

Nord-Bo Nyt

SANKT PEDERS GADE FYLDER 4 ÅR

Læs mere om afdelingen og tag et kig indenfor

19 ÅRIG VICTOR I PRAKTIK

Vild med transportbranchen og i praktik hos Danske Fragtmænd

Tag med Andreas på hans rejse til København

Han tog afsted på egen hånd for at opleve hovedstaden

Kom indenfor til spilcafé med afdelingen Momentum

Stor opbakning hos De Gule Værksted til besøg hos TV2 Nord

Redaktionen

Har du materiale til redaktionen, kan du kontakte din vejleder eller afdelingsleder.

Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Læn dig blot tilbage i liggestolen under parasollen og nyd en stille stund med disse fine artikler. Jeg vil gerne slå et slag for, at man faktisk stadig tager sig tid til at læse noget i fysisk form og ikke kun på skærmen, og her har du en oplagt mulighed.

Tak til alle der har bidraget med masse af læsestof og billeder, det er en oplagt mulighed for at få et indblik i de mange forskellige "kroge" af organisationen.

Nu når jeg faktisk har muligheden for det, vil jeg ikke fortælle så meget om hvad der er i bladet, det må i selv undersøge, men tænker, det altid er godt at få et lille motto med på vejen, og i denne udgave bliver det:

Life is not measured by the number of breaths we take, but by the moments that take our breath away.

*Med venlig hilsen
Sila Thiel, redaktionsansvarlig*



REDAKTION
*Redigering og layout: Sila Thiel
Tak til "journalisterne" for de fine bidrag*



Nyt fra forstanderen

Forstander Jesper Schmith



Kære læsere,

Nu nærmer sommerferien sig og det er igen tid til Nord-Bo Nyt. Sidste nummer, der udkom, var jubilæumsnummeret i august måned sidste år og nu er det tid til dette års sommernummer.

Og apropos jubilæet var det en sand fornøjelse, at der kom så mange gæster og var med til at fejre Fondens 25-års fødselsdag i de hyggelige rammer på Lindholm Brygge. Selvom det snart er et år siden, står dagen stadig klar i erindring og jeg vil benytte anledningen her til igen at takke alle som deltog i festlighederne. Og hermed vil jeg gerne give alle en kort status på nogle af Fondens aktiviteter anno sommer 2024.

Overordnet set kan jeg orientere om at året 2023 blev et år, hvor vi igen kom ud med et lille overskud (0,6 %), hvilket er meget tilfredsstillende. Et overskud er ikke en succes i sig selv, men som organisation har det en stor betydning, at vi kan fortælle omverdenen, at der er en fornuftig sammenhæng mellem udgifter og indtægter og dermed at Fondens virke kan fortsætte i god tråd med formålet. Når en non-profit fond præsterer et overskud, skal det gå til at konsolidere driften samt også at udvikle således, vi er gearet til morgendagens opgaver.

I skrivende stund (og det er meget bogstaveligt ment) er der gang i vedligehold og renovering af en del elementer i de ejede og til dels de lejede bygninger. Jeg sidder pt. på mit kontor og hoster lidt og døjer med at høre mine egne tanker, idet der er ved at blive hulmursisoleret på Skansevej 7-9 😊 Det skal være skidt før det bliver godt, er der et ord-sprog der lyder, og mon ikke det også holder i virkeligheden.

Af andre områder, hvor der pågår vedligehold og renovering kan nævnes ny belægning på P-pladsen i De Gule Værksteder, reparationer og maling af murene på Østergade 109, vinduesmaling på samme adresse, nye tagrender på Industrivej 7 og maling af træværk.

Renovering og fornyelse af indgangspartiet på Skansevej 7 med nye gulve, pudsede vægge, maling af indvendigt træværk m.v., maling af Grabovsvej i Brovst osv. osv.

Dette renoverings- og vedligeholdelsesarbejde sikrer, at rammerne fortsat er attraktive at være i samtidig med, at bygningerne fastholder eller øger værdien. Finansieringen sker ved at optage lån i noget af bygningsmassen, og det kan kun lade sig gøre, fordi der er en økonomi, som er sammenhængende hele vejen rundt.

Alle projekterne der er igangsat, styres af vores dygtige pedel Martin Nyvang. Martin sørger for, at de hyrede håndværkere udfører de opgaver vi har bestilt og at det sker i den tidsplan, der er aftalt og i den kvalitet, som er forventet.

Derudover kan jeg orientere om, at Fonden er i proces med at få omformuleret formålsbeskrivelsen således, den bliver mere opdateret rent sprogligt og ikke mindst i forhold til at udvide den generelle målgruppe til også at indbefatte ADHD/ADD-målgruppen.

I praksis er det rigtig mange af de samme pædagogiske metoder og redskaber, der er virkningsfulde, og det er faktisk også sådan, at ca. 30 - 40 % af personer med en autismespektrumforstyrrelse også har en ADHD/ADD neuroudviklingsforstyrrelse.

Ansøgning om ændring af et Fondsformål behandles i Civilstyrelsen og det tager op til et år at få en ansøgning behandlet.

Nyt fra forstanderen

Forstander Jesper Schmith



Autismecenter Nord-Bos bestyrelse godkendte i november 2023 nedenstående reviderede fondsformål og det blev sendt til styrelsen kort efter. Jeg forventer en tilbagemelding til efteråret og håber de godkender uden yderligere bemærkninger.

Nedenstående har jeg opsat den nye formulering samt den eksisterende formulering:

Fremsendt revideret formålsbeskrivelse til godkendelse i Civilstyrelsen:

3.1

Fondens formål er at arbejde for bedre levevilkår og livskvalitet for personer med diagnoser indenfor autismespektret og ADHD, samt komorbide belastningstilstande, der ofte opstår i sammenhæng med diagnoserne.

Nuværende formålsbeskrivelse:

3.1

Fondens formål er t arbejde for bedre livskvalitet og herunder behandlings- og levevilkår for unge og voksne personer ed gennemgribende udviklingsforstyrrelser, fortrinsvis kontaktsvage personer, herunder personer med Aspergers syndrom.

Med formålsbeskrivelserne vil jeg afslutte mit indlæg i dette nummer af Nord-Bo Nyt og benytte den sidste del til at lykønske jubilarene, der er blevet fejret i afdelingerne siden august 2023. Tillykke til jer alle og tak for jeres arbejdsindsats gennem årene.

5 års jubilarer – fra august 2023 til juli 2024

Ulla Larsen, (Bo afd. B) – 1. august

Mille Maria Lozina (Momentum) – 1. august

10 års jubilarer:

Nadia Bjerre (V&U) – 1. september

Louise-Maria Kinnberg (Momentum) – 15. december

Charlotte Schiønning (Momentum) – 15. december

Helle Steffensen (Adm.) – 7. januar

Jesper Nørgaard Andersen (Bo afd. C) – 1. marts

Mette Bang (V&U) – 1. april

Sanne Michelsen (Bo afd. E) – 15. maj

Annette Mette Larsen (Bo afd. C) – 15. juni

Dorte Sørensen (Bo afd. B) – 1. juli

Hermed ønskes alle en rigtig god sommer og igen i år, håber og tror jeg (måske naivt) på sol og varme til os alle, så batterierne kan blive genopladet til opstart i august.

Med venlig hilsen
Forstander Jesper Schmith

Indenfor hos TV2 Nord

Med De Gule Værksteder

En af værkstedsbrugerene her på DGV fik den ide, at det kunne være interessant at komme på rundvisning ved TV2 Nord i Åbybro.



Der var stor opbakning og ikke mindre end 24 værkstedsbrugere var tilmeldte. Vi fik en spændende rundvisning, hvor vi var rundt i redaktionen, studiet og garagen med rapportagebilerne.

TV2 i Odense startede i 1988 og i april 1989 kom TV2 Nord i Åbybro med. TV2 Odense er drevet af reklamer og laver vejrudsigten for hele Danmark. Det betaler TV2 Nord 20.000 kr. for pr. md. Staten betaler 75,7 mio. kr. i 2024 til TV2 Nord, disse penge kommer fra skattekronerne.

Der er i dag mulighed for at se nyhederne på flere platforme tv2nord.dk, facebook, Instagram, YouTube og Tik-Tok. På Tv2nord.dk kan der ses nyheder både nye og gamle 10 år tilbage.

