

Nord-Bo Nyt





Hjertestarter

Der er indkøbt hjertestartere til tre af Autismecenter Nord-Bo's afdelinger.



Skansevej: hjertestarteren er placeret ved fordøren på Skansevej 7. Når man går ind af døren kan man se den med det samme, den hænger på muren sammen med brandtasken.



På Lindholm Brygge hænger hjertestarteren i vindfanget ved hovedindgangen.



I Åbybro hænger hjertestarteren ved siden af brandskabet på Østergade 109. tæt ved både hovedindgang og bagindgang.



Ledelsen

Nord-Bo nyt nr. 22 – sommeren 2014

Kære læser af Nord-Bo nyt.

Tiden løber hurtigt og nu er det et sommernummer af Nord-Bo nyt, som går i trykken. Det betyder, at sommerferien er lige om hjørnet og hverdagens rutiner for en stund bliver erstattet af helt andre oplevelser.

VM og Tour De France kunne være noget af det som nogle af dagene bliver tilbragt med og nok særligt, hvis vejret er dårligt til ude aktiviteter. Personligt tror jeg, at Holland spiller finale mod Brasilien og nok går derfra som taber af den kamp, men lad os nu se.

Udover at fornøje sig med disse sportsudsendelser er der igen i år sommerhøjskole som Boafdelingen udbyder. Sidste år var et forsøgs år med den 1. sommerhøjskole og der var ingen tvivl om, at det var en succes, at dømme ud fra evalueringerne. Dog har det ikke været sikkert, at sommerhøjskolen kunne tilbydes igen i år, idet det har hængt sammen med om Autismecenter Nord-Bo kunne få fondsmidler hjem til at afvikle Sommerhøjskolen. Det er nemlig ikke en del af hverken et dagtilbud, STU, bostøtte eller beskyttet beskæftigelse og dermed ikke noget som er finansieret via det tilbud man måtte have. Fonden Autismecenter Nord-Bo valgte sidste år at investere i Sommerhøjskolen som et udviklingsprojekt og har så i år søgt fonde for at få finansieret dele af højskolen. Det er i skrivende stund lykket, at få tildelt midler fra 2 fonde, hvilket betyder, at der kan udbydes 1 uges sommerhøjskole. Det er rigtig dejligt, at der er fonde som vil bidrage til, at I der deltager, kan få en god uge med socialt samvær, hyggelige og måske udfordrende aktiviteter, og ikke mindst et afbræk i en sommerperiode. I kan i øvrigt sende en varm sommertanke til Christina Overgaard, som er vores fundraiser på Autismecenter Nord-Bo. Uden hendes erfaring i at skrive ansøgninger var der ikke kommet midler hjem. Jeg vil ønske jer alle en rigtig god uge og jeg ser frem til at høre om de oplevelser i får.

På Autismecenter Nord-Bo sker der mange ting henover et ½ år som der er gået siden jul. Noget af det, der fortsat er i udvikling er udbygningen af Kummerovsvej 5 i Nørresundby. Kummerovsvej 5 er d.d. bestående af 23 lejligheder, der alle er udlejet til unge og voksne, der modtager støtte fra Boafdelingen. Perspektiverne i miljøet på Kummerovsvej er, at der henover efteråret udvides med 3 yderligere lejligheder samt 9 værelser og personaleophold i et bofællesskabslignende miljø. Jeg er i øjeblikket i forhandling med ejeren af bygningen om, at lande på en kontrakt, der gør det muligt, at huslejen ikke bliver for dyr, så det kan være en attraktiv boligform. Administrativ afdelingsleder Bente Jensen vil kunne besvare evt. spørgsmål vedr. venteliste, tidsperspektiver, rundvisning m.v.

Autismecenter Nord-Bo har over vinteren investeret i velfærdsteknologiske redskaber i form af iPads. Visionen med denne investering, til alt personale der arbejder i pædagogiske funktioner, er at iPadden kan blive til et redskab i værktøjskassen, der kan bruges til at skabe større selvstændighed hos de unge og voksne som vi arbejder for og sammen med. På nuværende tidspunkt er det ikke muligt, at tilbyde



Ipads til brugere, beboere og værkstedsmedarbejdere, men der er i afdelingerne enkelte iPads, som kan bruges, mens man er i afdelingen. Løbende vil der være fokus på at kunne indkøbe velfærdsteknologiske redskaber i takt med det behov, der opstår. Igen vil Autismecenter Nord-Bo have fokus på at søge udvalgte fonde, så det kan blive muligt at finansiere visionen. Har den enkelte selv iphone, android, tablet eller lign. vil det være helt oplagt, at de medbringes. Både som redskab og måske som pausebeskæftigelse.

Når dette blad læses vil mange nok også have læst en orientering vedr. den tilpasningsproces som vi er tvunget til at foretage. Det er særligt de tre STU og dagtilbud som er underlagt tilpasning. Det har været nødvendigt at nedsættelse af prisen og dermed også foretage tilpasninger på indhold og personaleansættelser. Det er en proces, som vi i ledelsen har arbejdet intensivt med over de sidste måneder, og efter sommerferien vil der blive arbejdet videre med at udvikle på tilbuddene ud fra de nye givne rammer. Baggrunden for den nødvendige tilpasning er kommunernes krav om lavere priser, idet der mangler penge i kommunekasserne. Det giver så desværre en afledt effekt på det serviceniveau, der tilbydes i STU og dagtilbuddene. Jeg vil dog understrege, at Autismecenter Nord-Bo fortsat fremadrettet kan og vil tilbyde et kvalitativt tilbud, hvad enten det er i STU, dagtilbud, ressourceforløb, mentoring, beskyttet beskæftigelse eller via bostøtten i Boafdelingen.

I alle afdelinger er der store som små udviklingsprocesser i gang, så jeg vil, ligesom i julenummeret anbefale læseren at holde sig ajour via Autismecenter Nord-Bo's hjemmeside www.nordbo.dk samt, og ikke mindst at bruge Autismecenter Nord-Bo's Facebook side som et forum til information og dialog.

