

## Billede fra under-etagen



AKTIVITETSHUSET ODENSE  
KOCHSGADE 29  
5000 ODENSE C

TLF.: 63 754 854

HJEMMESIDE.: [WWW.ODENSE.DK/AKTIVITETSHUSET](http://WWW.ODENSE.DK/AKTIVITETSHUSET)  
E-MAIL: [AKTIVITETSHUSET@ODENSE.DK](mailto:AKTIVITETSHUSET@ODENSE.DK)

# KØCHS I GADEN

ÅRG.4, NR.1 FEBRUAR

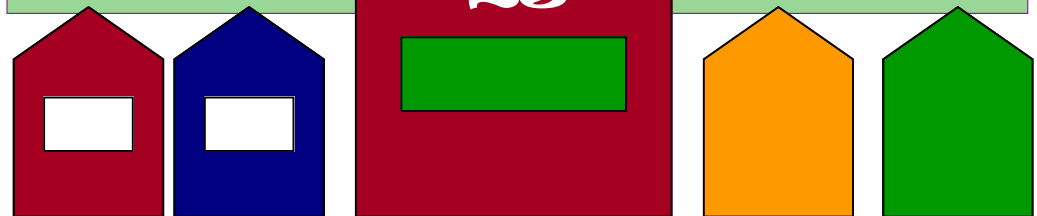
2009

## Indhold:

Digt af Finn L.  
Det er VORES liv!  
Debatforum  
Samarbejdsgruppen



29



Aktivitetshuset Odense, Kochsgade 29,  
5000 Odense C. Tlf.: 63 754 854

## I dette nummer

Elses klumme & Aktiviteter i Vinterferien	3
Nyt fra Køkken & Café	4
Julen & Rehabilitering v. Kim	5
Det er VORES liv! & Infogruppenyt	6
Idræt på tværs	7
Samarbejdsgruppen—Hvad er det??	8
Psyk- Art	9
Åbent Hus & Debatforum	10
Nyt fra Motion & Trivsel	11
Digt af Finn Laue	12
Ombygning i Stue-etagen	13
Rejsecafé & Nyt telefonnummer / Ringetider	14
Nye stud. & elev	15

**Redaktion:** Kim, Susanne, Lars, Charlotte, Kenneth, Frantz, Gunnar, Monique, Finn, Elisabeth, Anya, Christina

**Layout:** Lars, Kim, Kenneth, Charlotte

**Tryk:** Aktivitetshuset

**Oplag:** 40

## Nye studerende og elev?



Hej Alle.

Jeg hedder Anya og bor i Odense med min kæreste og min lille hund.

Jeg læser til ergoterapeut på 4. semester, og skal være her i de næste 10 uger, frem til 14. april 2009.

Jeg er med på motion tirsdag, infogruppen tirsdag & torsdag, samt fredag i caféen.



Hej.

Jeg hedder Pernille, er 23 år og ergoterapeutstud.

I de 10 uger jeg skal være her i Aktivitetshuset er jeg i grupperne: Unge LIVE, svømning og samvær og samtale.

Tirsdag har jeg aftenvagt og fredag kan I finde mig i det kreative hjørne af caféen.

Jeg glæder mig til at lære jer alle at kende.



**Foto mangler**

Elev:

Desværre har eleven valgt at stoppe uddannelsen så der er nu en periode uden social og sundhedsassistent elev.

Anya & Charlotte

## Rejsecafé

I Rejsecafeen har vi gang i flere forskellige ting.

Udover månedens tur, som i februar gik til Vest Fyns Bryggeri, har vi booket plads til os på Helsingør Vandrerhjem til hytteturen.

Som noget nyt ligger hytteturen tidligere på sommeren end sædvanlig nemlig i uge 27.

Desuden er vi ved at planlægge en udlandstur som enten går til Prag eller Kreta afhængig af, hvilken tur der er størst tilslutning til.

I cafeen er der en planche, hvor man kan skrive sig på til den tur man helst vil med på.

Tilmelding er indtil videre uforpligtigende. Planchen tages ned i uge 9, så du kan nå det endnu.

Susanne

## Nye ringetider & nyt telefonnummer



Det er ikke længere muligt at ringe på det gamle telefonnummer (66 14 78 13) da vi er overgået til IP-Telefoni.