Dagens nyheder bliver planlagt på et redaktionsmøde, hvor der bliver aftalt hvad der skal med på tv. Der er deadline én time før kl. 19.30 udsendelsen. Nyhederne deles med TV2 Odense.

Andre mindre nyheder kommer på TV2nord.dk eller facebook og ikke i tv.



40.000 nordjyder ser nyhederne hver aften kl. 19.30. Billedet stjæler opmærksomheden, så derfor skal studievært mm. være neutrale mht. make-up og påklædning. Billeder er stærkere end lyd.

TV2 Nord var vært ved en sodavand, kaffe/the og kage.

Der blev givet autografer af rundviser Flemming Retbøll og taget selfies sammen med ham inden afgang fra TV2 Nord.

Jette Lønsmann
vejleder, De Gule Værksteder

Spilcafé med Momentum

Hvad går det ud på?



Momentum har vi 54 unge/voksne, der enten bor i selvstændig egen lejlighed, eller bor hjemme hos deres forældre.

Vi oplever ofte, at mange af disse unge/voksne føler sig ensomme, og ikke helt ved, hvordan man stabler noget socialt på benene, eller de har svært ved at være i sociale fællesskaber med mindre, det bliver tilpasset, og de bliver guidet. De fleste vil rigtig gerne være sociale og få et fællesskab med andre, men har bare svært ved det. Derfor indbyder Momentum alle borgerne til et arrangement vi kalder spilcafé.

Det foregår på en hverdagsaften fra 16:30-18:30. Det er meget uformelt, så man møder bare op i caféen på Lindholm Brygge. Man må rigtig gerne medbringe egne spil.

Det er meget forskelligt hvor mange der dukker op, men sidste gang var vi fem borgere og to pædagoger. I dette forum må man være lige præcis den man er, så hvis man bare vil kigge på de andre spiller, må man også gerne det.

Vi havde sådan en god aften, det er utroligt hvor meget glæde to timer i andres selskab kan give. De fem der var mødt op, gav alle udtryk for, at vi gerne måtte afholde et nyt arrangement...snart.

Momentum



Besøg på Buens Bogcafe

i forbindelse med uge 6



Buens Bogcafe ligger på adressen: Maren Turis Gade 12, 9000 Aalborg. Buens bogcafe er: (Regn) buens bogcafé er en lokalejet boghandler og kaffebar i Aalborg specialiseret i at forhandle både nyt og brugt LGBT+ litteratur. LGBT+ står for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender og er det korte akronym, som betegner alle, som ikke er heteroseksuelle, monogame og ciskønnede (født i det køn, som de også identificerer sig med).

I Buens Bogcafe kan man komme og hænge ud – de har et mindre menukort, hvor der kan bestilles lidt drikke og nogle madretter. Der er løbende arrangementer, man kan deltage i – f.eks. strikkedage, perlehygge eller sammenkomster, hvor man kan komme og hænge ud.

Vi var to personer afsted med ca. 10 elever. Vi fik et stykke kage og en sodavand og fik en kort fortælling om stedet. Derefter gik vi rundt og kiggede på bøger, spil og små nipsting – badgets, klistermærker, magneter osv.

Der blev købt lidt og snakket en del – og et par af eleverne har været derovre selv et par gange efterfølgende.

Buens fra inde i regnbuen - skrevet af C.8.

At komme på Buens som queer, er at komme ind i et safespace. Det er alt en ung queer kunne ønske sig, fra indholdet i bøger og mangauer til klistermærker til de andre der kommer der. Man føler sig velkommen og "normal". Det er sikkert at gå ud fra at de fleste derinde også er queer eller allies.

Jeg holder af at finde armbånd, klistermærker og tøjmærker derinde. Som en der er højtlydt queer, er det også en form for befrielse at komme på Buens, for det er allerede forventet at jeg nok er queer. Jeg skal ikke være nervøs for at blive misgendered eller at rette nogen på mine pronomer.

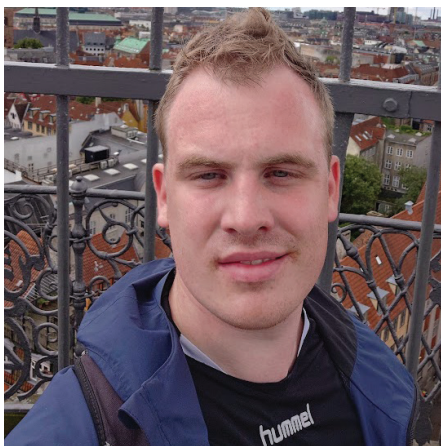
Buens er bare en bogcafe men samtidig så meget mere. Det er et samlingssted. Et tilhørssted for queers ligegyldig alder og identitet.

Så længe som Buens findes vil jeg komme der, bare for at være imellem mine med-queers....

*Malene Holst & Camilla Olesen,
vejledere, stu-afdelingen*

Min egen tur til København

På tur med Andreas



Mandag den 31. juli 2023

Min sommerferie har været en eventyrlig en af slagsen, hvor jeg har kørt med tog, nærmest lidt som en gal, hvor jeg har været i Århus, Fredericia og så til sidst, som er det historien omhandler, nemlig hovedstaden København. Både sidste år og også i år har DSB haft et såkaldt rejsepas, hvor man kunne rejse i HELE Danmark i otte sammenhængende dage til kun 399 kroner*

Jeg tog toget klokken 8:27 ude fra Lufthavnen i Aalborg, som også var et lyntog. Det betyder at det ikke stopper ved alle stationer, kun nogle udvalgte, så man også kommer lidt hurtigere frem. Turen varede cirka fem timer, da vi også blev forsinket på Sjælland pga. fejl med signalet.

Da denne tur var lang, havde jeg reserveret plads, for ellers kan man risikere at skulle stå op, og der kan være mange passagerer, men man kan ikke være sikker på, at komme til at sidde alene.

Når man kører fra Aalborg, vil man opleve toget, kører forlæns, eller baglæns, afhængig af hvor du sidder, men fra Århus kører toget så i "modsat" retning. Jeg havde både drikke og mad med til turen, da denne tur tager 4 ½ time (Hvis alt går glidningsfrit) Man kan også godt købe sodavand på toget, da de har en automat, og de er kolde, men koster omkring 20 kroner.

**Halvpris til pensionister og dem med ledsagerkort.*

Jeg ankom til København klokken 13:40, og så var det første jeg gik i gang med, var at finde hotellet jeg skulle være på, som hed CABINN, og lå ikke ret langt fra Politistationen. Jeg kunne heldigvis allerede tjekke ind klokken 14.00, så kunne jeg lige få en slapper, inden jeg begyndte at udforske det centrale København.

Efter lidt afslapning, valgte jeg at tage en tur ud til Fields, hvor jeg tog bussen ind til stationen. Jeg var i tvivl, men fandt ud af at jeg skulle med toget, som kører til Sverige, så der blev jeg bekymret for, om jeg kunne bruge mit rejsepas, da det var et svensk togselskab, der kørte. Men det kunne godt bruges, da jeg skulle til Ørestad, som stadig er i Danmark. Jeg brugte ikke lang tid derinde, også lidt fordi jeg havde brugt en hel dag på at rejse, men gik lidt rundt og udforskede centeret.

Efter det gik turen tilbage til det centrale København, hvor jeg tog en tur ned til Rådhuspladsen, for at se, om jeg kunne finde noget aftensmad, men jeg købte ikke noget derinde, da der var rigtig mange mennesker. På hjemvejen lå der en Netto, hvor det lige kunne blive til et par pølsehorn. Jeg tilbragte det meste af aftenen på værelset, eller nede i loungen, som man har adgang til, når man bor der.

Da klokken var 22:00, gik jeg til ro, men havde godt nok svært ved at sove, både fordi der var varmt, men også, at jeg skulle sove et helt andet sted end det, jeg er vant til, men jeg fik lov at låne en ventilator kvit og frit, så det var dejligt.