Jeg vil hermed ønske alle læsere en rigtig god sommerferie og som sidste år vil jeg krydse fingre for at vejret bliver dejligt så sommeren kan nydes med de varme lange, lyse aftener og nætter som virkelig er dansk, når det er bedst. Og så kan vi, der er lidt fodbold glade, jo se frem til endnu mere spændende fodbold, når Aab som danske mestre, skal i gang med kvalifikationen til Champions league i slutningen af juli.

Forstander

Jesper Schmith

Autismecenter Nord-Bo





Arbejdsmiljø.

Hvad skal der til for at alle oplever et godt og meningsfyldt arbejdsliv? - et spørgsmål med mange forskellige og individuelle svar.

Vi arbejder i HAMU – hovedarbejdsmiljøudvalget, for at alle på Autismecenter Nord-Bo kan opleve et godt arbejdsmiljø, hvor trivsel, arbejdsglæde og sundhed er vigtige elementer for personalet såvel som for brugerne og medarbejdere.

Alle på Autismecenter Nord-Bo skal stå bedst muligt rustet til at imødegå de daglige arbejdsopgaver som vi, hver især har i vores daglige arbejde.

Derfor er det prioriteret at alt personale har gennemgået psykisk og fysisk førstehjælpskursus, lige som der efter flere ønsker, er indkøbt tre hjertestartere.

I alle afdelinger har der været fokus på arbejdspladsvurderinger og der er afholdt arbejdsmiljørunderinger, hvor dialogen omkring arbejdsmiljø var et fokuspunkt.

Vi er blevet resundhedscertificeret og var tilmeldt Danmarks sundeste virksomhed, men var ikke denne gang mellem de fem bedste i landet.

Der er også arbejdet med den lovpligtige årlige arbejdsmiljø drøftelse, den lovpligtige opgørelse over sygefravær, ergonomisk gennemgang i afdelingerne, brandsikring i alle afdelinger, handleplaner for sundhed og arbejdsmiljø generelt og rigtig mange tiltag for at tilbyde mange og gode former for aktiviteter til fremme af arbejdsglæde bredt for alt personale og med en god afsmittende virkning til vores brugere og medarbejdere.

Alle ønskes en rigtig god sommer.

Af Sonja Madsen, Arbejdsmiljøkoordinator.



Sankt Hans aften



Sankt Hans aften gik dem der havde lyst til Søparken i Aabybro, for at fejre Sankt Hans.

Solen skinnede og vi hørte musik, mens vi ventede på at bålet blev tændt.

Efter skoleinspektørens båltale, blev bålet tændt på en flåde i søen, mens vi sang."

Venlig hilsen Stefan Schiønning (PLV)



Vi tilbyder:



- * Salg af brugte computere
- * Salg af iPADS og tilbehør
- * Diagnosticering og PC rens
- * Geninstallation af styresystem
- * Virus- og Spywarefjernelse
- * PC-optimering
- * Konvertering fra VHS til DVD



NordVirk er en socialøkonomisk virksomhed som har et mål om, at forbedre beskæftigelsesmuligheder for mennesker med autisme.

NordVirk | Industrivej 8 | 9440 Aabybro | Tlf.: 25 77 22 27 | www.nordvirk.dk



Terapihaven

Dejligt forår i Terapihaven, hvor det hele gror.....

Af Sonja Madsen.

Der skal sås for at man kan høste, sådan er det i mange af livets forhold.

Som et nyt indslag på vores morgensamling på I2, blev der den 2. april sået blomster- og urtefrø i grønne såbakker. Alle brugere og personale fik her en god mulighed for at vælge mellem de mange forskellige blomster og urtefrø og samtale lidt om blomster, urter, frø, og hvad der skal til for at det hele kan spire og gro for, at man senere kan høste.

De grønne såbakker fik ophold i Terapihavens drivhus, og efterfølgende er de blevet udplantet i nogle af brugernes egne haver eller krukke og resten i Terapihaven.

Alle kan ved selvsyn komme og nyde de fine blomster som bla. står flot i de små højbede foran huset i Terapihaven.



Vi har et dejligt fuglekvidder i Terapihaven og fuglene har reder mange steder i vores ophængte kasser - og så har vi en solsort som har bygget den højeste rede vi endnu har set ved brændeskuret, ca. en halv meter, hvor den så lægger øverst med sine unger - herligt.

Alle planter trives og gror, og det gode vejr giver god fart på det hele. Alle brugere og personale nyder de gode dage og gode opgaver der er herude i det grønne, og får ved fælles hjælp sået, trimmet og plejet det hele, så Terapihaven fremstår som et levende og dejligt sted at komme.

Rigtig god sommer til alle.

Se de gode billeder fra Terapihaven.





Smørrebrødsdag i kantinen

Personalet i kantinen syntes at det var en rigtig god ide at lave en smørrebrødsdag, så derfor inviterede vi alle der havde lyst til at være med til at smøre smørrebrød til smørrebrødsdag.



Det samlede resultat af deltagernes anstrengelser til flot skue og nydelse for såvel brugere som personale til frokost.

Ikke kun en fryd for øjet. Men også en stor nydelse for maven.

Alle der gerne ville have et diplom fik et for veludført deltagelse i smørrebrødsdagen.



Mikkel G. R. viser her sit flotte resultat af dagens deltagelse i smørrebrødskurset.



Diplom.

Mikkel G.R. har gennemført smørrebrødskursus d.25.03.14 med et flot resultat.



Tak til alle deltagere

Mette Johannesen



Rideholdet i naturen.

I Klithuse er der dejlige udendørs arealer og skov som vi det meste af året nyder at ride ture i. Så når vinteren slipper sit frost greb, har vi på rideholdet dejlige ture på den udendørs bane og i skoven ved Klithuse. Meget af det vi har lært i ridehallen i vinterens løb skal her også prøves af ved at ride ude i naturen. Det går rigtig godt og alle nyder meget de gode ture og de mange snakke om naturen og hestene, mens vi rider i skoven ved Klithuse.

Se herunder billeder af rytterne på ridebanen og ved skoven, hvor der rides enkeltvis rundt.



Godt gået til alle på rideholdet.



HISTORIEN OM DRENGEN, DER VILLE UD I VERDEN.

