



## **Nyhedsbrev fra Socialpsykiatrisk Center Syd, Ikast- Brande Kommune.**

### **Omkring Bøgen og Nyhedsbreve.**

Vi har i den sidste tid udsendt nyhedsbreve og det fortsætter vi med lidt endnu. Vi arbejder sammen med Socialpsykiatrisk Center Nord på at tænke nye tanker omkring bladet. Gå ind på [socialpsykiatrisyd.ikast-brande.dk](http://socialpsykiatrisyd.ikast-brande.dk) og giv din mening om Bøgen tilkende.

### **Vi vasker tavlen ren!**

Julen er gået over i erindringen. Den blev hvid og børn tomlede i sneen, kørte med kælke og byggede snemænd. Enkelte fik ski på og tog en tur på de steder hvor snelaget tillod det. Så hyggede man sig ved juletræet og sang nogle få sange, som "Højt fra træets grønne top stråler juleglansen" og enkelte læste fra Bibelen julebudskabet: "Thi det skete i de dage..." Man nød den gode mad og det gjorde man også nytårsaften.

Der blev der sat ny varmerecord med 10 grader, mere end nogensinde før registret. Så hoppede man ind i det nye år 2022. Tavlen er ren. Man kan skrive på hele paletten. Vi håber det bliver et farverigt år. Man kan have nogle nytårsforsætter, såsom at sætte forbruget af spiritus ned og skære ned i antallet af cigaretter. En nærliggende ting for det nye år kan også være, at man vil gøre noget ved sin fysik.

Men man kan også i sit stille sin have nogle ønsker om hvad 2022 skal bringe uden at sige det til nogen. Det kan være værdifuldt at have hemmeligheder helt for sig selv.

Godt nytår!

EKJ



## **Omkring ophævelse af restriktioner**

For bruger og beboer er kravet om mundbind og coronapas ophævet. Der opfordres til at holde afstand og lade sig teste jævnligt. Har du symptomer på covid kontakter du personalet for videre aftaler for pcr –test og for evt. selvisolation i egen bolig.

## **Forårsplan**

Vi håber på et tidligt forår, og tænker allerede nu, i en aktivitetsplan for foråret. Har du gode idéer, så kom til Værestedsmøde fredage kl.12.30 og være med at planlægge aktiviteter i foråret.

## **Sundhedsugen**

Sidste år havde vi 2 sundhedsuger- i henholdsvis uge 20 og 40. Vi havde nogle sjove og aktive dage med fokus på aktivitet og sundhed. Det vil vi gøre mere af i år. I år vil vi mødes 1 gang i måneden og have fokus på aktivitet og socialt samvær. Vi mødes første gang d. 28.februar, hvor vi skal i Blåhøjhallen, på gåtur og styrke vores sanser med mindfulness.

## **Fælles madlavning i februar**

Fælles madlavning er tirsdage kl.16.30-20

Steen er tovholder og tager imod tilmeldinger på tlf.99 60 37 03 (inden kl.16)

Februar byder på:

1-2 Kinesisk nudelsuppe

8-2 Kylling i rød karry

15-2 Fyldte pandekager md oksekød og cheddar

22-2 Indisk Dahl med Nan brød

## **Royal Run**

2.pinsedag / 6.juni er der er Royal Run.

Det vil vi gerne deltage i. Der er mulighed for at gå eller løbe.

Der er 3 distancer:

One mile (1,6 km),5 km,10 km

Inden længe starter træningen i Aktivitetscentret om fredagen kl.13-14

Hold øje med opslagstavlen ved Værestedet



## **March mod Ensomhed**

Sidste efterår deltog mange af os i March mod ensomhed sammen med arrangør Patrick Cakirli. Patrick Cakirli fortæller på sin Facebook, at han vil bruge 2022 som et "test" år. Derfor vil han i år, have fast følgeskabe af Katja og Camilla fra Socialpsykiatrisk Center Syd. Marchen mod Ensomhed strækker sig 2500 km fra Nexø til Esbjerg. Sidste år gik vi sammen med ham de sidste 10 km inden Brande og fulgte ham ud af byen dagen efter. I år vil vi prøve en længere distance af.

