

Nord-Bo Nyt

UTRO MOD INGENTING

Om at skrive historier og hvad de betyder

GUIDE TIL LYDBØGER

HVAD ER FUNKO POPS?

Læs inde i bladet hvad Emilia samler på



Stor billedereportage fra det Kreative Værksted på Lindholm Brygge

Flot OL billedegalleri

DAYLIO

en app der hjælper dig med at holde styr på dit humør og dine aktiviteter.

Redaktionen

Har du materiale til redaktionen, kan du kontakte redaktionsansvarlig Camilla Olesen på Skansevej afdelingen.

☎ 22 87 92 08

✉ co@nordbo.dk

Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Vi fejrer, at endnu et nummer af Nord-Bo Nyt er blevet færdigt og at sommerferien står for døren - forhåbentlig en sommerferie med en masse solskin.

Vi fik spredt ønsket om flere artikler ud i de forskellige afdelinger i starten af året - blandt andet med en "planche" på infoskærmene. Dette har båret frugt, og mailboksen er løbende blevet fyldt op med gode indslag, ideer og artikler fra jer. Tak for det.

Dette nummers forsidebillede er fra vores årlige OL-dag oppe i Skanseparken. Billeder fra denne dag, kan du se flere af inde i bladet - både af disciplinerne, deltagerne og vinderne.

Derudover kan du blandt andet læse om Andreas, der fortæller om, hvordan det er at være i praktik på McDonald's, og hvordan at overraskelser pludselig kan blive til drømme. I dette nummer er der også en længere billedserie fra det Kreative Værksted på Lindholm Brygge samt nogle billeder fra Butik, De Gule Værksted.



Du kan også læse om, hvad Funko Pops er, få ideer til hvilke gyserfilm du skal se, læse om Tors bud på, hvordan man lever et liv med sundhed bedst muligt og ligeledes få kendskab til en app, der kan bruges som en slags dagbog.

Dette nummer er på en måde et lidt anderledes nummer, da vi i dette blad også har to personer, som vi vil mindes og savne. Der er desværre to personer fra Autismecenter Nord-Bo, som er gået bort i løbet af det sidste halve år - en personale og en bruger. Der er blevet sendt flotte indslag ind for at ære og mindes de to personer.

Da Autismecenter Nord-Bo har 20 års jubilæum vil der udkomme et jubilæumsnummer til september 2018 i forbindelse med fejringen af jubilæet. Vi er allerede godt i gang med bladet, som skal i trykken kort efter sommerferien.

Og som vanligt kommer der selvfølgelig også et julenummer i december 2018, hvilket I er meget velkommen til at sende artikler, billeder og indslag til, som I plejer. Læn dig tilbage, læs - og nyd din sommerferien!

Tak til Aabybro bogtrykkeri for samarbejdet.

Med venlig hilsen

Camilla Olesen, redaktionsansvarlig

REDAKTION

Chefredaktør: Camilla Olesen

Medansvarlig redaktør: Mads Dahl Kragholm

Layout: Sila Thiel

Journalister: Maria Bjerg,

Maibritt U. Christiansen og Emilia Kristine Fenger

Assistenten: Flemming S. Olsen

Tor Svansøe-Hafstad

Mikkel Frost Jensen, Maria Hessellund

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Kærer læser – indledningsvis vil jeg kondolere i relation til vores kære kollega Bente Spanggaards alt for tidlige dødsfald den 26. juni. Andet steds i bladet, er der skrevet mindeord og andre hilsner fra Aabybroafdelingen og disse skal læses, som de står.

Æret været Bentes minde og mine tanker går til Bentes mand Erik, børn og børnebørn.

Det blevet sommer og sikken en start vi har fået på den. 5 – 6 uger med sol og varme, ingen vind og lune aftner/nætter som har gjort udelivet helt fantastisk i maj og det halve af juni. Nu, i skrivende stund, er det igen blevet mere normaliseret sommervejr med regn, rusk og 15 – 17 grader i stedet for 26 – 30 grader.

Heldigvis nåede det fabelagtige sommervejr at holde til efter afviklingen af det 3. Autismecenter Nord-Bo OL, som løb af stablen den 7. juni i Nørresundby Idrætscenter. Det kan der læses meget mere om i bladet, men fra min side skal lyde et stort tak til alle som deltog i dagens konkurrencer, i forberedelserne samt naturligvis de som stod for afviklingen af dagens aktiviteter. Og selvfølgelig tillykke til alle, der kom på podiet og ikke mindst til Aabybro afdelingens tredje sejr i tovtrækning - der må nu gerne udtænkes strategier til at overvinde Aabybro næste år :)

Siden jul er der, ud over vejret, naturligvis sket en masse forskellige vigtige ting på Autismecenter Nord-Bo. Fonden har modtaget godkendelsesskrivelsen fra Socialtilsyn Nord og ikke mindst også fået godkendt reviderede vedtægter som bestyrelsen har udarbejdet. Vedtægterne samt godkendelse kan findes på www.nordbo.dk og naturligvis på Tilbudsportalen. Disse to godkendelser er helt centrale for, at Fonden kan fortsætte driften af aktiviteterne som vi hver dag går på arbejde for at udføre, så det er naturligvis noget der "giver ro i maven", at det nu er på plads. Der skal lyde en stor anerkendelse til hele boafdelingens personalegruppe og ledelse for arbejdet med at blive godkendt under Socialstyrelsen og til bestyrelsen for arbejdet med Fondsvedtægterne.