I praktik- og jobteamet på Autismecenter Nord-Bo arbejder vi med 3 forskellige praktiktyper:

Trivselspraktik: hvor formålet er, at brugeren får en god oplevelse. Det skal man selvfølgelig gerne have i alle forløb, men i en trivselspraktik, stilles der ikke krav om udvidelse af timetal.

Interesseafklaring: Denne praktiktype er mest for STUere, der skal have afprøvet forskellige jobområder, inden der skal bestemmes uddannelsesretning.

Arbejdsmarkedsafklaring: Denne type henvender sig mest til brugere i LAB-tilbud, hvor man efterhånden får antal dage og timer udvidet, til man finder det niveau, brugeren kan klare på arbejdsmarkedet.

Disse praktiktyper er beskrevet i nedenstående historie fra "DET VIRKELIG LIV"

HISTORIEN OM DRENGEN, DER VILLE UD I VERDEN.

Af Lise Nielsen

Der var en gang en lille dreng, der hed Kurt. Han boede sammen med sin mor og far, indtil han var 5 år. Så blev forældrene skilt, og den lille Kurt boede herefter sammen med sin mor og lillebror. Kurt klatrede i træer, spillede bold, samlede på sneglehuse, gravede lækre regnorm op af jorden og studerede dem nøje. Kort sagt, Kurt var som de fleste andre drenge på hans alder.

Kurt startede i skole, og når det ikke kunne være anderledes, var det da okay. Men da Kurt gik i 2. klasse, syntes han ikke længere det var okay at gå i skole. De der bogstaver var så svære at styre, og da det meste af tiden i skolen gik med at få styr på bogstaverne og sætte dem sammen til ord, syntes Kurt, det var surt at gå i skole. Kurt ville meget hellere køre rundt på sin BMX-cykel og opleve en verden uden de dumme bogstaver. Men når både loven og lærerne sagde, at han SKULLE være i skolen og lære bogstaver, blev han vred og irriteret.

Efterhånden brugte Kurt det meste af sin tid på at være gal på alle dem i skolen – også bogstaverne. Han kunne ikke sidde stille på sin stol, og selv om godt vidste, hvordan artige drenge skulle opføre sig, tænkte han altid, at hvis bare han lige fik lov at rejse sig et par gange i løbet af timen, bevæge sig lidt og lukke lidt DAMP ud, ville det gå bedre. Men lærerne brød sig ikke om, at Kurt skulle bevæge sig rundt i klassen i stedet for at sidde og lære bogstaver. Så blev Kurt somme tider så gal, at han for ud af klassen, snuppede sin BMX og spurtede ud i verden, hvor han selv kunne bestemme. Så kunne han også slippe for at være sammen med de andre elever, der tit drillede ham.

For Kurt blev det efterhånden et helvede at gå i skole. Da han var 10 år, mødte han en klog mand, der fandt ud af, hvordan Kurt kunne hjælpes. Han blev udstyret med



hele 3 DIAGNOSER. Kurt fik noget medicin, der gav ham ro i kroppen.

Nogle år senere sagde manden til Kurts mor, at hendes søn bl.a. havde en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, der ville være den største forhindring for normal social udvikling og tilknytning til arbejdsmarkedet.

Derfor blev det aftalt, at Kurt skulle have en STU på Autismecenter Nord-Bo. Her kunne man hjælpe ham med at blive et lykkeligt menneske, for selv om han måske ikke kunne få et arbejde, kunne Kurt da finde ting i livet, der kunne give ham glæde. Og bogstaverne havde han for længst opgivet.

Da Kurt var i sin STU, sagde hans vejleder til ham, at han skulle prøve noget praktik. Kurt anede ikke, hvad det skulle gøre godt for. Han havde jo fået at vide, at han ikke kunne passe et arbejde. Men okay, hans vejleder sendte bud efter praktikfidusen, der forklarede Kurt, at han kunne få et praktikforløb på et ridecenter. Det havde Kurt selv ønsket: ikke fordi han var vild med heste, men fordi han ville udfordre sig selv og sin angst for disse firbenede væsner. Kurt mødte troligt i praktik hver onsdag, og da praktikken egentlig skulle slutte, blev han enig med praktikværtten og praktikfidusen, at han godt måtte blive ved med at komme hver onsdag. Kurt opdagede nemlig, at blev glad i låget af at være på det herlige sted med mange unge mennesker og mange forskellige opgaver. Kurt fandt ud af, at han kunne mange ting.

I denne periode fandt Kurt ud af, at han igen ville ud i verden: ikke for at fare rundt på sin BMX, men for at gøre sig klar til at arbejde. Han havde nemlig fundet ud af, at hvis han kom i praktik hos et renovationsfirma, så kunne han finde ud af, om det kunne være et jobområde, han kunne klare, når han blev helt, helt voksen.

Altså blev praktikfidusen bedt om at finde en praktikplads, hvor dette kunne afprøves. Efter lidt besvær lykkedes det at finde et godt praktiksted. Kurt kunne selv fortælle om sine diagnoser til kontaktpersonen i renovationsfirmaet. Han fortalte bl.a. om sin bekymring over at have 2 modstridende diagnoser: én, der vil have tryghed, struktur og faste rutiner – og én, hvor der skal ske noget og lukkes lidt damp ud.

I renovationsfirmaet syntes kollegerne, at Kurt var en herlig gut, og han fik mange gode oplevelser sammen med "TUREN," som hans kolleger blev kaldt. Kurt mødte altid til tiden, selv om det var meget tidligt om morgenen, kl. 5.50.

Kurt mente, det ville være fornuftigt, at han hurtigt fik praktikken udvidet, så han kunne finde ud af, om han kunne klare et fuldtidsjob som renovationsarbejder. Alle på stedet var med på ideen, og det gik så godt med praktikforløbet, at Kurt til afslutningen på sin STU kunne lægge en plan sammen med sin UU-vejleder: Få kørekort og nogle kurser, så der er mulighed for at søge ind til et renovationsfirma.

Kurts STU stoppede, inden han kunne få et kørekort, men den rare mand på jobcentret syntes, at Kurts og UU-vejlederens plan var så genial, at han gerne ville betale for kørekortet.

