

Nord-Bo Nyt

LÆS OM MIKKELS PRAKTIKFORLØB

- og hvad han har af gode råd, hvis du overvejer et forløb



LIVET EFTER NORD-BO

på efterløn efter 17,5 års ansættelse

Se de gode stemningsbilleder fra det velbesøgte julemarked på STU-afdelingen

Uddrag fra novellesamlingen "Minder i sneen"

*Har du prøvet veganske vaniljekranse?
Se opskriften inde i bladet*



Redaktionen

Har du materiale til redaktionen, kan du kontakte redaktionsansvarlig Mette Fremlev Als i STU-afdelingen.

20 70 01 86

mfa@nordbo.dk

Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Bladene er for længst faldet af træerne, vinterjakkerne er fundet frem og julelysene er heldigvis begyndt at pryde gader og stræder, trods energikrisen.

Med juleferien bankende på døren, er det med stor stolthed, at vi kan fejre endnu en udgivelse af Nord-Bo Nyt – nemlig udgave nr. 39. Og denne gang med ny styrmand bag roret.

Som ny medarbejder-, og dermed også ny redaktør på Nord-Bo Nyt, har de seneste måneder været en travl, men utrolig spændende proces for mig. For udover at vænne mig til hverdagens gang i STU-afdelingen har jeg qua min funktion som redaktør fået et fantastisk indblik i de øvrige afdelinger i Autismecenter Nord-Bo, hvor flere har bidraget med spændende læsning og billeder.

I dette nummer af Nord-Bo Nyt kan du bl.a. glæde dig til at dykke ned i 'livet efter Nord-Bo', hvor tidligere praktik- og jobkoordinator, Lise Nielsen, fortæller om livet efter hun i foråret 2022 valgte at gå på efterløn efter 17,5 års ansættelse. Du kan også møde Mikkel Bøjer Mortensen, som er i sin første virksomhedspraktik i en boghandel.

Og sidst, men ikke mindst kan du få et indblik i dagligdagen ved både 'De gule værksteder', som er i gang med at udvide med et Vikingehus, du kan komme med 'STU-afdelingen' i ZOO og til julearrangement, samt 'Boafdelingen K5 og New Yorkeren', som har været på en actionpacked tur i højderne.

Jeg vil gerne takke alle jer, som har bidraget med masser af fantastisk læsning og billeder. Tak til Camilla Olesen – tidligere redaktør på Nord-Bo Nyt, som har været en god sparringspartner her i opstarten. Stor tak til Sila, som udover et knivskarpt layout og teknisk indblik, har været en uvurderlig hjælp til at holde overblikket. Og ikke mindst tak til alle de skønne brugere og elever på Autismecenter Nord-Bo, der har stillet op til de fine billeder, som pryder bladet.

Til dig kære læser har jeg kun tilbage at sige, mærk roen sænke sig, læn dig tilbage i sædet og nyd en stille stund med denne udgave af Nord-Bo Nyt.

Rigtig glædelig jul og godt nytår.

Med venlig hilsen

Mette Fremlev Als, redaktionsansvarlig



REDAKTION

Chefredaktør: Mette Fremlev Als

Layout: Sila Thiel

Tak til "Journalisterne" for de fine bidrag

Nyt fra forstanderen

Forstander Jesper Schmith



Kære læsere,

Julen er lige om hjørnet og Nord-Bo nyt er på vej i trykken og vi kan glæde os til læse og se lidt om aktiviteterne på Autismecenter Nord-Bo i det halve års tid, der er gået siden sommernummeret udkom.

Tiden flyver afsted som altid og der er sket meget siden juni måned. Bl.a. er hele den økonomiske situation i verden også nået til Autismecenter Nord-Bo, idet organisationen, som alle andre i Danmark, mærker en del til den høje inflation.

Det har naturligvis en betydning for udgifterne til, i særdeleshed el og gas regningerne, men også på huslejestigningerne i de lejede bygninger. Nogle af vores udlejere har været meget ordentlige og kun forhøjet md 4 % selvom nettoprisindekset pr. oktober faktisk ligger over 10 %. Andre udlejere følger sandsynligvis indekset, som de kan, jf. lejekontrakterne og det giver en ret stor mango til den 4 % huslejestigning Autismecenter Nord-Bo har valgt at fremskrive overfor beboere. Den fremskrivning er et fuldt bevidst valg jeg og bestyrelsen har truffet, idet de, som bliver hårdest ramt af de generelle høje prisstigninger, er personer med lavere indkomst og derfor skal beboeren i Autismecenter Nord-Bo lejemål ikke rammes mere end højst nødvendigt.

Det er en meget uvant situation vi står i og det er ikke forekommet siden start 1980'erne, at priserne/inflationen har været så høj. Vi agerer i det efter bedste evne og forsøger at få skabt de bedste balancer mellem udgifter og indtægter som overhovedet muligt – bl.a. med investeringer i fjernvarme i de gasopvarmede bygninger, LED paneler som lyskilder m.v.

Budgettet for 2023 balancerer fornuftigt på trods af de højere udgifter og Autismecenter Nord-Bo har valgt ikke, at fremskriver priserne på de indsatser der sælges med mere end KL's fremskrivningsprocent (2,7%), idet vi dermed som organisation er med til at sikre, at inflationssnebolden ikke kommer til at trille hurtigere og hurtigere.

Det var meget omkring økonomi, men det fylder desværre også en del, men heldigvis ikke alt. Hverdagens drift og opgaver i afdelingerne er jo det primære og igen i år kan jeg notere mig, at der er fuldt tryk på i alle afdelinger.