Min egen tur til København

På tur med Andreas

Tirsdag den 1. August 2023

Jeg vågnede klokken 7:00, og så klokken 7:30 gik jeg ned og fik morgenmad, som var inkluderet. Der var brød med pålæg og diverse. Der var ikke sådan rigtig "English Breakfast", der var røræg, men pølserne var sådan nogle cocktailpølser, og der manglede både pandekager og bacon, før det var sådan rigtig "English Breakfast"

Efter at være blevet tanket op med mad, drog jeg afsted ud i København, hvor jeg tog bussen ind til Rådhuspladsen, og så gik op ad strøget derfra. Jeg var oppe i Rundetårn, hvor der var den herligste udsigt over København. Ved siden af tårnet lå Trinitatis Kirken, som jeg var inde og se, og mens jeg var derinde, blev der også spillet på det store orgel (ikke af mig), kirken har hele tre orgler. Efter lidt tid, var jeg allerede begyndt at føle sådan lidt, at jeg allerede havde set det, der var at se på strøget, men ikke så langt derfra lå Vor Frue Kirke, som er Københavns Domkirke, og det var også dejligt at se den kirke, og jeg følte, at jeg blev taget imod med åbne arme. Bagefter var jeg også inde i selve rådhuset, men så kun stueplan. Jeg vil gerne have set det hele, men jeg vil også gerne dele oplevelsen med nogen.

Efter noget tid på strøget, valgte jeg at tage ud til Fisketorvet, som ikke lå langt fra mit hotel, og det var også et dejligt shoppingcenter. Jeg spiste frokosten på Dalle Valle, hvor jeg inde i appen havde en "All inclusive" kupon, hvor der var drikkeelse ad libitum, og maden var ganske fin.

Jeg tog også en tur med metroen, som er et slags tog, men uden en chauffør, og det var nu sjovt nok at prøve. Jeg gik også meget af tiden, fordi jeg er eventyrlysten, og man ved aldrig om man kommer derover igen, og det er også godt at røre sig.

Efter det, tog jeg tilbage på hotellet og slappede af. Jeg vil også lige fortælle, at badeværelset på hotellet var meget lille, det var næsten ligesom et badeværelse i en campingvogn, da næsten det hele var ud i et rum, især bruseren. Der var tre sengepladser, og sengen var ret behagelig.



Receptionen var meget venlige, og det er noget, som jeg sætter stor pris på. Man kunne også leje en cykel mod betaling, eller en paraply, men det valgte jeg ikke.

Om onsdagen gik turen hjem til det nordjyske. Vil helt sikkert til København igen, men så vil jeg nok gerne have en ven med.

Tre gode råd

Her kommer der tre gode råd, hvis du gerne vil lave sådan en tur, som jeg har lavet.

1. Reserver plads i god tid, for ellers kan man risikere at komme til at stå op hele vejen, og vær sikker på, hvornår du vil afsted, og tag gerne mad og drikkeelse med.
2. Tjek efter, hvad der følger med i opholdet. (Eksempelvis Wi-Fi eller morgenmad)
3. Lav en liste over, hvad man gerne vil have med, og hav nogle ideer til, hvad man gerne vil se derovre.

Andreas Skjølstrup, Boafdelingen Aabybro.

Scam og svindel

En eftermiddag med Nordjyllands Politi

En solrig tirsdag eftermiddag i marts fik K5 besøg af Morten og Sabine fra politiets forebyggelses sektion, for at fortælle om online svindel og scams. Beboere og personale var samlet i fælleslejligheden, hvor Morten og Sabine kunne fortælle at politiet ser en stor stigning i svindel på nettet, og at svindlerne er blevet dygtige til at snyde folk.

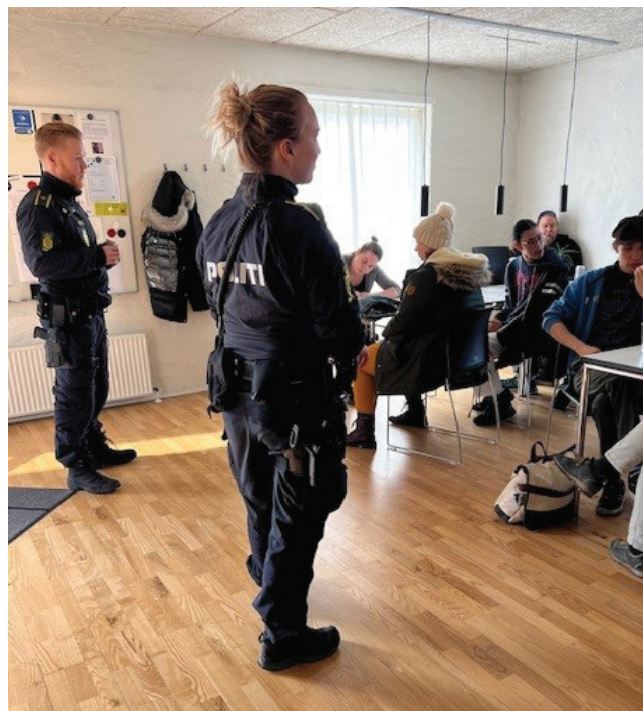
Beboerne fra K5 var gode til at komme med eksempler på, hvordan de har oplevet svindel i deres hverdag. Nogle beboere har oplevet at modtage beskeder på Facebook fra venner, som pludseligt ønskede deres kontooplysninger. Andre har oplevet at blive stoppet i offentligheden og blive spurgt om at sende penge via Mobile Pay i bytte med kontanter. Beboere og personale har også oplevet flere gange at modtage E-mails, hvor svindlerne udgiver sig for at være offentlige instanser eller store firmaer som SKAT, banken eller PostNord.

Beboerne fra Kummerowsvej kom sammen frem til hvad man kan gøre, hvis man er i tvivl om det man modtager eller oplever er svindel:

At være mistroisk og kritisk overfor de ting man modtager (e-mails og SMS'er)

- At bekræfte at det er den rigtige person der skriver til en. F.eks. ved at ringe eller mødes med personen, hvis det er en ven eller familie.
- At tjekke hvad der faktisk står i links, og om det er den reelle hjemmeside der linkes til. Politiet fortæller at mange virksomheder ikke vil linke til egen hjemmeside, men referere til den – F.eks. "Tjek dette på SKAT's hjemmeside"
- At kontakte sin vejleder på Nord-Bo for at få hjælp til at gennemgå det tilsendte.

*Laura B. Jensen
vejleder, Kummerowsvej*



Politiet fortæller, at det er vigtigt, at man også kontakter politiet, hvis man oplever svindel. Modtages der gennem svindlen trusler om vold, så skal dette anmeldes til politiet. Politiet oplever nærmest aldrig at svindlerne der truer rent faktisk kommer hjem til en eller udøver vold. Til gengæld oplever de at svindlerne kun ønsker endnu mere, hvis man giver efter ved f.eks. at sende penge for at undgå vold eller andet. Politiet opfordrer til at man blokerer svindlerne og sletter dem, så de ikke længere kan kontakte jer.

Politiet kommer også med fokus på dating på nettet, og opfordrer folk til at være påpasselige, da man ikke ved hvem der sidder i den anden ende. Det kan være svindel, hvis personen ønsker sig penge og gaver. Beboerne fra K5 bliver enige om at dette kan blive træls for både pung og hjerte.

Beboerne afslutter dagen med at blive enige om, at det er vigtigt at man snakker med nogle om de ting man oplever ift. Svindel. Og flere beboere finder det rart at vide at man ikke er den eneste, som oplever disse ting, og at man kan kontakte sine Nord-Bo naboer og vejledere, hvis man bliver udsat for svindel eller scam.

Krea og bål

Nyt fra Peter Løthsvej

Hver lørdag afholdes der lørdagsaktivitet fra kl. 13.30-15.00 i boafdelingen, Peter Løths Vej i Aabybro. Personalet arrangerer en aktivitet, som borgerne kan tilmelde sig. Der er ofte fin opbakning og borgerne oplever fællesskab og socialt samvær på tværs i afdelingen. Både borgere fra Peter Løths Vej og borgere tilknyttet afdelingen er velkomne til lørdagsaktiviteterne.

Det sociale aspekt vægtes højt. I vores fælleshus, som ligger lige midt imellem beboernes lejligheder, er der næsten altid kaffe på kanden. Borgerne benytter fælleshuset både hvis de har brug for hjælp, stort som småt, eller hvis de bare vil have en snak og en kop kaffe.