Så nu er Kurt NÆSTEN ude i verden på egen hånd – kørekortet er i hus og nyt praktikforløb venter lige om hjørnet.



Livet efter Nordbo... interview med Jesper Lauridsen.

Jeg havde aftalt at mødes med Jesper på hans arbejdsplads "Cafeen – Det Bette Hotel" i Hjørring.

Jesper var lidt forsinket, fordi han lige skulle vente på, at en portion boller var færdigbagt og kunne medbringes til kaffen. Han fortalte glad, at de om søndagen havde fået en lækker lagkage, og Jesper havde udbrudt: "Så mangler vi bare kardemommebollerne!" " så bager du kardemommeboller til i morgen," var kommentaren fra Jespers chef, der også hedder Jesper.

Jesper fortalte, at de altid starter med kaffe, når de møder på job om eftermiddagen. Ligeså denne dag, hvor der var 4 rundt om bordet foruden mig. Der var en hyggelig stemning med godmodige drillerier, mens bollerne blev spist.

Jespers historie er kort fortalt, at hans tidlige ungdom var noget kaotisk. Han forsøgte med flere uddannelser og jobs, inden tilværelsen brød helt sammen for ham. Han fik stillet diagnosen Aspergers Syndrom og efter en periode i bl.a. et kommunalt tilbud for utilpassede unge, blev han henvist til Autismecenter Nord-Bo, hvor han startede som bruger på Skansevej-afdelingen i februar 2008. "Der blev jeg trukket op igen," sagde Jesper. I årene på ANB var Jesper i flere forskellige praktikforløb, og han fornemmede efterhånden, at han gerne ville gå køkkenvejen.

Der var meget rart i Nørresundby, men så kom jeg i praktik i kantinen i Aabybro, og det var et vendepunkt for mig. Jeg begyndte at få selvtillid og kunne sige til mig selv: "Det her kan jeg da godt finde ud af!"





Sammen med personalet i kantinen og praktik- og jobteamet blev uddannelsesmulighederne undersøgt, og der blev taget kontakt til EGU-vejleder, Bent i Hjørring. Autismecenter Nordbo blev godkendt som praktiksted, og februar 2012 overgik Jesper fra at være bruger på Nordbo til at være lønnet EGU-praktikant i kantinen. "Livet fik et boost," var Jesper kommentar.

EGU (Erhvervsfaglig Grund Uddannelse) er et individuelt tilrettelagt forløb, hvor der lægges mest vægt på praktik, men der skal også indgå skoleundervisning. Jesper var ikke så begejstret for denne del, men EGU-vejlederen forsikrede ham om, at han ville støtte ham så godt, han kunne.

Jesper startede på Food College i Hjørring i efteråret 2012. Han mistrivedes i skolen, så Bent foreslog, at han fik en uges praktik på "Cafeen." Denne uges praktik gav for alvor Jesper blod på tanden, så han vendte tilbage til skolen og fuldførte hele grundforløbet på 20 uger. Jesper var tit på besøg i Cafeen og hjalp til i køkkenet, når han havde tid. Der blev indgået aftale om en 2-årig praktik efter skoleopholdet, så fra marts 2013 var Jesper at finde i køkkenet på "Cafeen – Det Bette Hotel."

Jesper har efter sin EGU mulighed for at tage en hel kokkeuddannelse, men det kræver flere skoleophold og praktik i et køkken med et større menukort, end det, Cafeen byder på. Det er ikke noget, Jesper overvejer lige nu. Han trives rigtig godt i "Cafeen" og håber, at han efter endt EGU kan blive ansat i "Cafeen" eller et andet passende sted.

"Jeg vil gerne tilbage en gang – altså som ansat," sagde Jesper om Nordbo og fortsatte: " Det var meget anderledes, fordi det hele var meget struktureret. Det var noget mere kaotisk at komme herop. Men jeg er blevet meget bedre til at kontrollere kaos." Chefen Jesper nikkede bifaldende og tilføjede, at Jesper har gennemgået en kolossal udvikling – specielt de sidste 3 måneder.

Hvis din vej falder forbi "Cafeen – Det Bette Hotel" i Nørregade i Hjørring, så gør dig selv den tjeneste at gå ind og bestil et måltid mad. Der er hyggelige lokaler, god mad, god stemning og god betjening! Og måske er du heldig at møde Jesper!

Af Lise Nielsen – praktik- og jobkoordinator



U-Turn



Jeg blev opfordret til at skrive et par ord om, hvordan det kunne lade sig gøre at tabe mig så meget, som jeg har, så det har jeg tænkt mig at gøre. Jeg har i alt tabt mig omkring 47 kg, siden den 5. august sidste år. Men lad os begynde med begyndelsen. Jeg tog på til at begynde med, fordi jeg var på antidepressiv medicin, men for omkring et år siden valgte jeg at stoppe, da det ikke hjalp mig mere, og jeg var meget ked af al den vægt jeg havde taget på.

For det andet, har jeg en hormonal forstyrrelse, kaldet PCOS, der sætter ens forbrænding ned, så man tager let på, og taber sig svært, samt man har for mange mandlige kønshormoner i kroppen. Jeg kom på den medicin der kaldes metformin, som egentlig bliver givet til sukkersygepatienter, men den har også en positiv virkning på dem som har PCOS.

Da jeg kom tilbage efter sommerferien, og så det tal der stod på min vægt, var det som om der voksede en ekstra rygrad frem, og jeg valgte at lægge mit liv fuldstændigt om.





Det er ingen hemmelighed, at jeg var afhængig af cola, jeg kunne drikke to liter om dagen, hvis jeg fik lov, men fra det øjeblik hvor jeg så på vægten, skar jeg drastisk ned på cola, og drikker nu kun en om ugen. Også skar jeg drastisk ned på slik, chips, junkfood, og spiser nu som regel kun lidt om lørdagen, hvis jeg har lyst, men nogle gange lader jeg også bare være, man skal bare huske at det er vigtigt at til-lade sig selv noget godt engang i mellem, ellers kører man sur i det!