Boafdelingerne har været igennem et anmeldt tilsyn fra Socialtilsyn Nord og igen i år er der udarbejdet en meget flot tilsynsrapport, som kan læses på www.nordbo.dk. Rapporten har scoringstabel fra 1 til 5, hvor 5 er bedst og Autismecenter Nord-Bo scorer mellem 4,5 til 5.0 på de syv kriterier, hvilket er meget tilfredsstillende.

STU-afdelingen har fortsat tilgang af elever og i skrivende stund arbejder vi ledelsesmæssigt på, at finde løsninger på, om vi kan skabe flere kvm. til afdelingen således rammerne fortsat er så optimale som mulige. Optimale rammer er der skabt i Café Bryggen, hvor der på julemarkedet 1. december virkelig kom mange kunder og venner af huset forbi. Omsætning slog rekorder og der blev serveret massevis af æbleskiver, glögg, kaffe og småkager af de dygtige og ihærdige STU-elever – en rigtig dejlig dag som vi med garanti gentager.

De Gule værksteder har fået ny afdelingsleder og Lolita er kommet godt i gang efter en god overleveringsperiode med Dorte. Den traditionsrige julefest er blevet afholdt fredag den 2. december og der blev danset og sunget omkring Aabybros nok flotteste juletræ. Altid en dejlig eftermiddag som kickstarter julestemningen.

Nyt fra forstanderen

Forstander Jesper Schmith



Viden & Udvikling drøner land og rige rundt til opgaver i VISO-regi og kursusregi. Der er blevet holdt et par større kurser for kommuner på Sjælland som led i det udvidede samarbejde med en god samarbejdsorganisation på Sjælland.

Momentum køre primært Nordjylland rundt og giver støtte til borgere i eget hjem og de leasede biler får rullet en del kilometer.

Administrationen får det hele til at fungerer i maskinrummet og uden denne indsats var der ingen af de andre hjul ville køre ret længe. Administrationen løser mange forskellige artede opgaver og ikke mindst sikre, at vi får betalt alle regninger, får indtægterne ind løbende og nok også ret vigtigt, at udbetale løn og arbejdsudstyr til personale og borgere i afdelingerne.

Tak til afdelinger alle for godt og fagligt solidt arbejde gennem hele året.

Året 2023 er også jubilæumsår på Autismecenter Nord-Bo, idet Fonden fylder 25 år. Bestyrelsen har besluttet at det skal fejres og det bliver på et tidspunkt efter sommerferien. Der er ikke pt. udarbejdet en ramme for fejringen, men der vil tilgå yderligere informationer og invitation i løbet af foråret.

Afslutningsvis vil jeg som vanligt opliste kommende jubilarer som har 5. eller 10. års jubilæum i det første halvår af 2023. Jubilæerne markeres i afdelingen af nærmeste leder og kollegaer. Tillykke til jer alle.

5 års jubilarer:

Kristoffer Hviid Mortensen (Boafd. C) – 1. januar

Kristina Nielsen (Boafd. B) – 1. februar

Mai Vestergaard Rødvig (Momentum) 1. juni

Jon Severi Räsänen – (DGV) – 15. juni

Frank Nielsen (DGV) – 15. juni

10 års jubilarer:

Henrik S. Christensen (DGV) – 1. marts

Annette Steffensen (DGV) – 1. marts

Sussie Hjort Jørgensen (Momentum) – 1. april

Camilla Olesen (STU) – 29. juli

Hermed ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår med hvad alt dertil hører samt og ikke mindst nogle gode fridage i julen.

*Med venlig hilsen
Forstander Jesper Schmith*



Escaperoom

Med Momentum på tur

“Man må sige, at en autismehjerne, der er konkrettænkende og detaljeorienteret, var en stor fordel her, for hold da op de unge mennesker kunne regne de vildeste gåder ud...”



Den 27/10-22 afholdt Momentum et arrangement for de borgere, som er tilknyttet teamet og ønskede at deltage.

Først var vi i Escaperoom, hvor de små grå blev sat i sving, for at løse alle gåderne. Man må sige, at en autismehjerne der er konkrettænkende og detaljeorienteret, var en stor fordel her, for hold da op de unge mennesker kunne regne de vildeste gåder ud! Og heldigvis kom alle ud i et stykke.

Herefter tog vi på Café Peace, hvor vi fik lækker mad. Snakken gik lystigt på kryds og på tværs.

Disse arrangementer har virkelig stor værdi, da nogle af vores borgere får skabt nye venskaber, hvilket de har ønsket i lang tid. Andre bruger aftenen til at øve sig i det sociale samspil med andre, da det ofte kan være svært. Nogle synes bare, det er dejligt at være ude og have det sjovt i en gruppe, hvor der bare er plads til at være præcis som man er.

Momentum



Jul i Butikscafé Nord-Bo

Et juleeventyr



Efter lukketid i sænker stilheden sig over Butikscafé Nord-Bo, mørket falder på og alt ånder fred. Julestjernerne i vinduerne mod gården skinner om kap med træet i vindfanget. I det store vindue ud mod gaden møder dit blik vores fine træ-juletræ og de store julekugler, som vi pynter butikken med hvert år ved juletid.

Lader du blikket glide videre ind igennem vinduet, vil du opdage, at den hyggelige julebelysning rundt om i butikken, fremhæver mange af de fine produkter, som produceres rundt om på vores værksteder.

Det du ikke kan se, er den særlige historie, som hvert produkt kan fortælle, om sin rejse fra værkstederne til butikscaféen. Sådan en historie, skal du nu høre.

Grankoglen:

Nu skal jeg fortælle dig, hvordan jeg endte i butikscaféen. Min rejse starter sammen med værkstedsmedarbejderne og personale fra Terapihaven. De har været på tur til skov og strand, for at samle materialer ind til kreative produkter. Her finder de, blandt mange andre ting mig; Grankoglen.