Der bliver lavet aftensmad i huset, hver aften, som man kan tilmelde sig. Vi er så heldige, at få det lækreste mad, lavet af ernæringsassistent Birgitte Koldkjær, som for nylig også blev uddannet til ADHD – sundhedsarbejder.

Vores fælleshus danner ligeledes nogle fine rammer for at samles om forskellige aktiviteter. Der bor mange kreative og dygtige mennesker i afdelingen, som glædeligt deler ud af deres kreativitet til personalet.

Mange blandt personalet har fundet inspiration, og er selv gået i gang med at hækle eller strikke. Dette giver en helt speciel stemning i huset, og hvad enten man er til det kreative eller blot kommer for snakken, så indbyder fælleshuset til, at alle skal føle sig velkomne.

*Anna Løth Gregersen
vejleder, Peter Løthsvej*



At være elev i administrationen

- fra flere vinkler

Autismecenter Nord-Bo er en arbejdsplads for over 100 mennesker, og som en mellemstor arbejdsplads ønsker vi også at kunne tilbyde elevplads. I slutningen af 2021 vurderede jeg, i samarbejde med bogholderi ansvarlig Hanne Nøhr Hansen, (som også er elevansvarlig), at vi skulle søge efter en voksen kontorelev.

Efter nogle gode samtaler med flere kandidater, som havde søgt elevpladsen, faldt valget på Rikke Nielsen. Rikke startede på sin 29-års fødselsdag den 1. februar 2022 og færdiggjorde sin elevtid 31. januar 2024 – dagen inden sin 31 års fødselsdag. De 730 dage vi havde Rikke i organisationen, var lærerige for både Rikke, og alle som havde samarbejde med Rikke. Nedenstående kan I læse Rikkens historie først og efterfølgende Hannes vinkel på at have en elev under sin vinger.

God læselyst – forstander Jesper Schmith

Mit navn er Rikke, jeg er 31 år og har igennem de sidste to år været så heldig at have haft elevplads, som kontorelev hos Autismecenter Nord-Bo. Som elev havde jeg fra start mine egne ansvarsopgaver, hvilket jeg synes var super fedt. Inden jeg overtog opgaverne, fik jeg en grundig oplæring, så jeg blev tryk i dem. Mine faste opgaver har bl.a. været at bogføre fakturaer fra Viden og Udvikling, passe telefonomstilling, samt indkøbe kontorartikler.

Udover faste opgaver har jeg bl.a. været med til at indkøbe julegaver til medarbejdere og hjælpe med planlægning af Udviklingsdøgnet. Alt i alt har jeg fået lov til meget mere, end jeg turde håbe på. Jeg har fået lov at stå på egne ben, men har i den grad også haft en rygstøtte i mine kollegaer og især min vejleder, Hanne, hvis jeg var usikker på noget.

"Jeg er blevet grebet, hvis jeg faldt", og når jeg som elev har lavet fejl, er jeg ikke blevet hakket i hovedet, men har derimod fået gode råd til, hvordan jeg næste gang kunne håndtere situationen eller arbejdsopgaven.

Der har været plads til at lære under trygge rammer. Jeg blev udlært kontorassistent den 31/1-24 og står nu med en alsidig uddannelse, der ikke mindst har givet mig en masse faglige kompetencer, men også har udviklet mig meget personligt.

Jeg har virkelig haft de to bedste år på Nord-Bo. Det eneste minus er, at to år går alt, alt for stærkt.

En stor tak til både kollegaer og brugere på Nord-Bo for at gøre min elevtid utrolig lærerig, udfordrende, spændende og ikke mindst helt fantastisk!

Pr. 1/4-24 startede jeg hos VMS Group i Frederikshavn som kontorassistent. Virksomheden tilbyder produktion, reparation og service af skibsmotorer.

Hilsen Rikke Nielsen, tidl. kontorelev

At være elev i administrationen

- fra flere vinkler



Det har været en rigtig god og inspirerende oplevelse at have Rikke som kontorelev i administrationen. Rikke kom med glæde, interesse og stor lyst til at give sig i kast med opgaverne.

Rikke fik fra start nogle faste opgaver og derudover lavede vi en uddannelsesplan for hele elevperioden. Planen blev løbende revideret og fulgt op på. På den måde havde både Rikke og Nord-Bo overblik over, at hun nåede de mål uddannelsen kræver.

Vi har alle i administrationen deltaget i Rikkes oplæring – det kunne af og til være udfordrende, men kun på ”den gode måde”.

Det viste sig, at selvom vi har udført en opgave mange gange, kan det være svært at beskrive hvordan og hvorfor, vi gør som vi gør. Det gav os anledning til at tænke over og snakke om, hvordan vi løser opgaver og om de evt. kan løses mere effektivt.

Rikke kom med ”nye øjne” og har i elevperioden optimeret arbejdsgangene ved fakturering – det var også dette emne, som Rikke skrev om i sin fagprøve.

Fakta om elveplads:

Det tager 2 år.

Når man er over 25 år, kan man blive vokselev.

Man veksler mellem skoleophold og arbejdsplads.

Man afslutter med en fagprøve.

I fagprøven kom Rikke med yderligere forslag til optimering – disse forslag arbejder vi pt. på at få implementeret.

Rikke er en del yngre end de fleste i administrationen, men det gjorde bestemt ikke noget. Hun faldt godt ind socialt med sit positive sind og gode humør og blev hurtigt en værdsat del af vores team.

*Hanne Nøhr Hansen
bogholderiansvarlig og elevansvarlig*



En på opleveren

med donation fra Lions Club Hvetbo

Det lykkedes igen i år, at finde midlerne til en tur ud i det blå. Vi havde på forhånd søgt div. fonde, og her lykkedes det os at finde god opbakning og støtte til vores tur. Vi endte med en flot donation på hele 25.000 kr. fra Lions Club Hvetbo, som mente, at vores formål med turen var et projekt, der gav rigtig god mening.

Valget faldt igen i år på Skallerup Klit, som skulle skabe rammerne om vores forårstur. Det var med stor spænding dagen oprandt, og vi begav os afsted i busserne fra Lindholm Brygge, som vi så fint havde fået lov at låne til turen.

Ankomstdagen stod på wellness og badeland, hvor alle fik rig mulighed for at få brændt lidt energi af, eller nyde roen i det varme vand. Efter endt badning valgte flere at proviantere lidt hos den lokale købmand, inden den stod på afslapning i hytterne.

Vi mødtes alle til aftensmad i den ene af hytterne. Her blev dagens oplevelser snakket igennem på kryds og tværs, og der blev fortalt en røverhistorie eller to.

Anden dagen startede med en god omgang brunch, hvor snakken gik på dagens planlagte besøg hos Action House i Løkken, hvor der var planlagt tre aktiviteter – Gokart, Bowling og Lasergame.

Ved ankomst til Action House fik alle meldt ind på hvilket aktiviteter de ville deltage i, og så gik vi ellers i gang. Vi startede med en omgang hæsblæsende gokart, hvor der blev kæmpet om placeringerne. Desværre måtte sidste års vinder udgå, da hans gokart ikke ville, som han ville. Efter gokart var det tid til Lasergame. Fuld blæs i en drabelig omgang alle mod alle fordelt på hele tre etager.



En på opleveren

med donation fra Lions Club Hvetbo

Afslutningen blev bowling, hvor man skulle tro at tempoet fra de foregående aktiviteter blev sat lidt ned, men så ville man tage fejl. Det blev dystet til sidste kegle, men samtidig heppet og hujet når sidemanden lykkedes. Gode kast blev afsluttet med highfives og skulderklap.

Tilbage på Skallerup klit var alle godt brugte, men til trods for dette, lykkedes det en mindre gruppe at finde energien til en omgang badeland - der skulle køres vandrukschabaner!

Aftenen blev sluttet af med en omgang pizza, hvor der igen var tid og mulighed for at snakke om dagens mange oplevelser.

Sidste dagen oprandt og vi fik pakket sammen og spist morgenmad inden turen igen gik hjemad. Godt brugte, men med mange gode oplevelser i rygsækken.

Personalet siger tak for en dejlig tur i det blå og en på opleveren.