Ligeledes er Rådgivningsafdelingen blevet udvalgt som leverandør af Socialstyrelsen (VISO) til at være leverandør af specialistviden på voksenområdet indenfor autismespektrumforstyrrelse. Der har, som skrevet i julenummeret, været en udbudsrunde (licitation) igangsat fra Socialstyrelsen, hvor alle med faglig interesse kunne byde ind med kompetencer indenfor mange områder og herunder også autismespektrumforstyrrelse, hvor det specifikke område var "voksne". Autismecenter Nord-Bo, ved Rådgivningsafdelingen, var én af 26 leverandører som bød ind på denne opgave, så det var med en vis spænding, at vi afventede afgørelsen hos Socialstyrelsen/VISO.

Den faldt medio april og som tidligere skrevet på Autismecenter Nord-Bos hjemme- og Facebookside blev Autismecenter Nord-Bo valgt, som én af fem leverandører i Danmark, til at kunne levere specialiseret faglig viden til Socialstyrelsen. De øvrige leverandører er Region Midtjylland, Region Syddanmark, Center For autisme i København samt Kursuscenter Sputnik på Sjælland. Fire meget velkvalificerede leverandører Autismecenter Nord-Bo er kommet i fagligt selskab med, så det er vi stolte og tilfredse med.

Årsrapporten for Fondens virke er den 22 maj godkendt af bestyrelsen for Fonden og 2017 viser et underskud på ca. 2,2 % af budgetteret omsætning svarende til ca. - 1.800.000 kr. Det er naturligvis ikke et mål at Autismecenter Nord-Bos aktiviteter giver underskud, men omvendt er det heller ikke altafgørende, at der er overskud. Faktisk forsøger vi, at ramme et nul, hvilket i praksis er umuligt. Udgifter til lønninger og ejendomme + øvrige udgifter skal ramme forventede indtægter fra salg af ydelser i alle afdelinger, og idet disse indtægter er meget varierende henover et år, er det selvsagt meget svært at ramme resultatet spot on.

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Når vi ikke rammer et nul, men i stedet et minus er opgaven at tilpasse udgifterne til den virkelighed der er, og ikke mindst til den virkelighed, vi forsøger at forudse. Henover årene, siden 2010 til nu, har Autismecenter Nord-Bo haft både overskud og underskud. Samlet set har Fonden haft et samlet overskud på ca. 1,02 % på de 8 regnskabsår, hvilket må siges at være tilfredsstillende tæt på 0% og dermed opfylder Fonden sit non profit formål rigtig godt.

Henover et år sker der mange forandringer i en organisation og det er selvfølgelig også situationen på Autismecenter Nord-Bo. I år har vi arbejdet rigtig meget med GDPR eller på dansk EU's Persondataforordningen. Det er et arbejde, som vi er rigtig godt i gang med at få styr på i hele organisationen, men ligesom arbejdsmiljøarbejde er det også en opgave, som aldrig bliver helt færdig. Vi skal, og vil, hele tiden arbejde på at optimere arbejds gange og procedure for at sikre, at Autismecenter Nord-Bo håndterer persondata efter de forskrifter, som er gældende. Autismecenter Nord-Bo har, som i enhver anden henseende, et mål om at være rigtig dygtige på dette område. I vil løbende på hjemmesiden kunne følge de rammer, som bliver de gældende. Muligvis vil Autismecenter Nord-Bo stille efter en GDPR certificering om et par år, men foreløbig er der mange delmål vi skal nå, før vi stiler efter det øverste trappetrin på den målstige.

Her i løbet af de sidste uger har vi i Fonden ansat nogle nye kollegaer, hvilket jo ikke så sjældent sker, idet der jo ind imellem er nogen som stopper eller der skal opnormeres på nogle områder. Og mht. opnormering er der blevet ny normeret to fleksjob stillinger - den ene som servicemedarbejder forankret i pedelteamet i de Gule Værksteder og den anden som sekretær/administrativ medarbejder i Rådgivningsafdelingen. De to personer, der er ansat, har en særlig interessant historik, idet de begge har haft et forløb på Autismecenter Nord-Bo i et dagtilbud.

Nu er de nået så langt i deres liv, at de har opnået kompetencer til at søge og få en stilling i Fonden. De to nye unge mandlige kollegaer starter henholdsvis den 15. juni og den 1. august i et 10 timers og 15 timers fleksjob. Det er altid spændende at ansætte nye kollegaer, men ved disse to ansættelser har det været ekstra rart, at vi i ansættelsesudvalgene har kunnet konkludere, som vi har. Jeg ser personligt frem til at indgå i et samarbejde med et par dygtige kollegaer, som tilmed har en autismespektrumforstyrrelse.