Jul i Butikscafé Nord-Bo

Et juleeventyr

Jeg fortsætter min rejse i Terapihaven, hvor jeg bliver sat sammen med træskiven, som danner en lille fod, så jeg kommer op og stå på højkant. Nu ligner jeg et rigtigt lille juletræ. Herefter rejser jeg videre til det kreative værksted, hvor jeg pyntes med mos og perler, så jeg nu stråler om kap med ButiksCaféens store juletræ. Jeg får prismærke på og ender min rejse, på en helt særlig plads i ButiksCaféen, hvor jeg stilles så jeg stråler i den smukke julebelysning, sammen med alle de andre produkter.

Så næste gang du besøger Butikscafé Nord-Bo, så nøjes ikke med kun at kigge ind igennem vinduet. For indenfor er der fyldt op med produkter, som venter på at fortælle netop dig sin helt egen unikke historie. I vores Butikscafé Nord-Bo kan du altid regne med en god service og at du bliver ekspederet med et smil. Vi pakker også gerne ind, hvis du køber til gave.

Mange julehilsner fra os i Butikscaféen. Vi glæder os til at dele flere julehistorier i næste års juleudgave af Nord-Bo Nyt. Og hvis ikke der er nogen, der allerede har købt Grankoglen, så står den på sin særlige plads og stråler endnu.

*Louise T. Møller,
vejleder, De Gule Værksteder*



Portræt af en elev

Mikkel i virksomhedspraktik

Navn: Mikkel Bøjer Mortensen

Alder: 21 år

Bopæl: Aalborg Øst

Beskæftigelse: Elev på Autisme Center Nord-Bo's STU-afdeling på 1. år.

Tilbagelænet i stolen med en kop varm, sort kaffe i hånden. "Vi skal jo nødig gå ned på kaffe", lyder det med et glimt i øjet fra den knapt 22-årige Mikkel, som til dagligt er elev på Autismecenter Nord-Bo's STU-afdeling.

Udover en stor forkærlighed til musikgenren Jazz, er litteratur en af Mikkels helt store interesser. Særligt klassisk litteratur, blandt andre med Hemingway bag pennen, fanger Mikkel – som også er i gang med sin egen novellesamling, 'Minder i sneen'.

Og så er det bare fedt at kunne tænke, "Jeg har udrettet noget i dag."

- Mikkel

Her i bladet kan du læse "Vinduet", som er en af Mikkels noveller fra novellesamlingen "Minder i sneen".

Praktik i Bog & Ide

Derfor var det også fokuspunktet, da Mikkel og hans praktikkoordinator, Asta, skulle finde en praktikplads til ham tidligere på året. "Jeg ønskede, at det havde noget med min interesse indenfor litteratur at gøre. Det er lettere at fastholde motivationen og interessen, når det er noget, der interesserer. Hvis det ikke giver mening, bliver jeg smådeprimeret".

Sammen fandt de frem til den helt ideelle praktikplads – nemlig Bog & Ide i Nørresundby, hvor han i første omgang skulle være i praktik i 1 måned. "Asta har været til stor gavn i hele opstartsfasen. Det er hende, der planlagde hele praktikken, fandt stedet, etablerede møder og agerede talerør i opstarten. Hun hjalp mig med at bryde murer og bane veje".



Det er nu, godt og vel 2 måneder siden, Mikkel startede i praktikken, og for ham var der slet ingen tvivl om, hvorvidt praktikken skulle forlænges. "Det giver mig virkelig meget at være i praktik i Bog & Ide. Det er en god måde for mig at kunne øve, mig uden der er noget på spil. Jeg får vigtig erfaring ift. min fremtidige karriere, og jeg får lov at øve mig i, hvordan jeg skal håndtere mennesker, løse praktiske opgaver, mit toneleje og smalltalk".

I Bog & Ide er der cirka 7 ansatte; Mikkel selv, hans chef, 3 fastansatte og 3 praktikanter. Mikkel føler sig forstået af sin chef og de øvrige ansatte, og der er plads til dårlige dage. "Der var en dag hvor mit hoved var fyldt af mange tanker, og jeg følte mig rastløs og ukoncentreret. Her valgte jeg at gå en tur rundt om bygningen for at rense hovedet, hvilket der var fuldt forståelse for. Det gjorde, at jeg kunne komme tilbage og fortsætte mine arbejdsopgaver og ingen så skævt til mig."

Mikkel oplever, at de er gode til at guide og hjælpe ham, når der er nogle ting, han er i tvivl om og at der er en afslappet tone hvor de sammen kan grine af, hvis der opstår misforståelser.

Arbejdsopgaver

Mikkel er i praktik 2 dage om ugen – hver mandag og fredag fra 10.00-14.00. Han ønsker på sigt at komme i praktik efter en skoledage for at afprøve, om han kan magt timerne for på sigt at kunne varetage et fritidsjob.

Portræt af en elev

Mikkel i virksomhedspraktik



I praktikken har Mikkel lidt forskellige opgaver, han skal varetage, og i takt med, han får mere erfaring, får han nye opgaver. "Jeg står bl.a. for rengøring i butikken, aftørre hylder og bøger, hænger skilte op i loftet, skifter prismærker. Og så er jeg begyndt at øve på at stå bag kassen og spørge kunderne, om jeg kan hjælpe med noget" fortæller han.

Mikkel fortæller, at han bedst kan lide at aftørre hylder og bøger, da det er en konkret opgave, hvor han kan være produktiv og gå og passe sig selv uden at føle sig til besvær.