*Rasmus Jørgensen
vejleder, Boafdelingen Aabybro*



Dungeons and Dragons

DnD



De fleste har nok hørt om rollespillet "Dungeons and Dragons." Nogle har måske endda selv spillet det på et tidspunkt. Men hvad er det egentlig? Og hvordan kom det på Nord-Bos skema?

Dungeons and Dragons (DnD) er et såkaldt "Tabletop Role Playing Game", altså et rollespil, man spiller ved et bord, i modsætning til det mange nok kender, hvor man klæder sig ud og slås med gummisværd.

Der er dog heller ikke tale om et brætspil, (terningerne kan ellers godt få det til at se sådan ud) da du ikke spiller som dig selv eller mod de andre spillere, men som en karakter du selv har lavet, der er en del af et hold. Et hold udgjort af de andre spillere ved bordet. Det hele starter med, at man laver sin karakter. Med til spillet følger et karakterark, hvorpå man laver sin karakter.

Man vælger sin rolle i gruppen, det kunne fx. være en troldmand der er god til at hele andre, en stærk kriger der står i front og gør meget skade, eller måske en bueskytte der let og elegant kan tage fjenderne fra afstand. Man vælger sin race, fx. menneske, elver, dværg, orker osv.

Så skal der uddeles point til de seks attributter (Styrke, Færdighed, Konstitution, Intelligens, Visdom og Karisma). Tilsammen udgør de din karakters styrker og svagheder.

Spillet ledes af spillemesteren, en Dungeon Master (DM). Det er ham eller hende der fortæller den historie, ens karakterer skal ud på. Ved hjælp af terningkast og fri fantasi, udfolder historien sig oftest efter DMs ønsker. DM har gerne planlagt forud for spilgangen, hvad der kommer til at ske på dagen, men kan også blive nødsaget til at improvisere, hvis spillerne skulle finde på at gøre noget uforudset. Derfor afhænger hele spillet af at have en god og fantasifuld Dungeon Master, og kan heller ikke spilles uden.

Siden den dato har der hver mandag morgen fra 9-11, til og med den 19. februar 2024, været en Dungeons and Dragons spilgang i caféen, for de elever der havde lyst og mod på at være med.

I testforløbet på otte uger udfyldte Anton rollen som Dungeon Master. Efterfølgende har Jannik overtaget titlen som DM.

Dungeons and Dragons

DnD



Jannik fortæller, at Dungeons and Dragons allerede havde været oppe at vende hos personalet, men blev annulleret, blandt andet på grund af manglende tid og mandskab.

Han mener også grunden til, at det godt kunne lade sig gøre denne omgang, var fordi det kunne gøres uden en underviser tilknyttet. Jannik og Anton kunne altså selv få det op at stå.

"I bund og grund handler DnD om at kunne leve sig ind i en karakter, i et hold og i en verden, der bliver bygget af fri fantasi. Papir og terninger skal mere forstås som hjælpemidler for at finde ud af, hvad der skal ske.

Det kan sammenlignes lidt med at finde en sej pind, og så lege den er et sværd eller en laserpistol. I DnD laver man sin egen historie, og så leger man med de andre spillere i den historie." Det bliver de to DM'ere enige i.

Min personlige oplevelse som elev på DnD-holdet, har været utrolig positiv og jeg er selvfølgelig lidt ærgerlig over, at det allerede er slut, for jeg har lært en masse nye elever at kende, som jeg nok ellers ikke havde snakket meget med. Jeg synes helt klart, at det har styrket fællesskabet og mit forhold til mine skolekammerater. Jeg har fået nye, gode venner og en masse viden om et system og spil, jeg ellers ikke kendte noget til.



Hvis man gerne selv vil i gang med at spille Dungeons and Dragons, så er det vigtigste, at man har masser af motivation, fortæller Jannik. "Det er utrolig svært at starte en DnD-kampagne op som spiller, så det er typisk en DM, der får sådan en omgang op at køre."

Ellers er der mange foreninger og grupper, såsom TRoA her i Nørresundby, der tilbyder mulighed for at spille mange forskellige rollespil.

Fremtidsudsigten for faget DnD her på Autismecenter Nord-Bo er dog ganske usikker, da begge tidligere Dungeon Masters stopper til sommer, og der ikke er nogen umiddelbar efterfølger til at lede historien i det fantastiske og gådefulde land.

En kort, men sjov, spændende og terningefyldt saga er afsluttet her på Nord-Bo.

*Julius Sarto Olenius Tingleff,
stu-afdelingen*

Viktors praktik

Vild med transportbranchen

Jeg hedder Viktor og er 19 år gammel, min fremtrædende diagnose er ADHD, men jeg har også autisme og angst. Min store interesse er inden for transportbranchen, og især lastbiler har min interesse. Jeg afslutter min 3-årige stu på Autismecenter Nord-Bo sommeren 2024.



Jeg ville egentligt gerne være lastbilchauffør, men har fundet ud af at uddannelsen lager og logistik, kan tages i en hybrid version, så jeg både kan arbejde på lager men også komme ud at kører lastbil. Jeg vil gerne fortælle om min praktikplads hos Danske Fragtmænd, som jeg startede på i foråret 2024. Planen er at jeg fortsætter i min praktik hos Danske Fragtmænd når stu'en stopper.

Inden jeg nåede til at sige ja tak til en ekstern praktikplads, har jeg igennem mit stu-forløb haft mulighed for interne praktikker, hvor jeg bl.a har kørt kurer kørsel med mad imellem afdelingerne.

Jeg har også haft ansvar for at rengøre bilerne tilhørende stu-afdelingen. Igennem de interne praktikker har jeg haft mulighed for at øve mig socialt og kommunikativt, og den angst som har plaget mig, er næsten forsvundet. Det første år af min stu sad jeg isoleret i mit eget rum, og jeg skulle følges ud til mine aktiviteter, jeg var plaget af socialangst.

Ved, at jeg i løbet af det første år på daglig basis blev påmindet om at deltage i håndværksmodulet, og jeg blev forsikret om, at der ikke var noget farligt, lykkedes det mig efterhånden at bryde isolationen.

På mit 3. år af stu'en er jeg blevet klar til at komme i ekstern praktik. I skrivende stund er jeg i praktik tre dage om ugen fra kl.9.00 til 12.30. Mit mål er at komme op på 37 timer om ugen, som er en forudsætning for, at jeg kan blive elev hos Danske Fragtmænd.

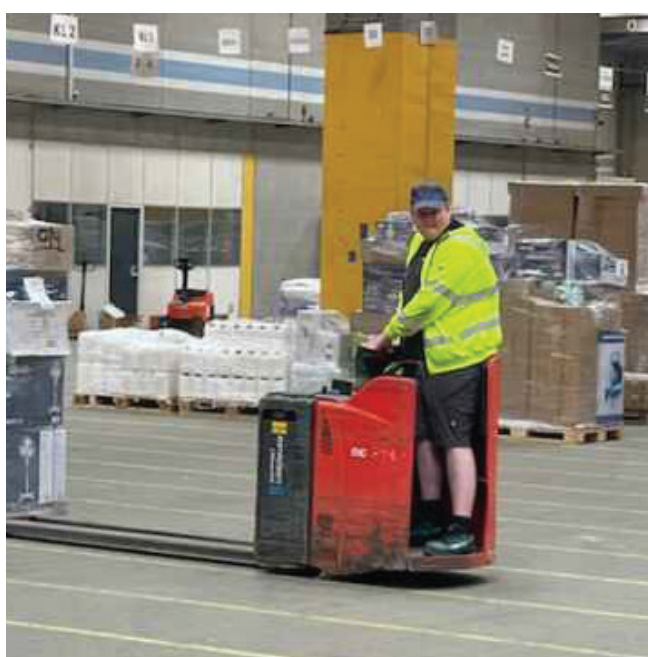
Inden opstart på grundforløbet hos AMU, lager -og logistik som starter i april 2025, skal jeg være oppe på fuld tid. AMU kører på forsøgsbasis et 30 ugers forløb for unge der har udfordringer, det hedder GF+. Et normalt grundforløb varer 20 uger.

Når jeg har gennemført grundforløbet hos AMU, er jeg blevet lovet en elevplads hos Danske Fragtmænd.