Vores nye nummer er: 63 754 854.

Der er også fra nu af nye telefonringe-tider, med undtagelse af søndag. Denne dag (søndag) har ingen ringetider.

Der må nu kun ringes ind mellem kl. :9.00-10,00 samt mellem kl. 12.30-13.00 samt mellem kl. 16.30- 17.00.

Årsagen er at der bliver ringet så meget ind at det forstyrrer og tager for meget tid fra personalet i Huset.

Charlotte Dichmann

## Elses klumme

Skønt vinteren og kulden stadig er over os, synes jeg at vi er kommet godt ind i det nye år.

Vi har på Husets nye aktivitetsplan tilføjet fem nye aktiviteter, som vi alle håber I vil bakke op om.

Det er med stor glæde at vores årlige Åbent hus arrangement, d.18. marts 2009 får temaet: "LIVSGLÆDE"..... Jeg synes at det er en god måde at vi i fællesskab for mulighed for, at byde hinanden velkommen til foråret.

Alle er velkomne på vores Åbent hus dag. Værksteder og aktiviteter vil være åbne og journalist Jytte Drejer holder foredrag om LIVSGLÆDE & HUMOR. I gården vil der desuden være folkedans, genbrugsmarked og lejrbaalsstemning.

....Måske måske...Skulle vi overveje om Husets tema fremover skal være:LIVSGLÆDE.

Lidt tanker om glæde:

Væk glæden, og se på osten i stedet for at fokusere på hullerne i den.

Glæde og kærlighed er de stærkeste magneter vi har til at suge ting, mennesker, situationer og goder til os.

Alt det vi gerne vil have i vores liv.

Kærlig hilsen Else

## Aktiviteter i vinterferien

I vinterferien er der specielle aktiviteter. De almindelige er lukket.

Mandag vil der være en gåtur på 4- 5 km fra kl. 10-12. Alle kan deltage.

Tirsdag er der motion for dem der er med til det i CCS. (Uden personale)

Onsdag vil der være et "find vej"-kursus med Finn mellem kl. 10-12 & 13-14.30.

Torsdag er der folkedans om formiddagen og motion uden personale i CCS. Om eftermiddagen.

Som noget ekstraordinært vil der en af de første aftener i ugen være en stjerne-kiggertur + sagnfortælling fra kl. 19-22. Skriv dig på listen i værestedet hvis du gerne vil med. Finn arrangere og giver besked om hvornår det bliver.. Men der skal være stjerneklart for at tage af sted.

Alle ugens hverdage er der kreativt værksted i caféen. Fra kl. 10

## Nyt fra Køkkenet & Café

Den 21. januar var store rengøringsdag, hvor det hele er blevet ryddet ud og vasket af. Køkkenpersonalet har fået nye flotte uniformer i sort, og de er ved at komme sig over julen, hvor der er mange forberedelser i køkkenet.

Og så har vi jo stadig væk en fin smilende smiley, så hygiejnen fejler som altid ikke noget her i huset.

I caféen kommer der til at ske nogle ændringer i skemaet. Christina kommer til at være i Infogruppen og Ninna kommer til at være i Caféen. Christina kommer til at være i Caféen om aftenen om mandagen sammen med Jette. Og Ninna kommer til at være i Caféen torsdag aften sammen med Jens.

Caféen har fået en Nintendo- Wii spillemaskine, og den har der virkelig været gang i. Der er mange, der har fået ømme muskler af at bruge den. Det er en virkelig god spillemaskine, som giver god motion og nogle dejlige grin.

Man skal holde godt øje med aftenudvalgets kalender med aktiviteter. Der kommer til at ske noget der.



Tv stuen er blevet frisket op med nyt gulv, gardiner og møbler. Det er der mange der har syntes godt om.

Og så opfordres der til, at folk tager deres overtøj med hjem, da vi har noget overtøj hængende, som har hængt længe uden at blive hentet/brugt.

Elisabeth

## Ombygning i stue-etagen

Som mange er Jer har bemærket, så har der den sidste tid været en del håndværkere, som er kommet og gået her i huset.

De har siden lige før jul været i gang med en større ombygning i stueetagen.

Det har længe været et problem, at den voksende personalegruppe ikke har haft plads nok i stueetage.