Afslutningsvis vil jeg, her i fodbold VM feberen, gøre opmærksom på, at Autismecenter Nord-Bos hjemmeside i løbet af det tidlige efterår vil få en helt ny og mere moderne brugerflade, så den er up to date og modsvarer 2018 virkeligheden, hvor langt de fleste googler og bruger hjemmesider via deres smartphones eller tablets. Og så vil jeg minde om, at der fredag den 7. september bliver afholdt et stort åbent hus arrangement i anledning af Fondens 20 års fødselsdag.

Åbent hus vil blive afholdt på Lindholm Brygge og vil omfatte alle afdelingers aktiviteter og alle venner, samarbejdsrelationer, fagpersoner m.v. vil blive inviteret, så vi håber på rigtig mange gæster - tidspunktet bliver om formiddagen fra kl. 10 - ca. 12.30 og der vil blive meget mere information om arrangementet på diverse medier, når vi kommer på den anden side af sommerferien.

Hermed vil jeg ønske alle en rigtig god sommer, og personligt håber jeg at kunne følge det danske landsholds vej mod finalekampene i VM og hvis miraklernes tid ikke er forbi endnu, kan det jo være, at vi ser dem spille finalen den 15. juli, men det er nok for optimistisk....selv med den største Peter Plyske optimisme :)

*De bedste hilsner
Forstander Jesper Schmith*

Arbejdsmiljø

Af Sonja Madsen, arbejdsmiljøkoordinator



Sol og sommer i skrivende stund, som vi ikke har oplevet det før i maj måned.

Tankerne går på ferie og fritid og vi planlægger hver især at bruge vores fritid med aktiviteter i det usædvanligt gode vejr, ja vi har det mere lunt end på nogle af vores foretrukne feriemål.

Det gør noget godt ved os alle sammen som mennesker, det giver optimisme, positivitet og lidt mere Peter Plys, og opgaverne flyder måske lidt lettere for os ved blot den tanke, at vejret er herligt.

I forbindelse med vores "Årlige arbejdsmiljødrøftelse", som er et lovpligtigt arbejdsmiljøredskab, har vi i HAMU hovedarbejdsmiljøudvalget sammen med LAMU de lokale arbejdsmiljøudvalg (arbejdsmiljørepræsentanter og afdelingsledere) arbejdet med forslag og ønsker fra alle omkring arbejdsmiljø.

Det overordnede fokus er "Trivsel for alle på Autismecenter Nord-Bo". Det er prioriteret, at vi skal have fokus på alt det gode arbejdsmiljømateriale vi allerede har, samt informere og oplyse herom så alle er bekendt hermed. Arbejdet med god trivsel er også en prioriteret på opstartsdagen for personalet, hvor alle skal høre et oplæg, der tilgodeser arbejdet med trivsel.

Der er i alle afdelinger arbejdet med ergonomi, denne gang med videoundervisning, og praktiske gode ergonomiske øvelser for personalet.

Sikkerhedsplanen –Brand er opdateret, således at den er lettere tilgængelig for hver enkelt afdeling. Ligesom der i hver enkelt afdeling er afholdt gode og lærende brandøvelser for alle brugere og personaler.

Derudover er der blevet arbejdet rigtig godt med Hændelseskemaer/nær ved ulykker, med gode handleplaner til følge. Der er arbejdet med den årlige lovpligtige opgørelse over sygefravær og der er arbejdet med Arbejdspladsbrugsanvisninger, (oplysning og håndtering af faremærkede stoffer/kemikalier til alle der benytter dem), samt rigtig mange andre opgaver omkring arbejdsmiljø, se dem alle på J-drev Arbejdsmiljø.

Vi samler på Autismecenter Nord-Bo på grønne smileys, og der er rigtig rart, at have haft et godt og omfattende besøg af Arbejdstilsynet for efterfølgende, at blive oplyst om, at vi har så godt styr på tingene, at arbejdstilsynet gerne vil benytte os som det gode eksempel :)

Rigtig godt arbejdsmiljøarbejde til alle - og god sommer.

*Med venlig hilsen
Sonja Madsen - Aabybro afdelingen*

Uddannelse og Jobspor

Et praktikforløb



Patrick Vestergaard Knudsen er tilknyttet Autismecenter Nord-Bo i et ressourceforløb. Forløbet skal medvirke til, at Patrick gennem flere praktikforløb får kendskab til forskellige håndværksfag, så han bliver rustet til at søge job eller uddannelse.

Patrick har i sin tid på Autismecenter Nord-Bo været i praktik som butiksmedhjælper hos Meny i Aabybro og som tømrer hos BTM i Brovst.

Siden 20. september har Patrick været i praktik hos Krone Vinduer i Aabybro. Patrick startede med at være afsted onsdag og torsdag kl. 7-12. Efter nogle uger blev tirsdag også praktikdag, og fra uge 49 kommer mandag med.

Patrick arbejder sammen med flere ansatte. Rammer kommer ind og bliver kørt gennem maskine med gummilister. Derefter bliver de limet i kanterne. Efter dette bliver de sat sammen i en anden maskine. Så bliver de placeret på en hylde, hvorfra de tages over til borde, hvor de bliver klippet til. Derefter placeres de på paller, inden de køres ud til næste sektion.