Også begyndte jeg at tænke meget over hvad jeg spiste, hvor meget jeg spiste. Jeg skar ned på brød, ris, pasta og kartofler, og spiste i stedet for mere kød og flere grøntsager, plus jeg også sørgede for at blive mere fysisk aktiv. Jeg går en tur næsten hver dag. Der er flere faktorer der spiller ind, når det kommer til mit enorme vægttab, både hormonelt, psykisk, men så sandelig også fysisk. Alt dette har spillet en afgørende rolle, og uanset hvordan man vender og drejer det, er der tale om en komplet omlægning af mit liv. Et såkaldt U-turn!

Elisabeth Milling



Specialterapeutisk og Pædagogisk massage

Specialterapeutisk og Pædagogisk Massage er en særlig hensynstagende massageform, der kombinerer pædagogisk og psykologisk viden og er faringen med kunsten at kommunikere gennem berøring og massage. Formålet med massage er at støtte personens naturlige udvikling og bidrage til øget livskvalitet og sundhed. Massage og berøring modvirker stress og stimulerer evnen til at hvile i sig selv og koordinere de indtryk og oplevelser, som dagen bringer, på en mere naturlig og harmonisk måde.

Specialterapeutisk Massage og Pædagogisk Massage adskiller sig fra den almindelige massage form. Her arbejdes med et øget fokus på det enkelte menneske uanset handicap, svære begrænsning, sociale eller psykiske problemer.

Specialterapeutisk og Pædagogisk Massage er et tilbud på Autismecenter Nord-Bo, som brugerne har mulighed for at benytte sig af.

Massagebehandlingerne tilrettelægges individuelt efter en forsamtale,, hvor brugerne bliver introduceret for de forskellige massage behandlingsformer, og massage redskaber.

Den Specialterapeutisk e og Pædagogiske Massagebehandling har vist sig at være et godt alternativ til at skabe en god kropsforståelse, give ro i tankemylderet, og har en afstressende effekt.

Ydermere har mine erfaringer vist sig, at Specialterapeutisk og Pædagogiske massagebehandling, kan minimere trangen til selvskadende adfærd.

Efter hver massage udføres en nødvendig dokumentation, hvor brugeren skriver under på den gennemførte behandling.



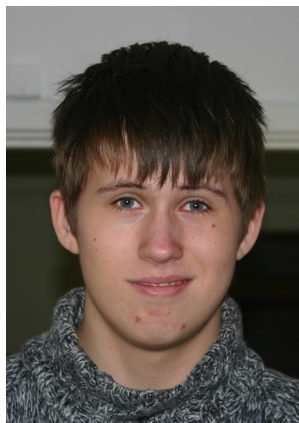
Rasmus: massagen giver ro ikke bare i kroppen men også i hovedet. jeg kan mærke massagen flere dage efter. Elsker at få fodbad og fodmassage.



Cecilie: Jeg kan mærke, når jeg trænger til massage. Jeg bliver i bedre humør. jeg bliver bedre til at passe på mig selv



Tørk: Jeg har brug for massage. det giver ro. Godt at få snakket.



Steffen: Det er det bedste jeg ved. Det er behageligt og jeg bliver så dejlig afslappet. Kunne godt bruge 10 min mere



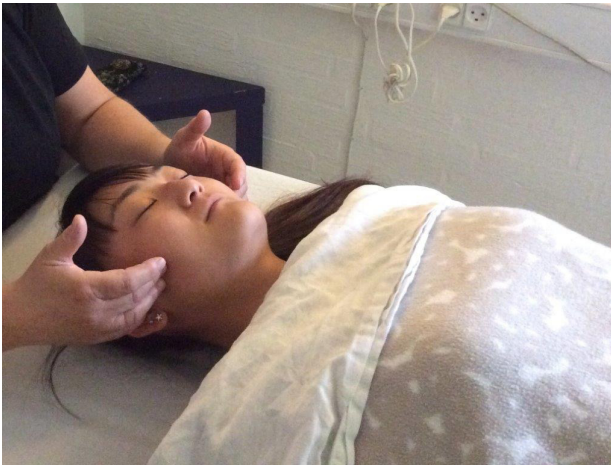
Tobias: Har lyst til massage flere gange om ugen. Glæder mig til næste gang.



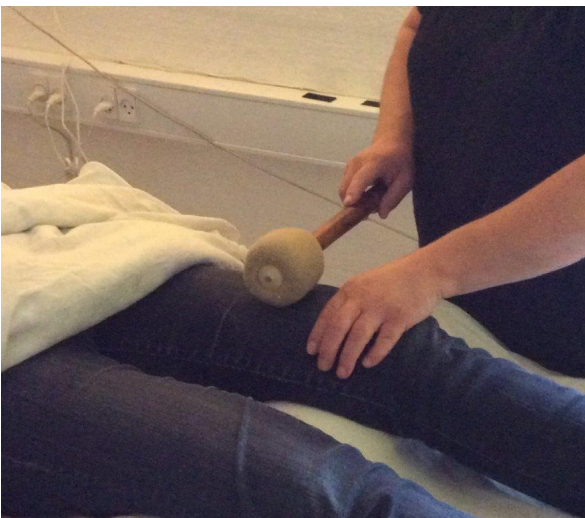
Diana: mine tanker fylder mindre. Jeg kan bare være mig selv. Kan mærke mig selv blive bedre.



Vibeke ligger og slapper af efter massagen



Cecilie får ansigtsmassage



Køllemassage



Klangmassage



Udover Terapeutisk og Pædagogisk Massage er brugerne blevet tilbudt et nyt initiativ i Åbybro afdelingen, som startede op efteråret 2013.

Afspænding og kropsfornemmelse

På afspændingsholdet deltager 4 brugere pr. gang, hvor vi fokuserer på afspænding, vejrtræknings teknikker, lettere meditations øvelser, og kropsfornemmelse.

Under de lette meditations øvelser øves der i vejrtrækning og det at tænke positivt og mærke hvor de gode og dårlige energier ophober sig i kroppen. Efterfølgende føler vi efter i kroppen om der er sket en ændring.