Det gælder både plads til at holde møde og til kontaktpersonarbejde. Derfor har vi længe gået og vurderet frem og tilbage om, hvordan vi kunne optimere de kvadratmeter, som er til rådighed i stueetagen.

Der har været mange ting som skulle tænkes ind i ombygningen. Hvordan får Gitte bedre arbejdsbetingelser og mere ro til de mange opgaver?

Hvordan holder vi bibeholder vi info-gruppen, som en centralt beliggende arbejdsplads, som folk møder, når de kommer ind i huset? Hvordan får vi et større mødelokale?

Osv... Det hele er endt med at...nej, det er vidst for omfattende at begynde at beskrive! Kom hellere ned og kig, hvis du skulle være nysgerrig efter at se, hvordan det er kommet til at se ud?

I ombygningsperioden har personale og infogruppen, som været rodløse og holdt til forskellige steder i huset, mens deres nye lokaler er blevet formet.

For info-gruppens vedkommende har det ikke været en ny situation. Allerede fra starten, har info-gruppen erfaring med at måtte "nøjes" med midlertidige lokaler til der blev fundet løsninger - og den erfaring har vist sig værdifuld.

Gruppen rykkede uden problemer over i sidebygningerne og fortsatte arbejdet derfra. Personalegruppen har også formået at navigerer i det kaos der omgav dem uden at alt for mange aktiviteter har måttet lide under det.

Når det er sagt, så tror jeg, at jeg taler for alle når jeg siger: "Det er sk.. også dejligt at blive færdige og rykke ind i de nye flotte lokaler.."

Se billede af resultatet på bagsiden..

Kim

## Inspirationens kilder v. Finn Laue

### Årets sidste morgenkaffe.

Du står op klokken 4 nytårsaftens morgen og græmmes.  
Tanken om al den mad, der spises i løbet af dagen, kan få dig til at væmmes.  
Men kaffen her til morgen, årets sidste morgenkaffe, dampende aromatisk.  
Fjerner alle dine tanker om, at dagen kan blive problematisk.  
Men sådan er nytåret med sine faste traditioner.  
Der nødigt skulle føre til komplikationer.  
Mit nytårsforsæt det vil da være at sige.  
Mens jeg står på en vakkelvorn stige:  
Det, jeg kan gøre noget ved, det kaster jeg mine kræfter over.  
Men det, jeg kan ikke gøre noget ved, lader jeg ligge, til jeg sover.  
For der vil altid være et menneske, der viser sig som en mand.  
Og gør noget ved det, jeg overhovedet ikke kan.  
Jeg beundre andre mennesker, der kan gøre, hvad jeg ikke formår.  
Der er noget, jeg til enhver tid over for mig selv tilstår.  
Den sidste morgenkaffe for i år skal nydes tår for tår.  
Som et ritual, der leder os godt ind i det nye år !!!



Finn L.

---

### Inspirationens kilder.

Hvad ville jeg stille op med et eventuelt medfødt talent-  
hvis der ikke var noget omkring mig?  
Hvad ville jeg stille op med et eventuelt godkendt patent-  
hvis der ikke var noget omkring mig?  
Hvad kan jeg stille op med mine følelser og tanker-  
hvis de ikke har nogen modtager?  
Jeg kunne vade gennem livet på mine planker-  
Men hvor skulle inspirationen komme fra,  
hvis der ikke var noget underlag at gå på?  
Alt lys udspringer af det bagvedliggende mørke  
Al musik udspringer af den evige stilhed.  
Og al inspiration udspringer af det liv, der opstår,  
når ego'et opdager, at det ikke er sig selv nok!

Finn L.

## Julen



Julen i Aktivitetshuset blev en lille smule anderledes end den har været de foregående år.  
Som altid prøvede vi ikke at holde lukket mere end 1 dag ad gangen, men i år med en undtagelse af juleaftensdag og juledag.  
Erfaringen fra de sidste par år har fortalt os, at behovet for at holde åbent juleaftensdag har været meget begrænset. I år tog vi konsekvensen af det og holdt lukket, med det i tankerne, at Stoppestedet traditionen tro holdt åbent.  
Det har vist sig, at der ikke har været nogen som har savnet, at vi ikke har holdt åbent – eller det er i hvert fald vores opfattelse, at der ikke er nogen eller få som har savnet det.  
Nytårsaftensdag var der åbent og god stemning i caféen og under middagen. I det hele taget har meldingerne omkring juleugen været meget positive – det har været hyggeligt med god julestemning.