Patrick er med i alle opgaver sammen med Stig. Det er godt at opgaverne er varierede og arbejdstillingerne skifter fra opgave til opgave. Det gør, at kroppen ikke bliver så slidt. Det er dog stadig fysisk hårdt, så kroppen kræver tilvænning.

*Lise Nielsen, praktik- og jobkoordinator
Aabybro afdelingen*

Besøg fra Pluto

En beretning



Mænd kommer fra Mars og kvinder kommer fra Venus, men jeg kommer fra Pluto.

Da jeg var barn var jeg en drengepige og ville ikke vokse op og blive en kvinde. Mine forældre accepterede mig for den jeg var og mor kaldte mig for en Pippi Langstrømpe pige. Jeg havde en strømpe jeg fyldte ud med stof og lod som om, at det var en tissemand og bandt den i mine trusser, så den hang imellem mine ben.

Jeg var også en pige med krudt i røven også på grund af ADHD og jeg faldt tit og slog mig og fik hudafskrabninger. Jeg voksede op med to brødre og ville helst lege med deres legetøj og jeg arvede tøj af dem og gik i det. Mine barbie dukker var jeg voldsomme ved og klippede deres hår af og legede vildt med dem, så de gik i stykker.

Jeg var mentalt sent udviklet og det kunne folk også se, så nogen gange troede folk at jeg var yngre end jeg var. Da jeg kom i puberteten og udviklede bryster syntes jeg ikke, at kroppen passede til mit sind. Samtidig med, at jeg havde identitetskrise i puberteten, så havde jeg også problemer med det seksuelle og syntes at de andre elever i folkeskolen var grænseoverskridende, men jeg havde svært ved at sige fra, når drengene kom for tæt på.

Jeg sloges med min identitet op igennem mine teenageår år. Pigesiden udviklede jeg ganske langsomt, men nægtede at jeg skulle være kvinde en dag. Sex blev jeg aldrig fortrolig med. Da jeg nåede de 20 år lignede jeg stadig en lille tøs, for jeg er sent udviklet og blev tit misforstået af andre mennesker, som troede, at jeg var yngre. Da jeg blev lidt ældre og folk kunne se, at jeg var voksen, så blev jeg gal, når de kaldte mig for en smuk kvinde. Jeg blev fornærmet, men de vidste jo ikke hvordan jeg havde det og at jeg havde en lille drengepige indeni som slet ikke syntes, at jeg var en voksen kvinde.

Jeg er lidt fascineret af homoseksualitet og transkønnede mennesker. Det handler om at være den man er og blive accepteret af andre mennesker. I dag er jeg 37 år og kan bedre tåle når andre mennesker kalder mig for en smuk kvinde. Jeg har valgt at gå i tøj til kvinder og jeg kan godt lide smykker i

mange farver og jeg kan lide farverigt tøj. Nogen gange går jeg i mere neutralt tøj. Jeg går nogle gange i tøj, som har farven pink.

Jeg har valgt at jeg kommer fra Pluto. Jeg er også asexuel og vil ikke ha sex med nogen. Jeg kan godt kramme, holde arm i arm og ha følelser for et andet menneske, men kan kun ha et platonisk forhold til et andet menneske. Det er når det er psykisk tiltrækning og ikke seksuelt.

Jeg havde en gang en drøm om natten, hvor jeg blev smidt ud af en swingerklub fordi, jeg kun kunne gøre det frække med mig selv. Selvom at jeg er asexuel, så kan jeg godt have sexfantasier og det seksuelle kommer ud på andre måder. Jeg er frimodig i mit sprog, nogen gange lidt for fræk.

Jeg har haft tanker om, at jeg er et intetkønsvæsen. Det er når man ikke vil tage stilling til om man er dreng, pige, mand, kvinde - jeg syntes det overlapper hinanden med mig. Lille dreng indeni og en pige udenpå. Jeg syntes det er pisse lige meget, om man er det ene eller det andet. Jeg har haft tanker om, at kroppen ikke skal ha kønsdele, for jeg bruger dem alligevel ikke. Jeg har valgt børn og sex fra, så jeg skal ikke bruge skeden og jeg skal ikke amme mit barn, så brysterne skal jeg heller ikke bruge og jeg har haft det svært med mine bryster. Jeg er ligeglad med, at jeg har dem.

Hvis du er homoseksuel, transkønnet, asexuel eller intetkønsvæsen så kan du tage med mig til Pluto i mit rumskib. Du kan også tage med hvis du føler dig som et skævt individ og synes, at du ikke passer ind nogen steder.

Ha det godt og vi ses på Pluto.

Sidsel Maria Faurholt - De Gule Værksteder

Utro mod ingenting

Om at skrive

Hvorfor skriver jeg historier?

Jeg skriver bl.a. for, at jeg kan finde ro i mit hoved, der ellers har det med at spekulere meget. Jeg bruger det også til at behandle svære tanker og beslutninger, så jeg kan forstå mig selv bedre, få nye perspektiver på tankerne og finder ud af hvad jeg mener. Derudover hjælper det til at skabe inspiration til flere malerier og tekster. Jeg er efterhånden også blevet gladere for at dele ud af mine tanker, det skaber en større forståelse for mig til andre og har givet dem spørgsmål at stille.