I modulerne læres der om kropsbevidsthed, kropsholdning, ansigtsmimik og hvad der sker i kroppen når vi er stressede og hvad man selv kan gøre, for at afhjælpe de stressrelaterede symptomer.

Vi har arbejdet med det at mærke og føle ens egen krop ved eksempelvis at give sig selv ansigt massage, finger massage og fod massage m.m. Derudover har vi fokuseret på de typiske spændinger vi pådrager os i hverdagen og hvordan vi kan afhjælpe smerterne.

Vi afslutter hver gang med at lytte til hinanden og evaluere dagens seance.

Afspænding og vejrtrækning virker beroligende og gør at brugeren bliver mere nærværende og opmærksom. Det modvirker stress og stimulerer evnen til at hvile i sig selv, samt lære at koordinere de indtryk og oplevelser, som dagen bringer, på en naturlig og harmonisk måde.

Pædagogisk Massageterapeut. Merethe Kristensen



Gitte med ansigtsmaske



Vibeke og Janni ligger ansigtsmaske

Pga. sparekrav fra Aalborg Kommune er Merethe efter redaktionens deadline desværre blevet opsagt i sin ansættelse på Autismecenter Nord-Bo og det vil derfor fra senest 1. januar 2015 ikke længere være muligt at have terapeutisk og pædagogisk massage samt afspænding og kropsfornemmelse på sit skema.

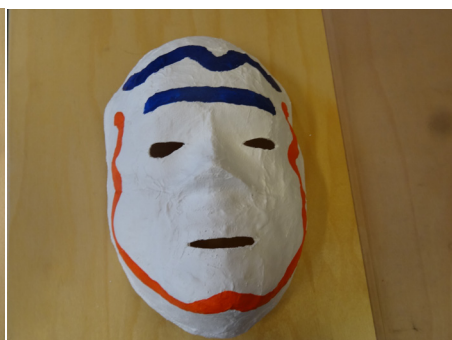
Merethe tilbyder dog sine behandlinger i privat praksis og der kan således mod betaling laves aftaler med Merethe om terapeutisk og pædagogisk massage samt afspænding og kropsfornemmelse. Kontakt Merethe på. ruben@kristensen.mail.dk



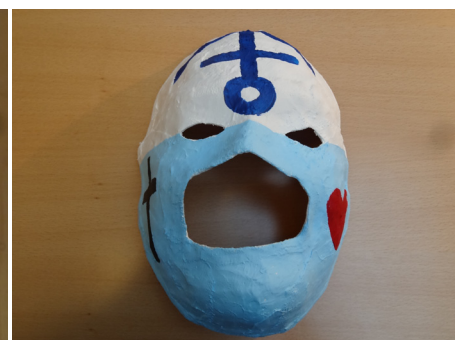
Maskepi



Nr. XVII: Heart of ballance
Birte Fruensgård



Nr. XVIII: Min indre Totem
Kim Neergaard



Nr. XIX: Tro, håb og kærlighed
John Hall



Nr. XX: Stephan Lee



Nr. XXI: Mit blomstrende jeg.
Pia Arp



Nr. XXII: Mit søde ansigt
Anja Askvist



Nr. XXIII: Spirit of the trees
Lasse Olesen



Nr. XXIV: The spirit of the
natures four elements
Henrik Christensen



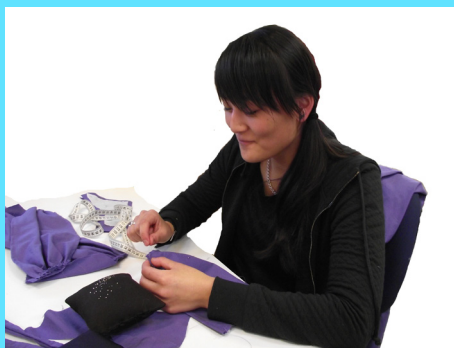
Nr. XXV: Min indre cyklus
Claus Pedersen



Nr. XXVI: Face of knowledge
Flemming Budolfson

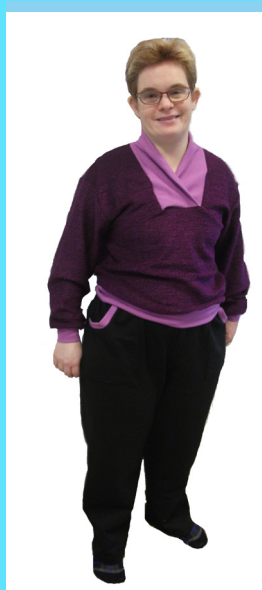
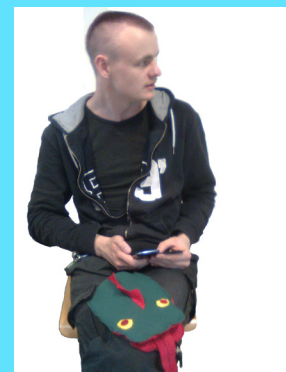


Syvværksted



af Bente Spanggaard

Matilde i sin færdige middelalder kjole. Cecilie arbejder med festkjole. Jannie lægger sidste hånd på ginen. Annes blonde taske. Daniel og dragedukken. Vibeke klar til jogging tur. De unge fyre har fået gang i strikketøjet, der gerne skal ende med pulsvarmere og hue.





Aqua Fun

Hver tirsdag har 6 af brugerne på Nordbo mødtes i svømmehallen om eftermiddagen til Aqua Fun. Der er blevet svømmet og trænet en del, lattermusklerne er blevet rørt og alle har haft sved på panden.

På holdet har vi i alt 6 deltagere: Vibeke, Anja, Jane, Mads Gordon, Bjørn, og Claus.

Udover svømmetimerne har hele holdet været på besøg ved Bjørn til noget rigtig



smagefuldt mad, som han helt selv havde lavet. Senere hen på aftenen spillede Bjørn på keyboard, mens vi andre sang med på melodien. Det var en rigtig god aften, som vi alle nød i fulde drag.

I april måned mødtes vi hjemme hos Anja, hvor vi spiste en rigtig god pålægs-kagemand. Senere hen på aftenen hørte vi noget godt musik, som vi fik danset til. Vi afsluttede aftenen med at se håndbold drengene spille i fjernsynet, hvor de vandt.