Victor, stu-afdelingen

Viktors praktik

Vild med transportbranchen



Her kører jeg med pladstrækkeren, i dagligtale (grisen). Årsagen til at jeg allerede nu kan bakke med stor trailer er, at jeg har spillet rigtigt meget Euro Truck simulator 2. Allerede på min første praktikdag bakkede jeg en trailer til i andet forsøg.



Hos Danske Fragtmænd går og løfter vi så lidt som muligt, både for at spare energi men også for at passe på ryggen. Billeder viser at jeg er blevet god til at håndterer en elstaber i dagligtale kaldt en El-hund.

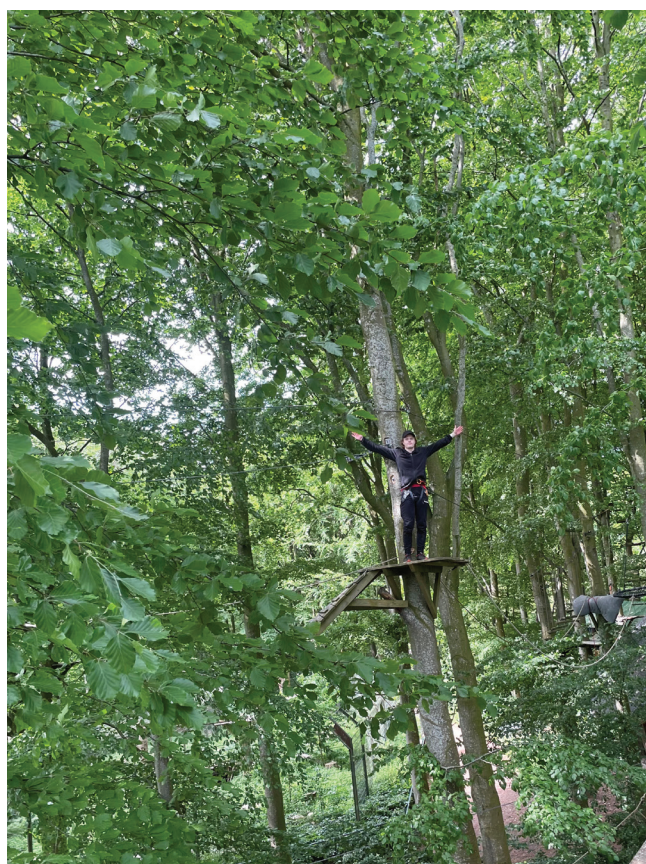
Stu-afdelingen i klatrepark

Billedereportage



Stu-afdelingen i klatrepark

Billedereportage



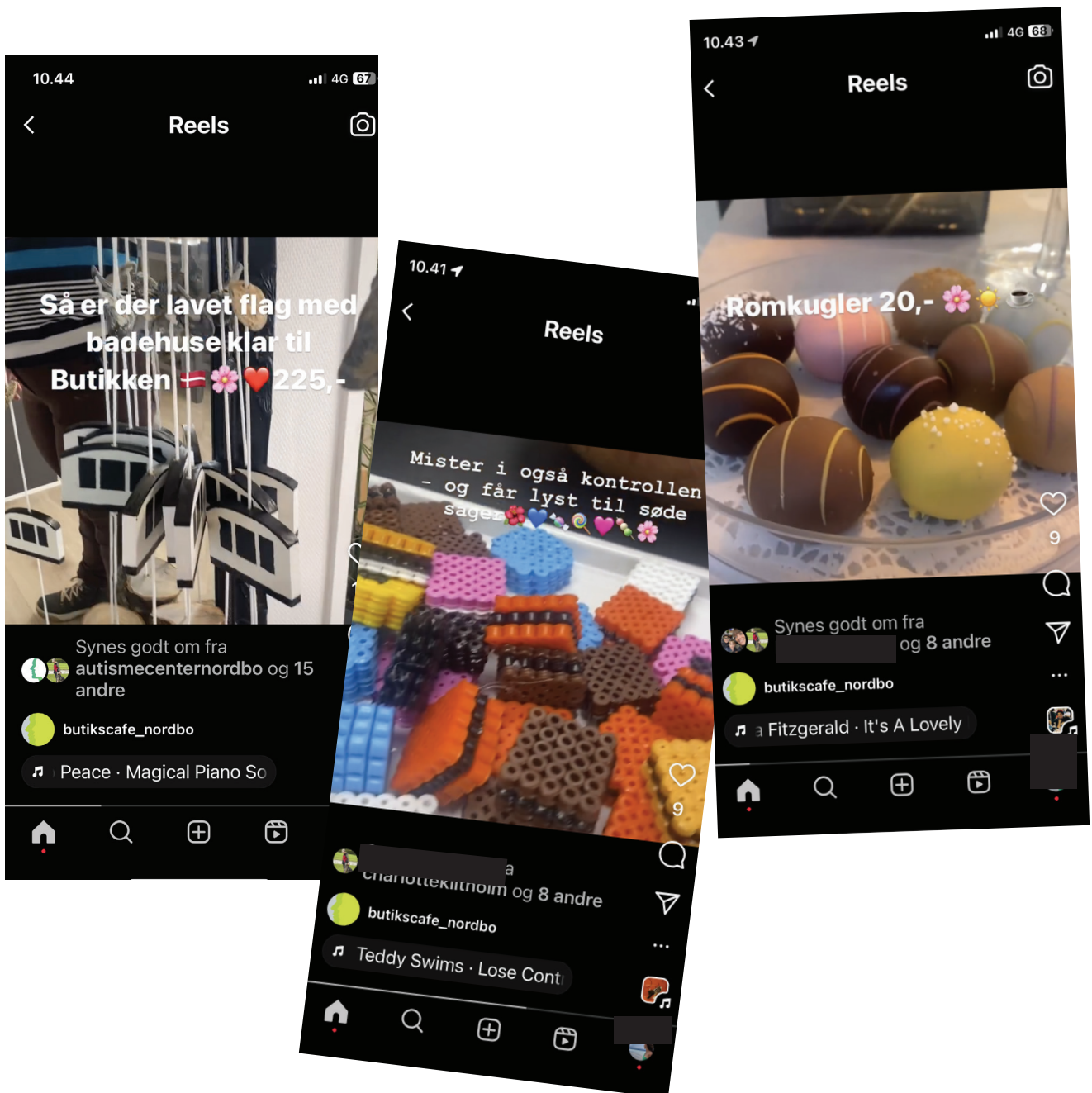
Butikscafé Nord-Bo

Find os på insta

Vidste du, at du kan følge Butikscafé Nord-Bo på instagram? Her kan du følge med i hverdagen og få et indblik i nogle af de lækre produkter vi producere på værkstederne. Du kan også følge med i vores arrangementer og besøgende i butikken.

Så find os - følg os- like os 😊

Butikscaféens åbningstider er: mandag, tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 9-14 og torsdag fra kl.9-16. Instagramnavn: [autismecenternordbo](#)



Temadag på Nord-Bo

Førstehjælp

Onsdag den 24. januar 2024, blev der holdt temadag på Autismecenter Nord-Bo. Denne dag handlede om førstehjælp, hvor eleverne blev tilbudt et gratis førstehjælpskursus og undervisning fra Thomas Lund, der blandt meget andet, er uddannet førstehjælpsinstruktør. I forløbet blev der undervist i generel teori, men der var også mulighed for praktisk øvelse, på blandt andet dukker.

I Danmark er vi ret godt med i forhold til førstehjælp. En undersøgelse fra Region Hovedstaden viser, at fire ud af fem danskere over 18 år har gennemført et førstehjælpskursus, og at cirka 50% ved, hvordan man benytter en hjertestarter. I 80% af alle hjertestop i Danmark, træder vidner til med livreddende førstehjælp. Det gør en forskel, for mens det i 2001 kun var 4% der overlevede et hjertestop uden for hospitalet, var det i 2022 14%.

Hvis en hjertestarter bliver benyttet inden for de første 3 minutter af et hjertestop, så ligger overlevelsesraten på 75%, men går der mere end 10 minutter, så er det kun omkring 1% der overlever. Netop derfor er det meget vigtigt at vide, hvor den nærmeste hjertestarter er, og hvordan man benytter den, skulle uheldet være ude. Autismecenter Nord-Bo's hjertestarter kan i øvrigt findes på muren lige uden for bagdøren.