Hvad betyder historien

Titlen er "Utro mod ingenting", hvor ingenting kan forstås som at det gælder om at finde din egen mening, hvor du kan fylde din plads i verdenen med dit personlige selv, hvor du kan lave dine egne beslutninger og tage dine egne konsekvenser. Jeg skriver det er utro, fordi det er nemt at flyde med strømmen, slippe for sin selvstændighed og sit ansvar for sig selv.

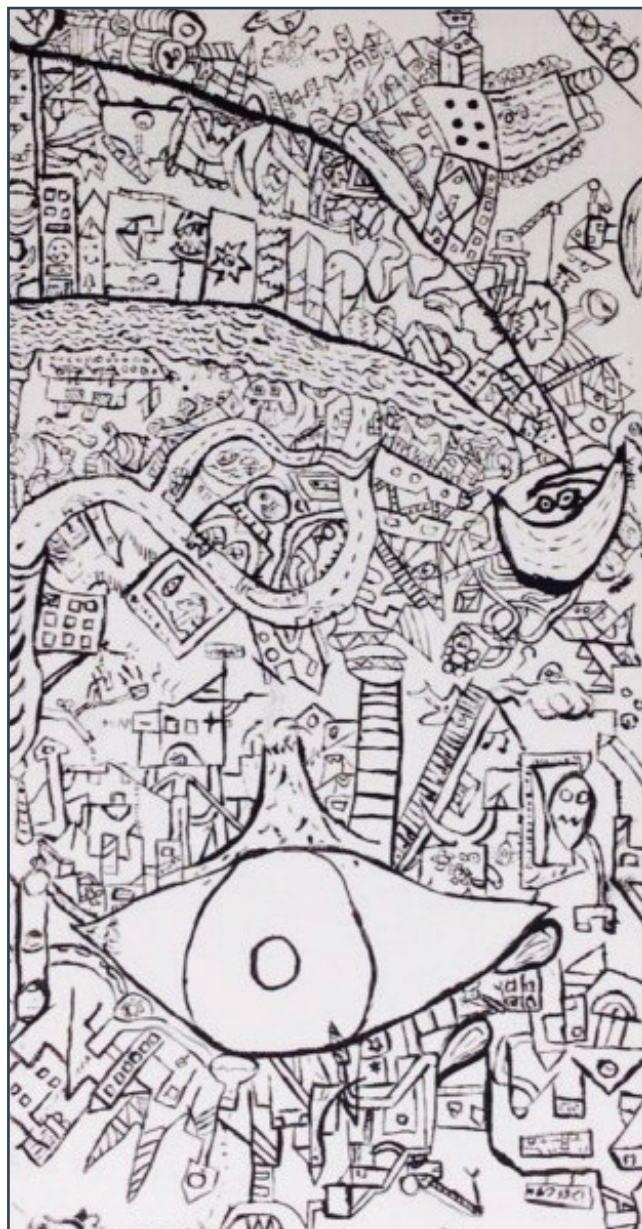
At tage et øjeblik til at nyde de små særheder og skønheder i verdenen, som derefter kan give et frisk pust af kreativitet og livslyst.

Det er en kritik af samfundet, der fuser af sted uden at kunne tage en ordenlig beslutning og bare sidesætter det hele. Det er også en kritik af mig selv. Jeg kan blive bedre til at tage mine egne valg og flere udfordringer, så jeg kan opleve verdenen i stedet for at gemme mig under dynen, det vil hjælpe mig med mit eget mål om at blive helt selvstændig.

Utro mod ingenting

Der er en fri realitet skjult under den daglige verden, du kan se få rester af den i de små skønheder og høre i de få historier, som for en stund vil overleve den fantastiske teknologi. Teknologien som i Fremskridtets navn nedtrammer individualiteten, der nedtrykt glemmer sin menneskelighed og taber sin gnist. Tvunget til håbet, der tages som anden medicin for at flygte fra frygten ind i dagligdagens trygge tremmer. Hvor en verden beskues igennem et gitter, hvor lovene er effektløse på den skyldige og alt er tilladt undtagen fri vilje. Ærligheden er forvirret og alle ser den samme sandhed forskelligt. Alt du tror på er blevet utro i en verden gennemstrømmet af skræmmekampanjer. De som burde skylles væk fra livets mønster, lever og hviker en sandhed, der forveksles med dagligdagens frygt for det ukendte.

Et nyt perspektiv, et nyt øjeblik



Utro mod ingenting

Om at skrive

Forvirret står den nyfødte på tredje trin, på udkig efter en grobund, hvorfra den kan udfylde sit puslespil, hvori pladsen er tæt pakket af grådige individer. De tager deres ret for menneske lighed for givet og opsuger andres ret med en frygtelig magt, som dømmes "de som tabte deres mål" til at blive bearbejdet, forenklet og blæst ud.