Marchen i fulde længde varer fra uge 32-41 (8.august-14.okober).



## **Præsentation af brugerrådet**

Ved brugerrådsformand Maria Hansen

Bruger- og aktivitetsrådet på Socialpsykiatrisk Center Syd bliver brugt til at give borgeren en stemme blandt ledelsen. Brugerrådet er med til at bestemme, hvilke ændringer der evt. skal laves på stedet.

Borgerne kan selv komme med forslag om ændringer nye idéer til hvad stedet kunne bruge. Vi er pt. 3 beboere og 1 borger udefra i brugerrådet. Vi afholder 4 møder årligt og har en generalforsamling og et stormøde.

Formanden er Maria Hansen, næstformanden er Lasse Bøjgaard, vores sekretær og menigmedlem er Jan Andersen, og Brian Luppe.

Tag gerne fat i én af os hvis i har noget i gerne vil have taget op, ændret, eller hvis i har spørgsmål. Vores e-mails og telefonnumre står på opslagstavlen.



Formand  
Maria Hansen



Næstformand  
Lasse Bøjgaard



Menig medlem  
Jan Andersen



Menig medlem  
Brian Lupes

## Præsentation af Maya



Jeg hedder Maya og er en af de nye sosu-assistentelever. Jeg er 44 år gammel. Jeg bor i Ejstrupholm med mine to kærlige og dejlige drenge på henholdsvis 11 og 16 år. Vi har udvidet vores familie med 1 kat og to hunde. Jeg er uddannet socialrådgiver og har arbejdet med det en del år. Jeg arbejdede med sygemeldte og har i den forbindelse fået kendskab til langt de fleste fysiske og psykiske lidelser. Har en overgang været ansat på psykiatrisk sengeafsnit.

Men de sidste 4 -5 år inden opstart på nuværende uddannelse har jeg arbejdet på et bosted. Det var mest som nattevagt med 4-5 dage hver anden uge og supplerede med dag og aftenvagter når det passede ind i mit hjemmeliv. Det var en meget fleksibel måde at arbejde på som jeg nød.

Som person vil jeg beskrive mig selv som meget i mødekommende, som regel altid smilende, oprigtig nysgerrig på de mennesker der er omkring mig og er ikke bange for at tale om de svære ting i livet og er en varm fortæller for at nedbryde tabu omkring både psykiske og fysiske sygdomme.

På en arbejdsplads vægter jeg, at vi alle bidrager til det gode miljø.

Er der spørgsmål til mig, må I altid prikke mig på skulderen og spørger mig.

## Præsentation af Aset

Jeg hedder Aset, og læser til social og sundhedsassistent på social og sundhedsskole i Herning.

Jeg bor i Ikast sammen med min mand og to børn, oprindeligt er jeg fra Tjetjenien.

Jeg skal være elev hos jer fra den 12. januar til den 15. april, og jeg glæder mig virkelig meget.



Vi har haft en intro dag med søde personaler, og jeg kan mærke at det bliver en god praktikplads for mig.

# VINTERFERIE UDFLUGTER

## **Mandag d. 14/2**

Tur til Vesterhavet

Mulighed for 11km gåtur eller køre med bussen til Hvide Sande.

(Husk at bestille sandwich i caféen, hvis I skal med på gåtur)

Afgang kl. 10, senest retur kl.16

## **Tirsdag d. 15/2**

Tur til Gartneriet Garland med rundvisning.

Afgang kl. 9.30, senest retur kl.12

## **Onsdag d. 16/2**

Tur til Århus, mulighed for tur i dyrehaven, Århus Streetfood med mere.

Afgang kl. 10, senest retur kl.16

## **Torsdag d. 17/2**

Tur til Hald Ege miniregnskov

Afgang kl. 10, senest retur kl. 16

(Husk at bestille sandwich i caféen)

## **Fredag d. 18/2**

Mulighed for gåtur eller bage boller og lave varm kakao i køkkenet.