Til gengæld kan det være en udfordring for ham at skulle bede for meget om hjælp. "Jeg døjer lidt med dårligt selvværd og alt høje forventninger til mig selv, så det kan være svært at leve op til mine egne forventninger. Jeg vil helst ikke være til besvær, så dét at skulle bede om hjælp, er svært for mig. Heldigvis har min chef stor forståelse, og vi er i åben dialog. Han har selv en søn med autisme, så han har en god forståelse."

Derudover har Mikkel en stor kæphest, som han er gået i aktiv træning for at lære. "Det er svært for mig at skulle tale med børn. Hvordan taler man til dem? Jeg kan jo ikke bare tale i mit normale toneleje, hvis det er mindre børn. Men heller ikke lave mit toneleje for sukkersødt. Dét er svært for mig."

Heldigvis har ham og hans chef lavet en strategi for, hvordan Mikkel kan træne at tale med børn. "Min chef og jeg har aftalt, at jeg skal gå og iagttage, hvordan han og de andre gør det, og ellers prøve mig frem."

Hvad byder fremtiden på

Mikkels helt store drøm er at kunne leve af at skrive. Dog er han realistisk om, at vejen dertil er lang. Derfor har han, hvad han selv kalder en "mere realistisk karrieredrøm" – nemlig at undervise i litteratur på en Højskole. "Jeg har selv gået på Højskole, hvilket jeg havde en rigtig god oplevelse med. Eleverne er der af egen fri vilje og er derfor mere motiverede og modtagelige overfor undervisningen".

Mikkel er i hvert fald ikke i tvivl om, at han en dag skal ud, og være en del af arbejdsmarkedet, hvor han oplever at blive træt på den gode måde. "Det er en sund træthed, jeg oplever efter en dag på arbejde. Og så er det bare fedt at kunne tænke, "Jeg har udrettet noget i dag"."

Mikkel føler, at det er tilfredsstillende at være en del af et fællesskab, hvor de hjælper hinanden, de hjælper kunderne, og det er en fed følelse, når det lykkedes.

Mit råd til andre elever

Der er ingen tvivl om, at det har været gavnligt for Mikkel at komme i praktik. Men hvad ville han egentlig råde andre elever til, som overvejer at skulle i erhvervspraktik? "Klarlæg dine interesseområder, og prøv sammen med en praktikkoordinator, at snak om, om der findes nogle arbejdspladser eller arbejdsopgaver, der kunne minde bare en smule om det."

Derudover er opfordringen fra Mikkel klar; "Tag imod det, og kast dig ud i det. Tag det stille og roligt. Der er ikke nogle forventninger andet, end at du møder stabilt og behandler dine kollegaer og kunder med næstekærlighed. Alt det praktiske har de ikke forventninger, til du kan. Du er der for at øve dig. Sig ja. Ikke tænk så meget over, hvad der kan gå galt, og hvad andre tænker."

Mette Fremlev Als,
pædagogisk vejleder, STU-afdelingen

Juleaktivitetsdag

Billedereportage fra den 22. nov i STU-afdelingen

Tirsdag den 22. november fik Autismecenter Nord-Bo's STU-afdeling budt julen velkommen, til deres årlige julearrangement. Dagen bød på hyggelige juleaktiviteter, som juleklip, pynte julesmåkager, pynte til jul samt lave dekorationer og dække bord til fælles julefrokost senere på dagen.



Juledigt

af David Ngo



Alle mennesker i verden, kig blot mod den lysende stjerne.
Er I klar til måneden december, hvor vi fejrer julen med glæde.
Lysene står tændt er du ikke spændt.
Lad gaver deles ud med kærlighed, lad bjælder og stjerner på ju-
letræet tindre.
Juleglæden er kun din, hvis den også er andres.

Hvad mon julemanden giver til dig som gave, det kan ingen
fortælle, det er en overraskelse.
Men julen kommer kun til dem, der har den i sit indre.
For nu er juleaften nær med julemad og juledessert.

Julen er menneskerets fest, vi fejrer den sammen med vores nære.
Julen er fuld af kærlighed og lykke.
Mit største ønske til dig, er en glædelig jul sammen med din kære.

Skrevet af David Ngo

- Elev på Autismecenter Nord-Bo's STU-afdeling.

Tur i Zoologisk have

Flot billedereportage

Torsdag den 22. september 2022 var STU afdelingen på tur til Aalborg Zoo.

Vi havde en fantastisk dag, hvor vi havde mulighed for at se parkens dyr bl.a. de små tigerunger og hvis i undrer jer over billedet af et skelet, så er det skellet af den berømte orangutang Charlie.

*Mickey - skribent og fotograf, STU-afdelingen
Janne Østergaard, vejleder, STU-afdelingen*



Her står Lasse med en hel masse graffiti balloner. Og på billedet til højre står Emil, Tobias, jeg, Max og Lasse.



Tur i Zoologisk Have

Flot billedereportage



Kom i julestemning

Syng en sang eller bag småkager



Så er der frem med guitaren eller klaveret! Du vil helt sikkert komme i julestemning, for her kommer tekst og akkorder til **Nu' det jul igen!**

D
Nu' det jul igen,
og nu' det jul igen,
A
og julen varer li' til påske.

D
Nu' det jul igen,
og nu' det jul igen,
A
og julen varer li' til påske.

G
Nej det' ikke sandt,
D
nej det' ikke sandt
A D
for ind imellem kommer fasten

G
Nej det' ikke sandt,
D
nej det' ikke sandt
A D
for ind imellem kommer fasten



Du kan også prøve disse
Veganske Vaniljekranse

Antal: 28-30 stk.
Forberedelse: 30 min
Tilberedning: 10 min.