Det er rigtigt gode tal, men de kan sagtens blive bedre. Blandt andet derfor, og så på grund af stor efterspørgsel fra eleverne, blev der holdt temadag om førstehjælp. Thomas fortalte, udover hjerte-lungeredning, også om Heimlich-manøvren, der kan bruges, hvis en person har noget siddende fast i halsen.



Aflåst sideleje og nødflytning blev også nævnt, samt de vigtigste regler, når man er den første på et ulykkessted. De tre hovedpunkter er:

1. Skab sikkerhed - Få fx. stoppet trafikken med havariblink og advarselstrekant
2. Vurder situation - Er der tilskadekomne og hvordan har de det? Har de brug for hjælp og er det sikkert at hjælpe?
3. Tilkald hjælp - Ring 1-1-2

I løbet af de tre timers undervisning, blev der lagt meget vægt på, aldrig at flytte en person, medmindre de var i direkte livsfare. Hvis man har brækket nakken, er det meget vigtigt at holde hovedet i ro, ellers risikerer man at blive lam eller værre.

Efter den teoretiske undervisning, skulle eleverne have dagens motion, da Thomas hev dukker frem. Det var dukker til hjerte-lungeredning og til Heimlich, og så skulle man også prøve at lave aflåst sideleje, forbindelse og nødflytning på sin makker. Til sidst prøvede man en hjertestarter, det var naturligvis ikke en ægte hjertestarter, men en til træning.

Da Thomas var tilfreds med elevernes bedste forsøg på at redde liv (og alle var godt ømme i skuldrene), spillede han en sang, han selv havde fået produceret til formålet, hvor beatet passede til rytmen af hjertemassage. Til sidst var der tip en 13'er om dagens undervisning, alle fik et diplom for deltagelse i kurset, og så var der frokostpause.

Julius Sarto Olenius Tingleff, stu-afdelingen

Klubben på besøg i Blokhus

I sommerhus torsdag den 30. maj



Klubben var inviteret til Blokhus for, at se Emils fars sommerhus, nyde naturen og spise pizza.

Da vi ankom til Blokhus gik en flok på stranden, det var en hård tur i klitterne og med meget kuperet terræn, men alle var velmotioneret, da de kom retur til sommerhuset.

Andre fornøjede sig med at spille kongespil i haven og andre nød terrassen. Emils far havde klargjort pizza ingredienser, som blev bagt i pizzaovn på terrassen. Emil og hans far havde forinden turen afleveret bestillingssedler, hvor alle kunne ønske den pizza de havde lyst til med Svendsens hjemmelavet tomatsovs. Det blev til meget lækre pizzaer med tre forskelligt slags fyld. De Gule Værksteder havde bagt chokolademuffins til anledningen.

Alle hyggede sig, blev meget mætte og var trætte på hjemturen. 😊

*Jette Lønsmann Gjøderum
vejleder, De Gule Værksteder*



Uldfestival

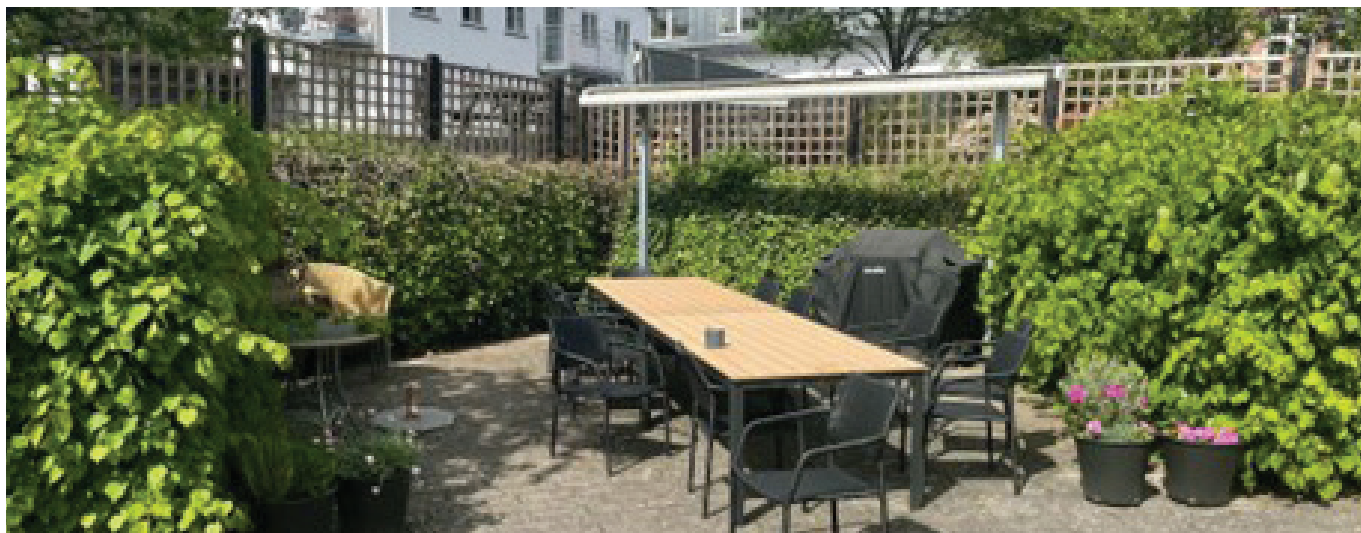
På tur til Saltum

I maj måned var en flok fra Peter Løths Vej til Uldfestival i Saltum.
Dette var lavet som en lørdagsaktivitet ud af huset.
Det blev handlet og fundet ny inspiration.



Velkommen til SPG

Sankt Peders Gade



Tæt på Nørresundby torv, på hjørnet af Sankt Peders Gade og Galstersgade ligger der en stor rød murstensbygning, hvor man på hjørnet af bygningen kan læse navnet 'Gabrielsværk'. På 1. og 2. sal i denne bygning har Boafdeling E hjemme. Afdelingen bliver i daglig tale kaldet SPG, som er en forkortelse for Sankt Peders Gade.

Denne sommer er det fire år siden, at SPG slog dørene op for sine første beboere. Vi har aldrig fået præsenteret os her i Nord-Bo Nyt, så vi tænkte at en 4-års fødselsdag, kunne være en god anledning til at gøre netop dette.

På nuværende tidspunkt er beboerne mellem 18 og 30 år, og når vores beboere flytter ind på SPG, er det for de flestes vedkommende første gang, at de skal bo i egen lejlighed. Den pædagogiske støtte ydes efter servicelovens §85. Det betyder blandt andet, at der ikke er tale om en varig bolig, men derimod et midlertidigt botilbud, som har til formål at fungere som en træningsbane, hvor man indenfor en overskuelig årrække får afdækket sine kompetencer og eventuelle fremtidige støttebehov, så man derefter kan flytte videre og være i stand til klare tilværelsen med reduceret eller helt uden bostøtte. Støttebehovet er individuelt for beboer til beboer, men kan blandt bestå af støtte til rengøring, indkøb, madlavning, økonomi, at indgå i sociale fællesskaber og meget andet.

Fælles for de fleste er også et fokus på psykoedukation, som er undervisning i hvad det vil sige at have en diagnose, som f.eks. autisme. Da autisme kan komme til udtryk på mange forskellige måder, tager vi udgangspunkt i den enkelte beboer og bliver sammen klogere på, hvordan autismen kommer til udtryk for lige netop denne beboer.

Da vores beboere bor hos os i deres unge voksenalder, er det også helt naturligt at beboerne i denne periode tager uddannelse eller er i afklaringsforløb i forhold til at kunne varetage et arbejde. Vi støtter derfor også op omkring disse forløb og sidder bl.a. med til møder med uddannelsesinstitutioner og jobcentre, så man som beboer bliver hjulpet godt på vej mod det, der giver mening for lige netop dem, hvad end det er STU, almen uddannelse, fleksjob, førtidspension eller noget helt femte.

Når man bor på SPG har man mulighed for at betale for at være en del af en aftensmadsordning. Her betaler man et månedligt beløb, for at kunne spise med til det fællesmåltid, der hver aften tilberedes af personalet. Nogle beboere vælger at sidde i fællestuen, hvor der er god mulighed for at snakke med både andre beboere og personalet. Andre vil hellere spise for sig selv, og tager derfor maden med ind i deres lejligheder. De beboere som ikke er en del af aftensmadsordningen står selv for deres aftensmad.