Kim

## Oplæg om rehabilitering v. Kim

Den 9. marts kl. 13-15 holder Kim et oplæg i caféen om rehabiliteringstanken. Odense Kommune's Handicap & Psykiatrideling har vedtaget, at rehabiliteringstanken skal være en fælles reference for arbejdet og implementeres gennem de næste ca. 5 år i afdelingen.

Rehabilitering lægger bl.a. vægt på, at brugeren er i centrum, og at der i den sociale indsats tages udgangspunkt i brugerens forståelse af situationen samt selvfølgelig en masse andre ting.

Alle disse overvejelser er en udfordring for alle som bliver en del af processen – brugere, personale, ledere, pårørende mv.  
Oplægget tager afsæt i de grundlæggende tanker i rehabilitering og der lægges også op til debat om emnet.

Alle brugere og personale er velkomne. Det er gratis at deltage, men der skal tilmeldes hos Gitte eller Kim på kontoret—eller skriv jer på sedlen på opslagstravlen i caféen.

Kim

## ”Det er VORES liv!!

Tirsdag den 24. marts afholder Charlotte, Solveig, Martin, og undertegnede er temadag med titlen ”Det er Vores liv”, temadagen starter klokken 8.30 og forventes afsluttet klokken 14.30,

Vi vil fortælle om forskellige emner, som vi hver især finder spændende eksempelvis, recovery, medicin, og livet som pensionist. Temadagen afholdes på Odenses kursuscenter i Schaksgade, dagen koster 50 kr. hvilket dækker morgenbrød, sandwich, isvand, kaffe og the.

Tilmelding sker til PIO ved personlig fremmøde eller pr tlf. 66132700. Vi håber, at dette har vagt din interesse for temadagen.

Susanne Knudsen

## Nyt fra Infogruppen

Vi har i nogle måneder haft glæde af Birgit som er her i virksomhedspraktik indtil 1. april 2009. Hun har arbejdet fantastisk dernede med at søge fonde og legater til alle vores projekter samt at bygge informationsafdelingen op. Desuden har nogen nok set hende som yogalærer på Aktivitetshuset. Nede i PIO i Klaregade har vi haft fuld aktivitet. Mennesker begynder så småt mere og mere at kigge ned i afdelingen, hvilket er dejligt, for så ”rykker det” noget mere.

Vi arbejder pt. med årets program og vi har en masse opgaver af administrativ karakter.

Pr. 1. marts 2009 er der blevet ansat en ledende koordinator til PIO. Han hedder Troels Mouritsen og har mange gode kompetencer som vi ser frem til i PIO-regi.

Hans vikariat varer fra 1. marts 2009 – 31. december 2009.

Et af projekterne i PIO i år bliver en speciel temadag som der er fire personer med en psykiatrisk diagnose som vil fortælle om deres liv og holdninger til hvordan man kommer videre og får det bedre. Det sker d. 24. marts 2009 kl. 8.30-14.30.

Se mere om temadagen andet steds i bladet.

## Åbent debatforum (Fortsat)

Hvornår det næste Debatforum kommer til at foregå ved vi ikke på nuværende tidspunkt. Der skal være et relevant emne og det skal passe ind i Infogruppens program, men der vil blive informeret om det, og der må meget gerne komme flere brugere fra andre grupper i Huset.

Lars Brams

## Længe leve bureaukratiet

I Danmark har vi et dejligt og varieret sprog, men det absolut bedste ord vi har er: bureaukrati, og her vil jeg prøve, om jeg kan forklare i et forståeligt sprog, hvad det egentlig betyder.