Alle lever fra første trin i skyggen af det pejlepunkt, som den eventuelle død er blevet. Et punkt, der inspirerer en viljefast vandren, blinde til det hav af undren over brikernes originale form, før de blev knust til et nyt puslespil, hvor resultatet blev slutningen. Glemte blev rejsen med fortabelse i fantastiske finurligheder i frie verdener, den skønhed som findes i flammernes dans, som inspirerer en gnist og en tristhed over det villige tab af håbet.

Håbet der indespærres på flaske, der nemt drukner glæden ved det frie valg og som trofast krammes indtil slaget rammer tolv. Begyndelsen knuser flasken, hvorfra håbet atter flyder frit og gøder et smil, der gror en flammende vilje, som belyser hidtil usagte forundringer.

Tanker bag sætninger

Fantastisk teknologi = Er dobbelt ironisk da jeg mener at teknologien gør det nemmere at overleve livet. Men desværre glemmer man også nemt at nyde livet og de små øjeblikke.

Lovene er effektløse = Der er 2 love - både den retfærdige lov, som ikke dømmes forbrydere, men hindrer de uskyldige. Og så er der naturens lov, som er blevet undertrykt af teknologien, så alle kan overleve - også dem der normalt ikke kunne.

De som burde skylles væk fra livets mønster = Det er generelt folk som ikke kan tage vare på sig selv, men i stedet overlever på grund af systemet, mig selv inkluderet.

Blæst ud = F.x. pensioneret, dø eller at miste sin kreativitet.

Viljefast vandren = Det kan forstås som tunnelsyn, hvor man kun ser slutningen i stedet for at nyde rejsen.

Puslespil = Metafor for livet, brikkerne er de valg man træffer, både dem der er styret af samfundets normer og de som man selv træffer.

Flaske = Ting man gør/bruger for at isolere sig fra verden. Når flasken knuses tør man være sig selv, i en verden fuld af forventninger.

Knust til et nyt puslespil = Brikkerne er knust til støv, som du bare stryger ud for at færdiggøre puslespillet uden at bruge tid på at undre dig over hvordan brikker passer ind.

Slaget tolv = Betyder at verdenen går under, personlig nedsmeltning, hvorefter livet friskt kan begynde på ny, med en mere ærlig forståelse og en selvbevidsthed.

Flemming S. Olsen - Lindholm Brygge afdelingen

Overraskelser kan blive til drømme

En praktikhistorie

Jeg hedder Andreas Skjølstrup og er 20 år og går på Autismecenter Nord-Bo i Aabybro. Jeg vil gerne fortælle om, hvordan det har været, at være i praktik på McDonald's i Aabybro.

Hvad er dine arbejdsopgaver? Mine primære arbejdsopgaver er, at fylde salater op i nogle kantiner, som er nogle former for beholdere, og så tørrer jeg bakker af og laver Happy Meal bokse og putter legetøj i dem, men jeg kan også i nogle tilfælde blive kaldt ind i køkkenet, hvis der bliver travlt.

Hvor lang tid er du der om ugen? Jeg er der to dage om ugen, som er tirsdag og torsdag fra klokken 8:30 til 11:30. Jeg har også prøvet at være der fra 8:30 til 12:30 om tirsdagen, men det blev for meget for mig.

Hvor lang tid har du været i praktik? Jeg startede lige efter efterårsferien sidste år og skal være der indtil starten af juni.

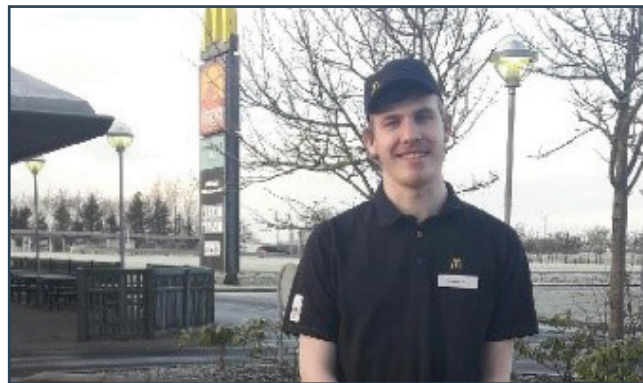
Hvor meget struktur er der på arbejdspladsen? Jeg vil sige, at det er næsten 100% struktureret, og det betyder, at jeg ved hvad jeg skal gå i gang med, og hvad der efterfølgende skal ske.

Har du altid haft lyst til at prøve at være i praktik på McDonald's? Jeg havde ikke haft interessen, før jeg kom med på et modul, som hedder "Uddannelse og Jobspor" som blandt andet tager ud på virksomhedsbesøg, og jeg var med på mit 2. forløb, før jeg blev grebet af McDonald's.

Må man gerne spise på McDonald's som praktikant? Ja det må man gerne, når man får fri, eller hvis man har en arbejdsdag på mere end 4 timer. Man får 85kr i madpenge pr. dag, man er på arbejde.