Ingredienser:
200g plantesmør, blødt
100g sukker
5-6 tsk. Vaniljesukker (eller 2 vaniljestænger)
290. g mel
50 g mandler (eller mandelsplinter)
En knivspids salt

1. Hæld kogende vand over mandlerne i en skål, og lad dem ligge i 10 min så du kan smutte mandlerne og fjerne skallen. Hak mandlerne fint (eller brug færdiglavede mandelsplitter).

2. I en stor skål blandes sukker med vaniljesukker (eller korn fra vaniljestænger). Bland det godt sammen og tilsæt det bløde plantesmør hakket i tern. Ælt det godt sammen med hænderne og tilsæt melet lidt efter lidt (du kan også bruge en røremaskine). Hæld de hakkede mandelstykker med op i dejen og vend det godt sammen.

3. Forvarm ovnen på 180°C varmluft.

4. Kom dejen i en sprøjtepose med en stjerneformet tylle. På en bageplade beklædt med bagepapir presses dejen ud til runde vaniljekranse - her skal der kræfter til! Hvis dejen er for hård, så kan du også formen dejen med fingrene eller kun presse dejen igennem den stjerneformede tylle (uden sprøjteposen).

5. Bag vaniljekransene i ca. 10-11 min (afhængig af ovnen), eller til de er svagt gyldne i siderne og lysebrune i siderne. Lad dem køle helt af på en rist. Bag gerne kun en plade i ovnen af gangen (opskriften giver ca. to fyldte bageplader)

Hjernevrideren

Kryds og Tværs

I HVILKEN VAMPYR-FILMSERIE KAN MAN SE ROBERT PATTINSON I ROLLEN SOM EDWARD CULLEN?		★	TAND	LØRDAG & SØNDAG	STED-ORD	HVI-LEDE	HELT	GRAM			HÆLDER
		→									 LAND
	TØ	FRI-STED	KÆR-TEGNE TO ENS		SPISTE HOVED-STAD			 LAPPER			
										 TONE	
MIKS BRØR			 DRIKKEN			GRINE DYR			VENLIG RETNING		
			EMNE VOKSE				KAMP -L				
SPILLET					 VIRKE					 VÆGT-FØRK.	
TON		FRELSTE GRAM							DUKKE-DRENG FØR F		
BANDE-LEDER							DRYPPE				

								SVERIGE	MENER	LEVE	LÆGGE PÅ KØL	
								FARVE SKIDT				
										DAMP		
↙						FØR F MUSIK-STIL	FUGL I BUND				FØR Q KIGGE	
↘										HÆLDE TO ENS		
FUGL				TOSSEDE PIGE-NAV N				TRÆER I DET FRI				
SMALL		DANS									FØR C	
						KRAFTIG SOLO				TONER LIGE		
 -P			VED IDET					FINDES PEP			 -T GRINE	
NUTTET				AF SAMME MENING					SKOLE-BARN			

Kummerowsvej

Oplevelser!



Boafdelingen på Kummerowsvej og New Yorkeren har personalet arrangeret ture ud af huset, så vores beboere kan få nye indtryk igennem lidt anderledes oplevelser. Vi har bl.a. været på besøg hos Air Wing Transport Aalborg, Brandstationen, Jægerkorpset, og vi har været på toppen af Horisonten for at nyde udsigten over Aalborg og Nørresundby.

Dette her med udsigten fik vi så faktisk lige mulighed for at løfte til et endnu højere niveau, i bogstaveligste forstand. Socialstyrelsen frigav nemlig en økonomisk pulje, således der kunne komme nogle penge tilbage til oplevelsesbranchen efter alt det her Corona nedlukning. Dermed blev der også åbnet op for, at vi kunne arrangere endnu vildere og spændende oplevelser til glæde for beboerne. Vi har været på restaurantbesøg i Hals, hvor transporten frem og tilbage gik med 100 km/t i RIP båd på Limfjorden. Vi har også været i Fårup Sommerland og biografen for at nævne nogle aktiviteter.

Dette her med en helikopter tur krævede dog en del besøg på K5 lederens kontor for at overbevise om det fede, og ikke mindst sikre, i at komme op og flyve. På uforklarlig og mystisk vis begyndte der at opstå et rygte, at det måske var muligt at komme ud og flyve med helikopter. Herefter aflagde flere af vores engagerede beboere besøg på leders kontor, for at høre om dette virkelig kunne være rigtigt? Og således blev det en realitet, at der 6. september, stod 15 meget forventningsfulde unge mennesker i Strandparken og så helikopteren lande, så de kunne få en helt fantastisk og uforglemmelig oplevelse.

Jesper N. Andersen, vejleder, Kummerowsvej

Hvad er der egentlig...

for noget, det med at gå til psykolog?



Der er mange forskellige forestillinger om hvad det egentlig er for noget, det med at gå til psykolog. Det spænder vidt – helt fra dem der ikke helt forstår meningen med det, til dem der elsker det og ikke ville have været det foruden. De fleste er nok et sted midt i mellem. Nogle har forestillinger om det at gå til psykolog fra film og serier. Helt konkret giver de billeder af enten at sidde op og have en samtale, til andre settings hvor klienten ligger ned på en divan og psykologen spørger undersøgende ind til klientens barndom.

De fleste psykologer i dag har en opretholdende samtale med deres klienter, og de er ikke så fokuserede på fortid/barndom, men mere fokuserede på hvad problemstillingen, symptombilledet og hvad årsagen er til det. Dernæst søges så behandling af disse og forhåbentligt i sidste ende en bedring hos klienten.

Sådan er det også når man går til psykolog på Autisecenter Nord-Bo. Her sidder vi op, taler om udfordringerne, ind i mellem tegner og skriver jeg på en tavle eller i et skema på et stykke papir. I forhold til autisme kan et samtaleforløb eksempelvis hjælpe til større selvforståelse samt nye og bedre håndteringsstrategier til udfordrende situationer. Man kan også få behandling af overlappende (komorbide) tilstande, som ADHD, angst, OCD, depression m.fl., og de konkrete udfordringer der måtte medfølge. Et kan også handle om relationelle udfordringer, eller om noget helt andet.