Vi ved jo alle at motion er sundt, og nu om dage er det meget populært at gå i motionscenter - og det er ikke helt billigt. Og for os, der er på pension eller anden form for overførselsindkomst, kan det være svært at finde penge til det. Men så er det jo godt, at vi har så dejlig en opfindelse som bureaukrati. Nogle vil nok spørge sig selv, hvad de to ting har med hinanden at gøre, så det vil jeg lige give et eksempel på her:

Hvis man f.eks. er gangbesværet og har brug for krykker eller anden hjælp til at kunne gå bedre, skal man først op på kommunen og søge om hjælp, men selv om man kommer gående og med meget besvær endelig ankommer til kommunen, kan en sagsbehandler ikke ved selvsyn afgøre, om man er berettiget til det pågældende hjælpemiddel, så man skal selvfølgelig en tur forbi lægen, som skal skrive til kommunen og fortælle, at man er gangbesværet. Derefter skal man igen møde op på kommunen til et møde, hvor man skal reddegøre for, hvorfor man mener, man skal have et hjælpemiddel.

Og som der det ikke er nok, skal ansøgningen vurderes af op til flere sagsbehandlere og kommunens egen læge, og man bliver indkaldt til endnu flere møder, og må gå frem og tilbage flere gange. Hvis man er rigtig heldig, bliver ansøgningen væk et eller andet sted mellem de forskellige personer, der skal vurdere sagen, og så skal man gå endnu flere gange, og får endnu mere motion.

Så..... som alle nok kan se, er det slet ikke noget problem at få betalt sin motion, man kan bare sende en ansøgning om et eller andet til kommunen, så har man både noget at få tiden til at gå med, og den daglige motion sikret.

HUSK, det er vigtigt at røre sig mindst 30 minutter om dagen.

## Åbent hus d. 18. marts—Når livet giver mening

Temaet for årets åben hus arrangementet er "Glæden ved Livet". Ninna, Gitte og Christina er i fuld gang med at finde en god foredragsholder til dette tema. Vi opfordrer de forskellige værksteder til at tænke kreativt og finde ud af, hvad de er interesserede i at byde ind med til denne dag. Eksempelvis har Strikkegruppen indvilget i at udstille deres flotte strikkerier i løbet af året. Kreativt værksted laver smykker af blandt andet perler.

Der vil snart blive delt invitationer ud.

Christina/Susanne

## Åbent debatforum

Infogruppen har igennem nogen tid haft debatforum for gruppens medlemmer, men nu er der på opfordring fra Samarbejdsgruppen åbnet for resten af Husets brugere. Vi synes selv at vi har haft nogle rigtig spændende debatter og samtaler om forskellige spændende emner såsom: Kriminalitet/psykisk syge, tvang og den frie vilje, rehabilitering og medborgerskab, så derfor vil vi gerne give andre brugere mulighed for at deltage i debatforum.

Torsdag d. 5. feb. foregik første åbne debatforum med temaet Stigmatisering. Gunnar havde lavet et fint informativt oplæg, som fortalte, at ordet stigmatisering kommer fra det græske ord stigma, som betyder mærke eller sår. I vore dage er ordet endt med at have betydningen stempeling eller brændemærkning i mere overført betydning. I psykiatrien optræder stigmatisering som en falsk og uretmæssig identificering af mennesker med en psykisk lidelse.

Vi var ikke mange denne torsdag og kun én bruger der ikke hørte til Info-gruppen, men vi fik en virkelig god og inspirerende debat. Brugernes fortalte om deres oplevelser af problemet, f.eks. den sædvanlige nedvurdering, der kunne opstå, når folk spurgte til, hvad man lavede og levede af, og man ærligt svarede at man fik pension p.g.a. en psykisk lidelse, den kendte vi alle alt for godt. Vi talte også om hvilke faktorer der øger stigmatisering og hvilke der modvirker. Uvidenhed og mediernes dækning af psykiatri blev nævnt som negative faktorer, og brugerlærerne og det at stå frem med sin historie og afdramatisere, det at være psykiatribruger medvirker til at nedbryde stigmatisering og fordomme. Til sidst var vi ligeledes inde omkring normalitetsbegrebet, og hvorvidt det er blevet bredere eller snævret ind. Til dette var der flere bud bl.a. at det er blevet sværere at skille sig ud fra "det normale", men til gengæld er der kommet mere fokus på lidelser som angst og depression, som efterhånden har karakter af folkesygdomme i dagens Danmark.

## Idræt på tværs

Der er lavet et projekt der hedder: Idræt på Tværs, som går ud på at samle og koordinere de forskellige tilbud, der er i Odense Kommune, hvad sport angår.

