der bliver gjort noget, fordi det er fuldstændig retsløst, siger Ole Jespersgaard.

*Overvejer du at droppe Facebook?*

Problemet er jo, at jeg er politiker, og jeg er afhængig af at kunne komme i kontakt med folk på de platforme, hvor de er. Men jeg er da bange for, hvad der kan blive lagt ud i mit navn, siger Ole Jespersgaard.



Dette billede er fra Ole's nye profil på Facebook. Ansøg gerne om venskab, da det ikke er muligt for ham at sende venneanmodninger på Facebook.

# Donation til Springbræt-Festival og Springbrætbandets venner

Vores forening "Springbræt-Festival og Springbrætbandets venner" var så heldige at få tildelt 10.000 kr fra Spar Nord Fonden til Springbrætfestival 2025. Herunder billeder fra fejring af tildelingen af midlerne i pavillonen i Rhododendronparken. Vi vil gerne rette en stor tak for tildeling af jubilæumsmidlerne til Spar Nord Fonden!!

PKB



Har du noget på hjertet, som du vil skrive om?  
Kontakt venligst redaktionen.

# Grisefest på Hedebo 2024

Torsdag d. 20. juni var der grisefest på Hedebo. Ole Frandsen fra Springbræt Band spillede på guitar og sanggruppen fra Hedebo sang bl.a. grisefestsangen lavet over "Video Video" som indledning. Ole spillede også under maden.

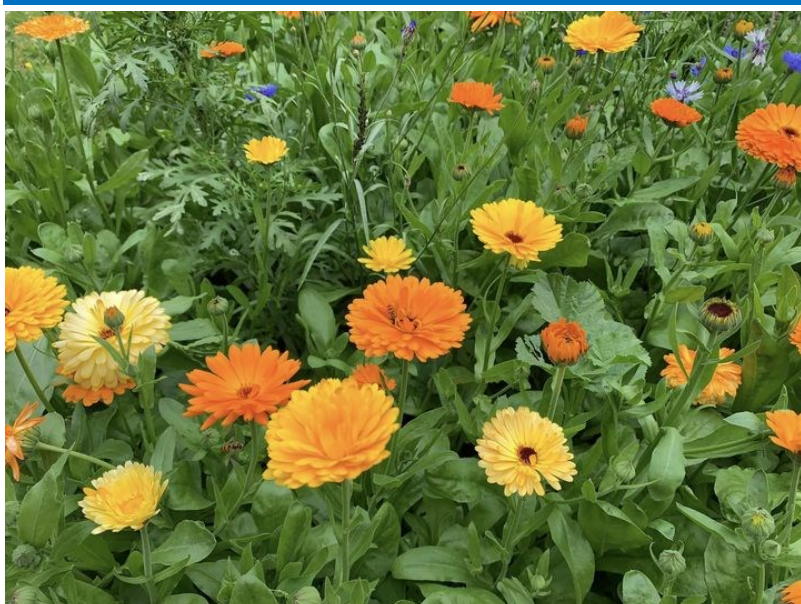
Maden kom fra Tårs Slagtehus. Menuen var stegt pattegris med forskelligt lækker tilbehør. Der var øl, vin og sodavand med i prisen.

Bagefter var der kaffe, te og småkager og twist. Der var musik på anlægget og der var nogle der fik en svingom. Kl. ca. 21.30 var festen slut. Det var en rigtig god og hyggelig grisefest.

PKB



**Så er morgenfruerne kommet op,  
som vi såede til værestedets dag.**



**NADA  
i Det Blå Hus**

Der er mulighed for Nada i husets åbningstid alle dage.

# Husmøde 8/5- 2024 kl 12.30

Valg af ordstyrer	Jan
Valg af referent	Pia
Sang	Kom Maj du søde Milde
Sang til næste husmøde	Side 32, Hvor skoven dog er frisk og stor