Målgruppen spænder bredt, idet målgruppen er børn, unge og voksne, som både kan være tidlig diagnosticerede såvel som sendiagnosticerede. Det er ikke et must at have en diagnose, har man en formodning om autisme tilbydes forløb også. Hvis du kan genkende noget af ovenstående vil jeg opfordre dig til at tage kontakt og blive skrevet op til et samtaleforløb.

Jeg er autoriseret psykolog og har mangeårig erfaring inden for autismeområdet og tilbyder samtaleforløb, neuropsykologiske undersøgelser, kurser og supervision. Jeg er også VISO-specialist og kommer rundt i landet i forbindelse med de opgaver Socialstyrelsen visiterer til.

Psykologbehandling er åben for tilgang af nye klienter og har aktuelt en relativt kort venteliste på ca. to måneder. Ønsker du at blive skrevet op, kan du tage kontakt til afdelingsleder Annette Møller på am@nordbo.dk eller mobil 41 69 96 40.

Vi gør opmærksom på, at vi ikke har ydernummer, og der kan derfor ikke ydes offentligt tilskud til behandlingen. Er du medlem af Sygeforsikring Danmark eller har du en sundhedsforsikring, kan disse benyttes til helt eller delvist tilskud.

*Casper Walsøe Hansen
aut. psykolog, Viden & Udvikling*

Livet efter Nord-Bo

Min egen historie



Under overskriften "Livet efter Nordbo..." har jeg i min tid som praktik- og jobkoordinator på Autiscenter Nord-Bo skrevet en del artikler om, hvordan livet har formet sig for nogle af de mange unge mennesker, der har været tilknyttet stedet i årenes løb.

Denne gang skal overskriften ændres til "LIVET EFTER NORDBO – min egen historie."

Efter 17½ års ansættelse på Nord-Bo – knap 12 år som praktik- og jobkoordinator – valgte jeg at gå på efterløn d. 1. april 2022. En beslutning, der var længe undervejs, men jeg har ikke fortrudt den.

Det var selvfølgelig en stor omvæltning at have så mange ekstra timer til rådighed – hver dag. Men jeg vænnede mig hurtigt til at bruge ekstra lang tid om morgenen – avislæsning, en "kryds-og-tværs" eller to, en ekstra kop kaffe osv. Dagens opgaver bliver tilrettelagt, så de passer til vejret. Der var mange dag i forår/tidlig sommer, der bød på regn og køligt vejr, så der er blevet ryddet op i krogene indendørs.

Når der så pludselig bliver dejligt vejr, er det skønt at sætte sig uden for og nyde solen. Vi har en lille joke herhjemme med, at vi skal ud og tælle fisk – vi har en hyggelig havedam med guldfisk og karper. Vi har fået lidt yngel denne sommer, så det kan være svært at tælle til først 11, så 13 og efterhånden 19 fisk.



Fisk ligger jo ikke på den lade side, så tiden går på bedste vis med at tælle dem, alt i mens solen bager og det hele grønnes – vores helt egen måde at meditere på.

Vi har skam også faste ting på programmet: 3-4 gange om ugen er jeg i LOOP. Sammen med min mand spiller jeg KROLF. Jeg spiller kun én gang om ugen, mens min mand som regel er afsted 4 gange om ugen. Efter sommerpause, er vi igen i "ONSDAG-SKLUB," hvor vi oplever forskellige foredrag, udflugter mm. sammen med andre på vores alder. Jeg er frivillig på et af byens plejehjem, hvor jeg er med til at hygge om beboerne. Jeg har altid været glad for at læse op og er nu meldt ind i en læseklub. Og så har vi vores opgaver ifm. "Stafet for Livet." Det hænder da også, at der er et barnebarn, der skal køres til lægen eller bare passes/hygges om.

Min skolegang med autisme

Fra skolestart til Nord-Bo



Her ses Lise med Eigil, Bente og Frank - tidligere psykolog, afdelingsleder for Boafdelingen og forstander.

Sensommeren bød heldigvis på masser af sol og varme, så vi kunne nyde vores have med familie og gode venner – eller bare os selv to. Når man ikke skal op på job, kan man sagtens være længe oppe og sidde og nyde sommeraftenen en tirsdag.

I september var vi på en dejlig tur til Kroatien – en tur der har været udskudt i 2 år (på grund af det der, I ved nok!) Vi fik lige forlænget sommeren, så vi nu er helt klar til efterår og vinter med de mange tilbud, der er til os, der ikke skal på job.

Det lyder vel som ren idyl – det er det også næsten. Der er dog et enkelt minus: Jeg savner da tit det daglige samvær med kolleger og de unge fra Nord-Bo. Det er altid spændende at høre, hvordan det går med de unge mennesker, jeg har haft med at gøre i tidens løb. Det er svært, når man ikke længere færdes på stedet. Samvær og samarbejde med kollegerne har jeg altid vægtet højt – det savner jeg da også.



Så er det godt, at der på Nord-Bo er en SENIORKLUB, hvor jeg kan mødes med andre, der har trukket sig tilbage. Det er oplagt med et besøg hos tidligere kolleger, når der er arrangement i klubben.

Og heldigvis bliver jeg som medlem i klubben inviteret med til festlig komsammen 2 gange om året, hvor jeg mødes med både nuværende og tidligere ansatte. Jeg glæder mig til næste fest.

Ha ´ det godt alle sammen.