Velkommen til SPG

Sankt Peders Gade



Døgnets øvrige måltider køber beboerne selv ind til. Nogle beboere har individuel træning i madlavning på som en del af deres ugestruktur, hvor de opbygger kompetencer omkring at finde en menu, lave indkøbsliste, handle ind og tilberede forskellige måltider. Der er også mulighed for at være en del af en "madgruppe, hvor en gruppe af beboere, bestående af 2-4 medlemmer, skiftes til at lave mad til hinanden. Formålet er både at øve sine færdigheder i at lave mad, men derudover er det også en god mulighed for at være social med nogle af sine medbeboere.

I løbet af en almindelig uge afholder vi desuden forskellige aktiviteter, som beboerne har mulighed for at deltage i, hvis det har deres interesse. Det har varieret over tid, hvilke aktiviteter, der har været udbudt, men det har f.eks. være aktiviteter som serie-aften, brætspilshygge, krea-aftener i forbindelser med højtider og gåture rundt i byen.

Derudover arrangeres der også en række aktiviteter henover året. Her kan bl.a. nævnes sommerfest, julefrokost, bålaktivitet og sommerudflugt til Fårup Sommerland.

Det var lidt om vores boafdeling, hvor vi arbejder på at hjælpe unge mennesker på vej mod mest mulig selvstændighed, og vi er stolte over at vi på de første 4 år har sendt cirka 10 beboere videre i egen lejlighed, enten med nedsat støtte eller helt uden.

Hvis du er blevet nysgerrig på SPG, er du mere end velkommen til at kontakte afdelingsleder Mads Klinksgaard på mailadressen: mek@nordbo.dk

*Mikkel Svaneborg, vejleder
Boafdelingen Sankt Peders Gade*

Nord-Bo OL

Billedereportage



Nord-Bo OL

Billedereportage



Folkeskolens Skoletjeneste

Undervisningsmaterialer fra De Gule Værksteder

Vi har i det kreative værksted og i træværkstedet været beskæftiget med et ret stort projekt for Folkekirkens Skoletjeneste. Kontakten mellem Folkekirkens Skoletjeneste og DGV opstod ret tilfældigt på Autismekonference Nordjylland 2023.

Her deltog Henrik Christensen og Lolita Ajero Rosenvinge fra De Gule Værksteder, og under frokosten faldt de i snak med Christine Holm Clayton som er konsulent ved Folkekirkens Skoletjeneste i Aalborg Kommune. Et par måneder efter sendte Christine en mail til Lolita for at høre, om De Gule Værksteder kunne være interesseret i at producere undervisningsmateriale til et nyt kristendomskundskabsundervisningsprojekt; "Fra Betlehem til Jerusalem", der skal anvendes i folkeskolens K-klasser.

Det synes vi faktisk var en rigtig god historie hvis værkstedsbrugerne på De Gule Værksteder kunne være med til at lave undervisningsmateriale til K-klasserne, så vi fik besøg af omtalte Christine og hendes kollega Inge, som havde medbragt et eksempel på hvordan emnerne i opgaven kunne se ud. Samtidig fik vi dog frie tøjler til selv at udvikle vores egne emner. Det fik vi gjort og vores produkter blev godkendt til endelig produktion. Herefter gik vi i gang med opgaven som vi skrivende stund næsten er færdig med. Det vil sige at det er en opgave vi har arbejdet med de sidste fire måneder.

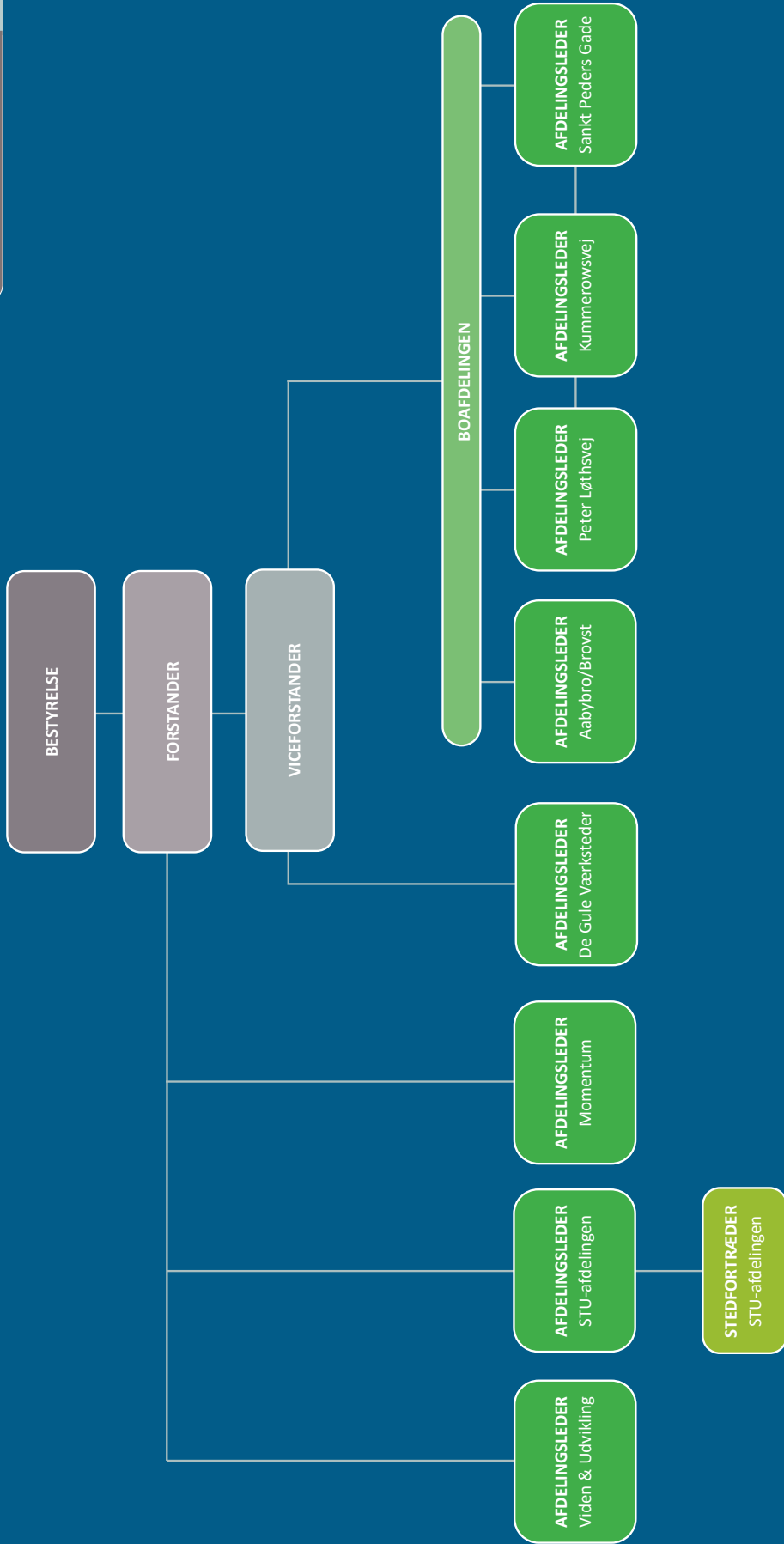
I det kreative værksted er der fremstillet/syet en lille hvid due, et hjerte og et sejl til en lille sejlbåd. I træværkstedet har vi fremstillet forskellige emner i egetræ: et lille krus, et kors, en sejlbåd, kobber og sølvmonter, et brød, en stjerne og en "særlig dreng".

Herudover har vi fremskaffet og bejdset et lille skrin til mønterne og et større skrin som skal indeholde alle emnerne/undervisningsmaterialet. Folkeskolens Kirketjeneste har bestilt godt 133 stk. af disse skrin, som vi sender rundt til K-klasser i hele landet. Et super projekt og en fantastisk arbejdsopgave.



Lasse Henrik Olesen
vejleder, De Gule Værksteder

Ledelsesdiagram



Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo

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