Nyt fra ledelsen	Sinne kunne desværre ikke komme, men hilser og siger at hun intet nyt har nu og at man altid må komme til hende med spørgsmål eller andet.
Nyt fra personalegruppen	Vi har evalueret Værestedets dag i personalegruppen. Der er enighed om at det er en god dag. Der er forslag om at der kan være en udflugt i ugen op til.  Camillas stilling er endnu ikke besat. Vi afventer.  Ole starter malerhold op om fredagen.
Indkomne forslag	1.Kan jeg vaske vinduer i rygeskuret (Pinky): Ja tak siger vi. 2.Personale til fredag aften skrevet på sedlen: Der er ønske om at der kommer personalenavne og en dato på sedlerne. 3.Personale til værested: Der er ønske om at der er mere personale til stede i Værestedet. Vi som personale vil gerne kigge på en struktur som vi lykkedes bedre med det. 4.Overholdelse af tilmelding til spisning fredag aften: Det er en personalevurdering om der er plads til flere. 5.Opdatering af Det Blå Hus hjemmeside: Det kunne godt gives videre fra husmødet at DBH hjemmeside ikke er tilsvarende. Der bliver dog også sagt at den giver et godt indblik i tilbuddets indhold, værdier mm.
Nyt fra grupperne: Pakkeri	Der er masser at lave i pakkeriet. Der er mange ansatte i pakkeriet. Det er ikke alle nye der samtidig bruger Værestedet.
Bageri	Vi har travlt og det går godt. Der er god stemning.
Skilte	Det fungerer som det plejer.  Servicegruppen. De som var på PN, er primært kommet i Servicegruppen.
Værested	Der er forskellige opslag som hænger på tavlen. Aktivitetsudvalget er godt i gang og har flere aktiviteter.
Ungegruppe	Der er mange i ungegruppen og det går godt. Ungegruppen har åbnet sin forening. Cille, Linette og Sebastian er i bestyrelse.
Nyt fra Bifos	Inge er blevet formand og Peter fortsætter som kassér. Idrætsfestival i Vejle ligger sidst i juni. Vi har været til stævner, som er gået så mega godt. BIFOS får en rolle i Royal Run som frivillige.
Nyt fra venneforeningen	Venneforeningen har fået §18 midler på 6.500 kr. Der er snart Kretatur.
Nyt fra lokalrådet	Der har været valg til lokalrådet og følgende er det kommende lokalråd: Laugi, Linette, Ulla, Peter KB. Anette deltager som personale.
Nyt fra brugerrådet	Det afventes at Brugerrådet er oppe at stå igen.
Nyt fra Handicaprådet	Peter fortæller om at sidste møde 3/3, der blev drøftet Tranæsudvalget anbefalinger om bæredygtig, faglig og økonomisk udvikling på socialområdet pga. af stigning fra 2018 til 2022. Det drejer sig om 3,7 milliarder.
Nyt fra Aktivitetsudvalget	Egholmtur i juni. Munkens Klit i juni. Løkkentur, i start juli. Tur til Håndværkerhuset i Aalborg, planlægges til september.  Der er ønske om en endagstur til Sverige.
Eventuelt	Winnis datter har tilbudt at komme og ordne negle. Hun vender tilbage med tidspunkter og pris.  Der ønskes at der købes fluesmækker ind. Forslag om at alt madaffald smides i spanden i køkkenet og ikke de spande i Værestedet.  Der er altid muligt at komme med forslag til Brugeravisen. Giv dem til Peter eller Nehme eller personalet.  HUSK fortsat at rydde op efter jer selv.

## Ungegruppen på Saltum strand

Tirsdag aften den 25. juni var ungegruppen på spontant tur til Saltum strand, hvor de nød det dejlige vejr og vandet.



## Ungegruppen på biblioteket

Ungegruppen var i tirsdag den 11. juni 2024 på tur i egen by. Vi gik ned til biblioteket, hvor Casandra udstiller mange af sine tegninger i denne måned. Vi havde en super hyggelig tur, og vi kan godt anbefale at kigge derned.



### Kaffeklubben i DBH



Betal 40 kr. om måneden og drik alt den kaffe og the du vil. Ellers koster en kop kaffe/the 5 kr. Kontant betaling eller mobilepay.

## Nøgle for social-psykiatrien i Brønderslev Kommune



BRØNDRSLEV  
KOMMUNE

### Formand for Social-, Handicap- og Sundhedsudvalget

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

### Områdeleder for socialpsykiatrien

Anette Høg Blach

Tlf.: 99 45 50 54.

E-mail: aneh[a]99454545.dk

### Rusmiddelcentret og bofællesskabet

Thorvaldsensvej

Afdelingsleder: Tanja Mølgaard Møller

Tlf.: 24 91 65 41.

E-mail: tanm[a]99454545.dk

### Det Blå Hus (værested, beskyttet

beskæftigelse og ungegruppe),

**Springbrættet** (samværs- og aktivitetstilbud

og beskyttet beskæftigelse) og **Klub**

**Trampolin**

Afdelingsleder: Sinne Møller Bertelsen.

Tlf.: 21 44 33 20.

E-mail: sinn[a]99454545.dk

### Døgninstitution Hedebo

Afdelingsleder: Stillingen er ubesat.

### Socialpædagogisk Støtte team

(SKP, mentor- og bostøtteordning)

Afdelingsleder: Esben Suurballe

Christensen

Tlf.: 99 45 45 13.

E-mail: esben.suurballe.christensen[a]99454545.dk

### Idrætsforeningen BIFOS

Formand: Inge Kjærsgaard Jakobsen

Tlf.: 50 46 92 29.

E-mail: bifos9[a]gmail.com

### Venneforening for psykisk sårbare

Formand: Charlotte Jelsbak Jensen

Tlf.: 22 62 19 83.

E-mail: venneforening9700[a]gmail.com

### Telefonrådgivning, socialpsykiatrien

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