Lise Nielsen, efterlønsmodtager

1. december og julemarked

Julen skudt i gang i STU-afdelingen

Torsdag den 1. december holdt Café Bryggen sit årlige julemarked, hvor dørene blev åbnet fra kl. 10.00-17.30.

Cafeen var velbesøgt af juleglade gæster, som kom og nød lidt godt til ganen, samt fik købt fine kreationer lavet af STU-afdelingens dygtige og kreative elever. Cafeen emmede af god stemning, og både personale og elever fik lov at løbe stærkt for at betjene de mange kunder.

Husk, at Café Bryggen har åbent tirsdag, 10.00-13.00 og torsdag, 10.00-15.00, hvor vi byder indenfor til en god kop kaffe og lidt sødt, i vores hyggelige rammer.

Tak til alle der kiggede forbi til julemarkedet – vi glæder os allerede til at gentage succesen næste år.



1. december og julemarked

Julen skudt i gang i STU-afdelingen



Klub Nord-Bo

I Aabybro

For borgere der er i et §103/104-tilbud i De Gule Værksteder er klubben en del af deres tilbud, men alle borgere med en autismespektumforstyrrelse kan tilmelde sig klubtilbuddet, uanset om man er tilknyttet Autismecenter Nord-Bo eller ej.

Klubben arrangeres forskellige sociale aktiviteter 22 torsdage om året fra kl. 14.30 -17.30.



Rejsegilde

Vikingehuset i Terapihaven

Mandag den 3. oktober holdt 'De Gule Værksteder' rejsegilde på vikingehuset i Terapihaven. De lokale håndværkere, der havde været behjælpelige i opstarten af byggeriet, personale fra STARK samt værkstedsbrugerne på 'De Gule Værksteder' var inviteret.

Som det hører sig til, var der opsat en krans, og der blev smadret en flaske til ordene: "Lad dette hus bestå i lige så mange år, som dette glas går i skår" Der blev holdt taler ved forstander Jesper Schmith og nu forhenværende afdelingsleder Dorte Scheuer. Der blev serveret pølser med brød/hotdogs, øl og sodavand samt "Vikingeblood" (mjød).

Der blev holdt taler ved forstander Jesper Schmith og nu forhenværende afdelingsleder Dorte Scheuer. Der blev serveret pølser med brød/hotdogs, øl og sodavand samt "Vikingeblood" (mjød).



*Frank Nielsen, vejleder
De Gule Værksteder*



Nordsø Oceanium

På tur med De Gule Værksteder



Den 27. september var 'De Gule Værksteder' på tur til Nordsø Oceanium i Hirtshals. Vi startede med en guidet tur, hvor vi var delt op i to grupper. Vi fik en fin rundvisning, som bl.a. bød på rørebasin, hvor vi kunne røre ved fladfisk, krabber, søstjerner m.m.

Vi så en dykker i det store akvarie håndfodre klumpfiskene, som ellers ikke ville nå at få fat i foderet, inden de øvrige fisk havde spist det. Det var meget fascinerende at se de mange fisk, bl.a. hajer, stimefisk og rokker svømme rundt blandt dykkeren.

Efter rundvisningen var der frokost i kantinen, hvor vi nød en lækker kyllingesandwich, sodavand og is. Inden vi igen skulle med bussen til Åbybro, var der fodring af sælerne i det udendørs bassin – de blev fodret med sild og var dygtige til at gøre, hvad dyrepasseren sagde. Der var mulighed for at handle souvenirs i butikken inden afgang.



*Jette Gjøderum, vejleder
De Gule Værksteder*

En praktik på Cykelværkstedet

Fra cykel til smykker

Tanja har været i praktik på cykelværkstedet, og med Tanjas kreative tænkning, blev en del af reservedelene til de flotteste smykker.
Flot arbejde.



Vinduet

Uddrag af novelle

Klokken var ved at være elleve om formiddagen. Jeg gjorde, som jeg altid havde gjort på dette tidspunkt af døgnet. Sidde udenfor ved en cafe med en dejlig, varm kop kaffe, mens jeg skrev på min skriveblok og så på menneskerne, der gik forbi. Jeg holdt meget af at se på folk, forstille hvilket liv de måtte leve. Inde i caféen spillede en mand jazz på klaver.

En tjener kom hen til mig, spurgte, om alt var, som det skulle være. Jeg svarede at alt var fint. Da han var gået igen, skrev jeg videre.

Jeg tog en slurk af kaffen og stillede kaffekoppen på bordet. Jeg kiggede på hotellet som lå længere fremme. Det lå midt på torvet. Jeg så op på et vindue oppe på den øverste etage til højre.

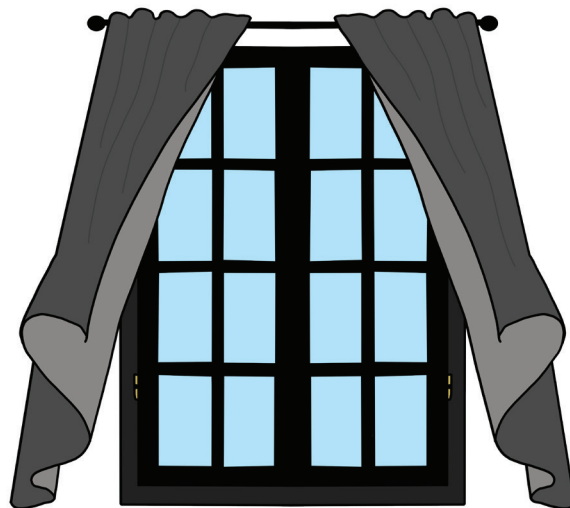
Gardinerne i vinduet var trukket for...