Som svømmeafslutning inviterede Anne holdet hjem til snobrød over bål og røverhistorier. Der var små konkurrencer i løbet af aftenen, som bød på flødebolleræs, æggeløb og meget mere.

Det har været en rigtig god og succesfuld sæson, som vi glæder os til at gentage næste år.





Hvis Du har lyst til at svømme med os, så starter holdet igen til september.

Venlig hilsen

Træner på Aqua Fun

Anne Bundgaard



Blandet salat med nødder og dressing



1 pakke blandet salat (f.eks Iceberg, rucola, gulerødsstrimler)

1 dåse bambusskud

Ostetern

1 pose blandet ristet nødder

2 koteletter

Mango/Chili-dressing

Steg koteletterne på panden. Når de er gennemstegte, skæres de i små tern og blandes i salaten. Hæld vandet fra bambusskuddene. Bambusskuddene blandes også i salat uden de behøves at steges. Bland de andre ingredienser sammen.

Og slut af med Mango/Chili-dressing...

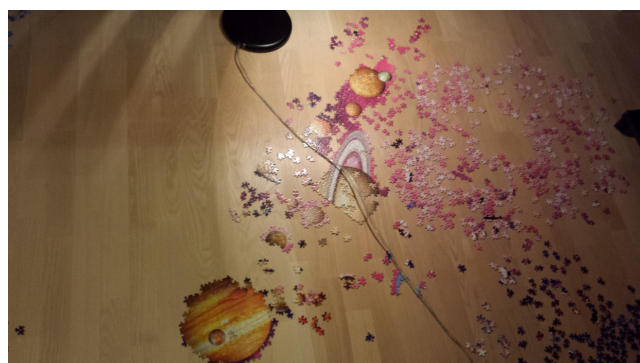
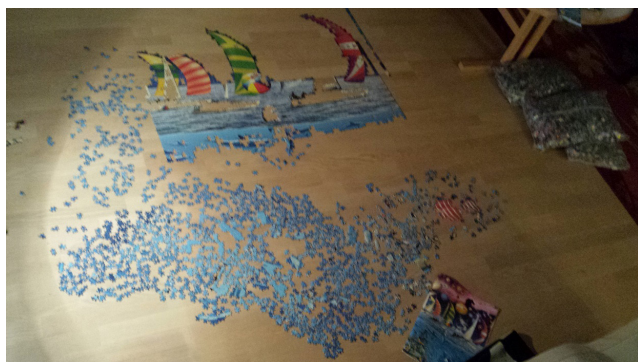
Lavet af Bjørn Simonsen





Worlds largest puzzle

Mit navn er Bjørn Simonsen og i min fritid elsker jeg blandt andet at samle puslespil. Jeg har mange gange benyttet fælleshuset på Peter Løthsvej til at sidde og samle puslespil på 1000 brikker og helt op til 2000 brikker. Puslespil er en dejlig fritidsbeskæftigelse og god fokus på noget andet, som kan virke afstressende, og kan give ro på tanker. Mange gange har jeg fået hjælp til at samle puslespil af Anja fra De Gule Værksteder. Og når personalet har tid, har de også hjulpet til. Desværre stoppede Hanne Andreasen på Peter Løthsvej, og hende var jeg utrolig glad ved at samle puslespil med. Men hun havde også så mange brikker at flytte med... Efter jeg har samlet adskillige puslespil på 1000 og 2000 brikker, blev det i længden lidt kedeligt. Og jeg brugte tid på min computer med at google forskellige puslespil. Jeg vil finde frem til hvor store puslespil der findes. Og jeg kom frem til et mærke "Educa - life 24.000". På æsken står der at det er verdens største puslespil, og er op til 24.000 brikker. Målene på det er 4 meter, 28 cm på langs. Og 1 meter og 57 cm i bredden. Og jeg kunne få plads på mit stuegulv i min lejlighed til at samle det.





Dog har jeg set på nettet et puslespil på 32.000 brikker, og jeg undrede mig over, hvorfor det ikke er verdens største puslespil. Men jeg tænkte at det kunne være brikkerne var noget mindre i den pakke, og at målene på det puslespil ikke vil være så stort som det på 24.000 brikker. Da jeg åbnede pakken med puslespillet var det delt op i 4 forskellige sektioner. Det vil sige 6000 brikker i hver sektion, som passer 4 forskellige steder i hele puslespillet. Så man kan godt sige at det egentlig er 4 puslespil på 6000 brikker. Så pludselig blev det mig der fik mange brikker at flytte med. Når jeg handler på nettet, og finder noget spændende, bestiller jeg det ikke med det samme. Men i stedet går jeg på google og søger på det produkt jeg har fundet med navn, mærke, type, osv. På den måde finder jeg flere forskellige internetsider med det produkt, hvor jeg finder frem til det billigste sted at bestille det, og kommer også an på om det er en dansk side i forhold til pris af fragt og hvor mange hverdage der går til jeg modtager det. Educa life puslespillet kunne variere meget i prisen. Jeg har set sider, hvor det kostede helt op til 3000 kr. Men den billigste side jeg fandt det, kostede det kun ca 1400 kr. Det var godt nok en tysk hjemmeside. Men fragten var billig, samt leveringen var rimelig hurtig, så det synes jeg godt kunne betale sig.