Derfor er der også nedsat en koordinerende gruppe bestående af 7-8 personer som hver 14. dag samles og drøfter, hvordan vi får det her op at køre på skinner..

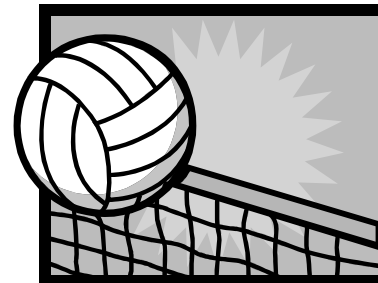
Det er et større arbejde, hvor vi langsomt, men sikkert, tager det ene skridt efter det andet. En god og sjov proces at være med til.

Vi har nu mødtes nogle gange og har arrangeret en temadag for dem der sidder i koordinatorgruppen, hvor vi vil få "alle brikkerne til at falde på plads".

Yderligere har fire personer fra gruppen fået sponseret et sportstrænerkursus i Vejle, hvor vi fire bla. vil blive undervist i, hvordan man bliver en god træner, om idrætspsykologi og kost og ernæring udover at dyrke en masse sport og lære de forskellige regler.

Den uddannelse vil gøre os kompetente til at undervise andre i den enkelte sportsgren som vil blive slået op som fri aktivitet til dem, der er visiteret i et af Odense Kommunes tilbud.

Der vil løbende i dette blad blive orienteret om, hvor langt vi er nået, så I er med på det sidste nye...



Charlotte D.

## Samarbejdsgruppen—hvad er det??

Vi har et ønske om at gøre samarbejdsgruppen lidt mere synlig, og derfor skriver jeg dette indlæg.

Samarbejdsgruppen holder for tiden møde hver anden mandag fra kl. 10 til 12.

Gruppen består af forstanderen, et andet personalemedlem og 6 brugerrepræsentanter.

Alle brugere deltager på lige fod dvs., at der ikke er nogen suppleanter. Alle brugerrepræsentanter er på valg i august.

Lige nu består gruppen af  
Personale: Else og Gunnar,  
Brugere: Frantz, Charlotte, Søren, Lise, Henning og Solveig.

Og der vil snart blive hængt et billede op af os alle sammen.

Det er tit sådan, at gruppen bliver orienteret om eventuelle nye tiltag, inden de bliver taget op på fællesmødet, og 2 af brugerrepræsentanterne er også med til ansættelsessamtaler, når der skal ansættes nyt personale..

Der bliver også snakket økonomi.

Og en gang om året bliver der holdt et møde sammen med de andre brugerråd i socialpsykiatrien i Odense. Og dette møde har altid et tema, og det er forskelligt, hvem der står for mødet.

Det er rart for både brugere og personale at udveksle ideer og erfaringer med andre brugerråd.

I samarbejdsgruppen prøver vi at holde os ajour med udviklingen og hente inspiration andre steder fra. Bl.a. har vi besøgt aktivitetshuset "Vækststedet" i Kolding.

Har du en ide, eller er der noget, du synes skal være anderledes, kan du henvende dig til en af os i samarbejdsgruppen. Der er ikke noget der er for småt eller for stort til at blive taget op på et samarbejdsgruppemøde. Og du må naturligvis også gerne henvende dig anonymt.

Venlig hilsen samarbejdsgruppen  
Solveig

## Psyk-Art

Januar måned 2009 var lige begyndt da Erling Skov arrangerede en kunstudstilling på Filosofien ved Odense Å.

Flere med en psykiatrisk baggrund fik, efter aftale med Erling, mulighed for at udstille egne malerier /kunst.

TV2 – Fyn var bla. forbi på ferniseringsdagen, hvilket udmøntede sig i et indslag på de sene TV2-fyns nyheder den dag.

Hvis der er interesse for at se indslaget så findes det på denne URL-adresse: <http://www.tv2fyn.dk/modules/tv2fyn/arkiv.php?date=2009-1-6>.

Se under nyhederne kl. 22.20. Indslaget hedder "Syge udstiller kunst".

Der var i de 14 dage udstillingen varede ca. 900 besøgende, hvilket er meget pænt.

Der blev ikke solgt så meget generelt, men det var sjovt at udstille og opleve at der er megen interesse for ens billeder.

Nederst er billede af Charlotte som har malet.

Charlotte D.