Jeg holdte op med se på vinduet, og prøvede at vende min opmærksomhed tilbage på at skrive. Dog kom ingen ord ud. Så jeg vippede bare med kuglepennen. En sort kat, som gik og passede sig selv, travede hen imod mig. Den stoppede op og så op på mig. Den gik langsomt og usikkert hen til mig. Den fandt dog hurtigt tryghed hos mig og begyndte ganske stille, at spindende dens krop langs mit ben.

"Hej med dig kat, vil du gerne nusses lidt?"

Den hoppede op på mit skød. Jeg kunne ikke lade være med at le. Den var da også så kær. Jeg aer for den. Den var blød. Jeg kiggede på dens kulsorte pels.

Jeg så ud over Limfjorden. Små både sejlede i det stille vand. Solen skinnede varmt på mit ansigt. Jeg kunne dog ikke lade være med, at tænke på det vindue...



Jeg vendte igen min opmærksomhed på hotellet. På det ene bestemte vindue, til højre, oppe på øverste etage. Det havde en eller anden form for magt over mig, vidste ikke helt hvorfor.

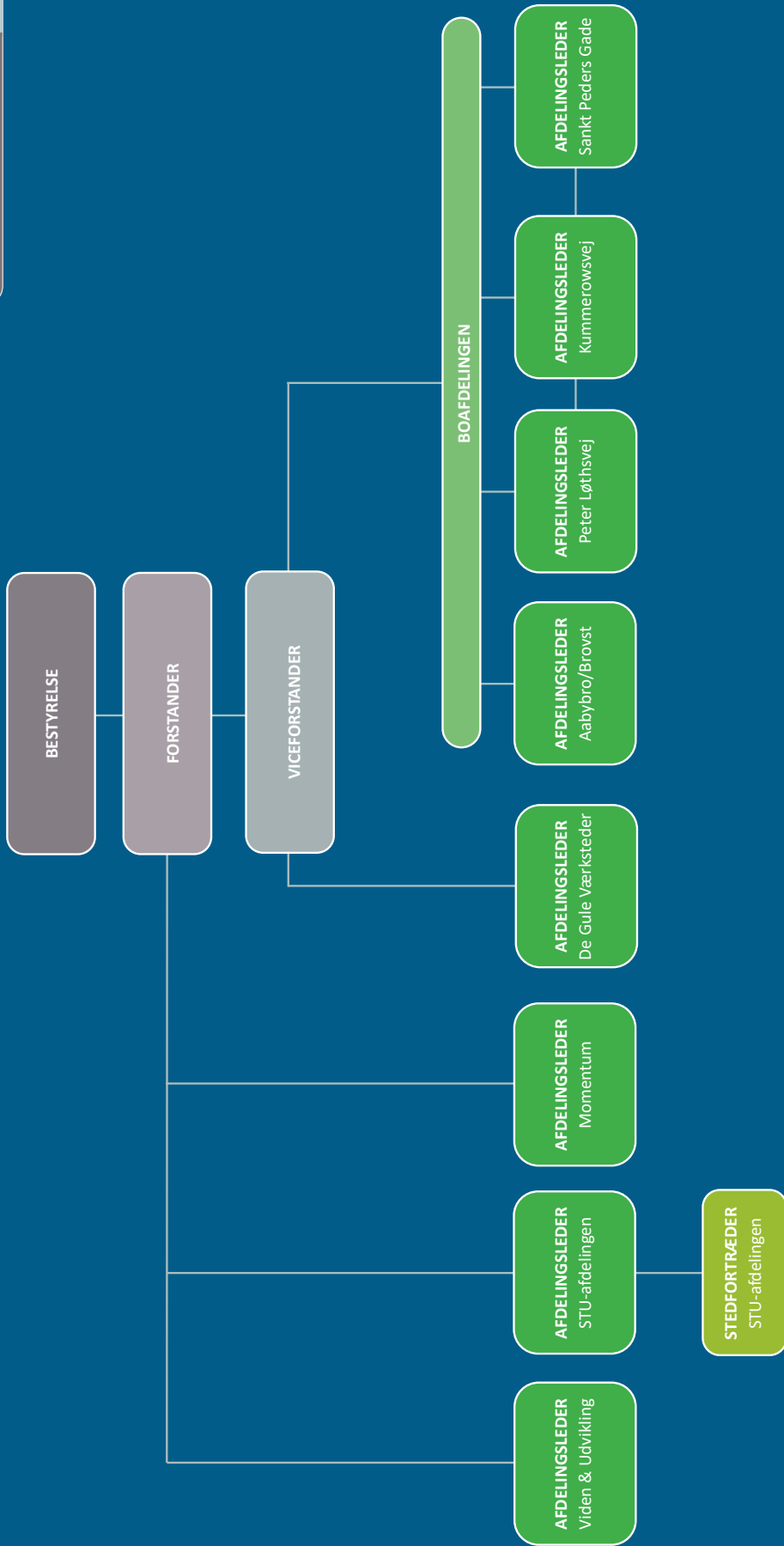
Jeg kiggede ned på min ringfinger, rørte ved min ring og drejede en smule på den. Jeg besluttede mig for, at det var nok skriveri for i dag og lagde min skriveblok ned i min taske. Jeg rejste mig op.

Katten hoppede ned på jorden igen, og gik sin vej.

Jeg gik ind og betalte for kaffen. Da jeg kom ud af caféen, tog jeg et sidste kig op på det tildækket vindue. Så gik jeg videre med den kolde brise bag min ryg.

Novelle fra novellesamlingen, 'Minder i sneen', af Mikkel Bøjer Mortensen, elev på STU-afdelingen.

Ledelsesdiagram



Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo

Skansevej 7-9 · 9400 Nørresundby · Tlf. 98 27 90 02 · www.nordbo.dk