Skrevet af Bjørn Simonsen



Arbejdsdag i skoven med DGV



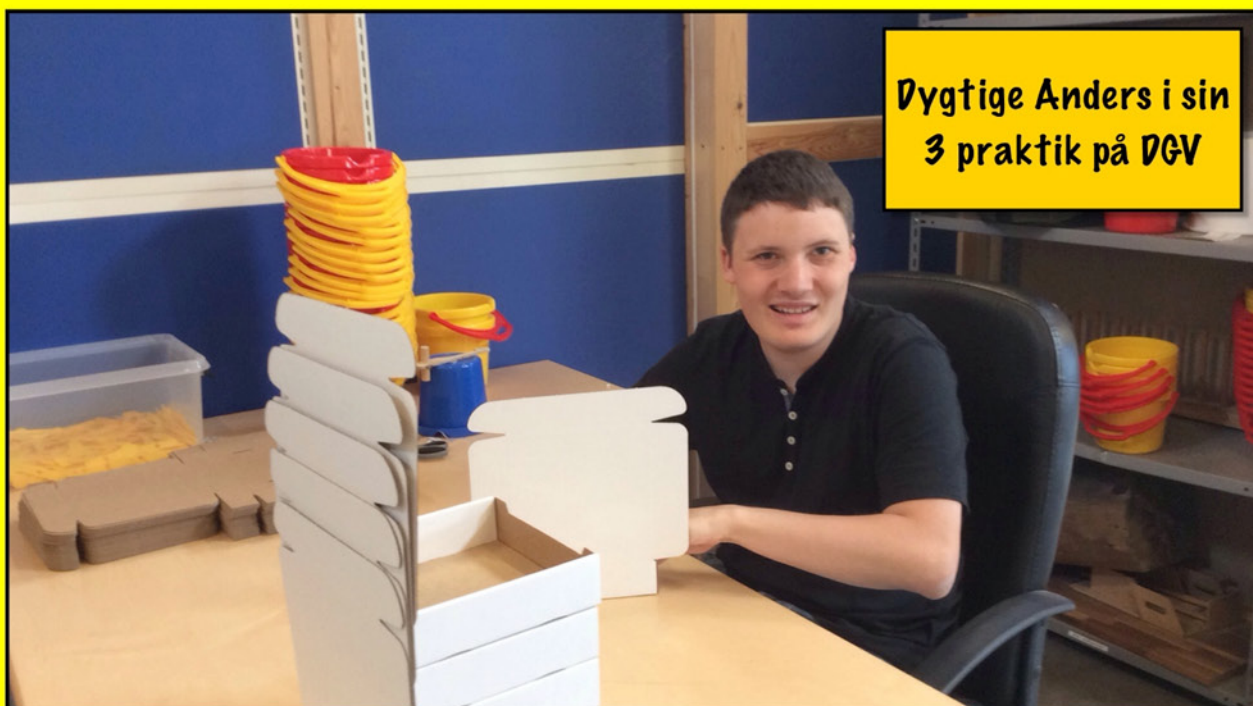
Værkstedsmedarbejdere og personale fra De Gule Værksteder havde en god dag med at hjælpe Skovholdet med at rydde op i skoven



De Gule Værksteder



Mange forskellige ting kan købes, dog ikke vores modeller :-)



Dygtige Anders i sin 3 praktik på DGV



Butik "De Gule Værksteder"





Hverdagen i butik "Butik De Gule Værksteder"



Arbejde og hygge



Vi har det godt



Mette arbejder koncentreret



Cykelværkstedet har nu haft over 300 cykler igennem



Projekt Løgfrø

De Gule Værksteder har i et par år arbejdet sammen med den økologiske bondemand Bjørn Kjelgaard om at etablere en primitiv lejerplads i tilknytning til "projekt Løgfrø" - et naturprojekt, der har til formål at bevare bestanden af den efterhånden meget sjældne Løgfrø.



Løgfrøen - **Pelobates fuscus** - har fået sit danske navn fordi den udskiller en lugt af hvidløg, hvis man rører ved den.

Løgfrøen er en af de sjældneste frøer i Danmark, og der er derfor stor fokus på at bevare de få bestande, der er tilbage.

De økologiske dyrkningsmetoder er særlig skånsom for Løgfrøen, og det er ikke tilfældigt, at landets største bestand findes hos Bjørn og Gitta på deres økologiske gård ved Brønderslev.

For at bevare bestanden af Løgfrøer, der jo er et nyttedyr set med økologens øjne da den både spiser biller og larver og andet skadeligt på markerne, har Bjørn og Gitta forbedret dens levevilkår bl.a. ved at oprense den sø Løgfrøen anvender som ynglested.

For at sætte endnu mere fokus på den sjældne frø, har Bjørn og Gitta lavet projekt Løgfrø, som giver offentligheden adgang til frøens levested. Her har De Gule Værksteder bygget en primitiv lejrplads med handicapegnet adgang via et grusbelagt stisystem.

Der er opført tre store shelters med tilhørende bålsted og bordbænkesæt samt et muldtoilet, så det er muligt at overnatte på stedet.



DGV har bygget et flot muldtoilet opført i Kalmarbrædder savet på eget savværk.



De tre shelters er opført i rundtømmer, der er hentet hjem fra skoven, afbarket og hugget i form, så de kan samles som et bjælkehus. De tilhuggede bjælker nummereres, skilles ad igen, og køres ud på pladsen.



Her samles de tunge bjælker igen med god hjælp af økobondens gule traktor.



De sidste tilpasninger laves på stedet.



De Gule Værksteder har også lavet en flydende vandkikkert, som gør det muligt at komme ud på søen og opleve vandplanter, insekter og Løgfrøens haletudser, der kan blive overraskende store, helt op til 16 cm.



Det er spændende at sejle en tur ud på søen

Der er lagt hydrofoner ud i søen. Hydrofoner er små undervandsmikrofoner, som er forbundet med højttalere opsat i de tre shelters.

I foråret kan man i højttalerne høre den voksne han sidde på bunden af søen og kalde på hunnerne. Når hunnen har lagt sine æg, går den på land igen, mens hannen bliver i søen i håb om, at der kommer en ny hun forbi.

Det er ikke kun Løgfrøer, der kan høres i højttalerne. Rigtig mange vandinsekter kommunikerer med lyd under vandet, og der er ligeså meget lyd i søen hos Bjørn og Gitta som i en tropisk regnskov.



Lars Bisgaard Andreasen, næstformand i Fritids- og Kulturudvalget, Brønderslev kommune, klipper snoren.

Projektet blev indviet i maj, og med De Gule Værksteder som samarbejdspartner er det blevet et rigtig flot projekt, der oven i købet blev nomineret til Brønderslev Kommunes Naturpris 2014.

Projekt Løgfrø blev valgt som det bedste projekt, og her overrækker borgmester Mikael Klitgaard den flotte pris til Gitta og Bjørn.