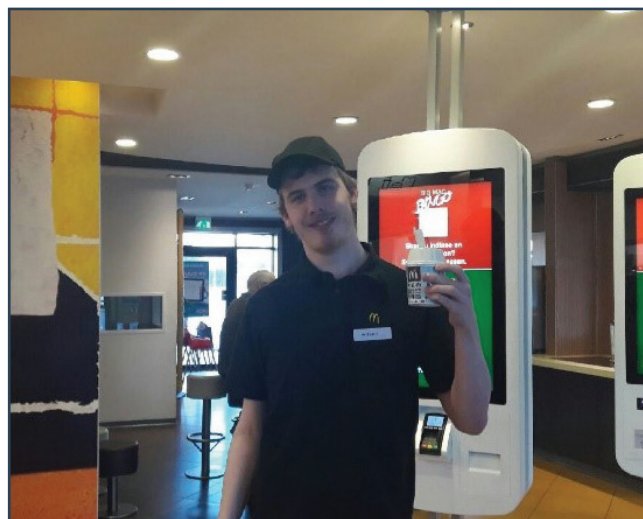
Er der nogle krav, før man kommer i praktik på McDonald's? Man skal gennemføre et hygiejnekursus, som man tager på nettet, og arbejdstøjet, står de for, og det omfatter, bukser, sko, kasket og t-shirt, og det SKAL benyttes pga. fødevarer sikkerheden.

Andreas Skjølstrup, Aabybro afdelingen.



Hvad har du fået ud af praktikken?

Jeg har fået de erfaringer med, hvordan man håndterer fødevarer, og hvordan det er, at drive en restaurant, og hvordan det er at arbejde i travle situationer.



Overraskelser kan blive til drømme

En praktikhistorie



FUN FACTS OM McDonald's

Hvornår åbnede den første McDonald's på verdensplan? 1955

Hvornår åbnede den første McDonald's i Danmark? 1981 (Aalborg Nytorv var en af de første)

Hvornår åbnede McDonald's i Aabybro? 1998 (det samme år, som jeg blev født)

Hvor mange McDonald's restauranter er der på verdensplan? 37.000

Hvor mange McDonald's restauranter er der i Danmark? 87

Hvor mange æg bruger McDonald's om året? 2 milliarder

Hvor meget legetøj bruger McDonald's om året? 1,4 milliarder

Hvor mange spiser på McDonald's hver dag? 69 millioner



Hvor går grænsen ift. berøring?

Nyt fra seksualvejledere

Mandag den 7. maj kl.16.30-18.00 mødtes en gruppe kommende seksualvejledere med en samtalegruppe fra støtteteamet.

De mødtes i kursuslokalet på Lindholm Brygge. Anledningen var et brugeroplæg i forbindelse med deres uddannelse. Oplægget handlede om at kunne mærke sig selv, og egne grænser. Hvad føles rart, neutralt og hvad føles ubehageligt.

En del af oplægget bestod i at gruppen fik udleveret en tegning af en krop, som de skulle farvelægge med farveblyanter i farvekoderne rød, gul og grøn.

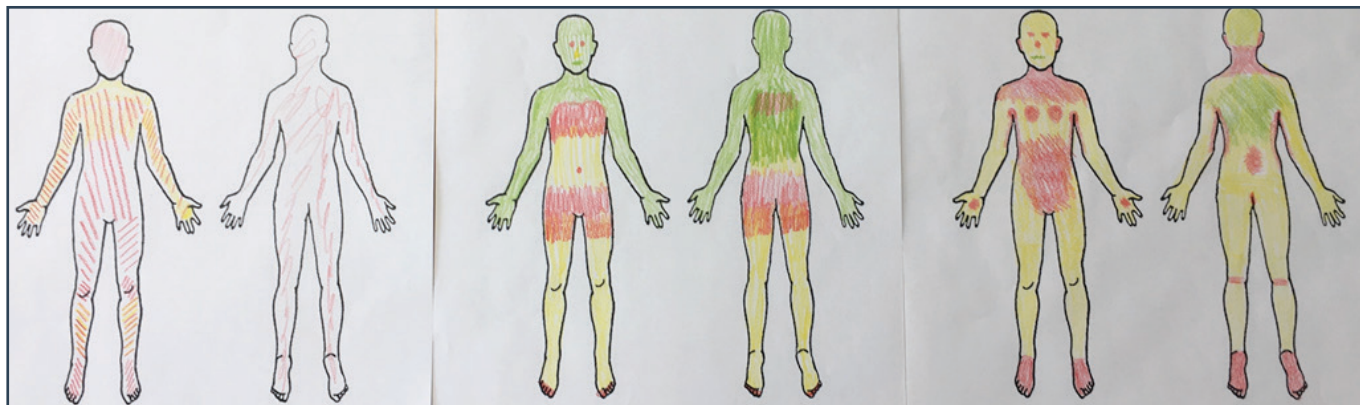
RØD ubehageligt. **GUL** neutral. **GRØN** behageligt. HVID ved ikke. Da tegningerne var farvelagt blev de hængt op, og det satte gang i en snak om grænser, forskellighed, kontekster og relationer.

Hvorfor er det vigtigt? Mange mennesker med autisme kan have svært ved at mærke sig selv, og egne grænser. Derfor kan det være svært at sige til – og fra. Derfor kan mange mennesker med autisme få overskredet deres grænser. Desuden kan deres sanseapparat være ekstra følsomt. Mange mennesker med autisme bryder sig derfor ikke om at give hånd, knus, eller være tæt på andre mennesker.



Hvad blev konklusionen på dagen? Vi har alle forskellige grænser alt efter hvem vi er, og hvilken kontekst vi befinder os i. Du bestemmer selv over dig krop – og det er helt ok, og vigtigt at sige fra, hvis du ikke ønsker berøring.

Mette Bang, Rådgivningsafdelingen.



Funko Pops

Et samler objekt



Funko Pops er nogle små samlerfigurer. Man kan få alt fra superhelte og skurke til muppets og Disney. Man kan endda også købe en helt blank figur og så designe sin helt egen.

Funko er et firma der blev opfundet af Mike Becker i hans hjem i Washington i 1998. Det var originalt opfundet som et firma der fremstiller bobblehead figurer. Men har i årenes udvidet firmaets produkt linjer. Becker solgte firmaet i 2005 til dets CEO Brian Mariotti. Ved 2012 havde firmaet solgt mere end 20 millioner dollars værd af merchandise. Hovedkvarteret ligger i dag i Everett, Washington.

Hvad er det?

Funko Pops er nogle små samlerfigurer, som man kan samle på. Nogle er en lille smule mere værdifulde end andre. Man kan både få bobbleheads, figurer der kan dreje på hovedet, og nogle figurer der ikke rigtigt kan gøre noget. Popfigurerne er typisk film, tv og spil karakterer.

Man køber Funko Pops i Gamestop. De koster cirka 140 kr. Man kan også købe nogle figurer, der er lidt større. De koster cirka 170 kr. Hvis de ikke har den, du vil have i Gamestop, så kan man også finde dem på Ebay eller Amazon.

Mine funkopops

Jeg har selv i alt 25 Funko Pops derhjemme. Jeg kan meget godt lide at samle på dem fordi at det er hyggeligt at samle på dem. Min yndlingsfigur er enten Pennywise eller Gandalf the grey. Jeg har også et par Disney figurer såsom Ariel og Rapunzel. Loki, Jack Sparrow og Groot står også derhjemme i et skab.

Emilia Kirstine Fenger - Skansevej afdelingen



De bedste gyserfilm

Top ti



1: Sinister I denne uhyggelige historie møder vi forfatteren Ellison Oswalt. Han er flyttet ind i et nyt hus med sin familie, desperat efter inspiration til sin næste bog. Ellison finder nogle video bånd på sit loft og det kan meget vel være, de kommer til at inspirere hans næste bog. Hvad hans familie ikke ved er, at der er begået et forfærdeligt mord i huset. Filmen er fra 2012 og den er instrueret af Scott Derrickson.

2: Insidious handler om et par og deres søn, Dalton, der lige er flyttet ind i deres nye hus. Dalton fortæller sin mor, at han er bange for sit værelse. Da han hører noget på loftet, prøver han at undersøge det, men han bliver skræmt og falder ned af loftstigen. Næste morgen går hans bror, Josh ind for at vække ham, men Josh opdager snart at han ikke kan vække Dalton. Filmen blev instrueret af James Wan i 2011

3: Fredag den 13 Filmen starter med at nogle venner er ude og campere ved Crystal lake. Senere dukker morderen, Jason Voorhees op. Han holder en pige ved navn Whitney til fange. Senere ser man flere teenagere tage ud til et hus ved søen for at feste, men freden varer ikke længe. Fredag den 13. er fra 2009. Den er instrueret af Marcus Nispel.

4: Annabelle Filmen handler om parret Mia and John. Kort efter at deres hus bliver invaderet af sataniske kultmedlemmer, begynder de at opleve flere overnaturlige ting der sker på grund af en vintage dukke ved navn Annabelle. De prøver at få en præst til at uddrive ondskaben i dukken, men intet virker til at hjælpe. Filmen blev instrueret af John R. Leonetti i 2014.

5: Halloween Da den unge dreng Michael Myers dræber det meste af hans familie, bliver han tilbageholdt og senere sendt i fængsel. Mens han er i fængsel, prøver en psykolog at hjælpe ham. Som Michael bliver ældre, opdager psykologen, at der er intet, han kan gøre. Da nogle vagter begår en fejl, bryder Michael ud, han er på vej tilbage efter hans lillesøster. Halloween blev instrueret af Rob Zombie i 2007.

6: The woman in black I denne historie møder vi den unge Arthur Kipps. Han rejser til en meget stille by på landet and tager ud til et gammelt forladt hus, selvom dem der bor i byen advarer ham om ikke at tage derhen. Ude i huset, opdager han at der er et hævnerrigt genfærd, som terroriserer landsbyboerne. Filmen blev instrueret af James Watkins i 2012.

7: IT Da Georgie pludseligt forsvinder, begynder hans storebror Bill at undersøge, hvad der er sket med ham. Langsomt opdager Bill og hans venner at der er en dæmon i byen og den bruger kloakkerne til at komme rundt. IT er instrueret af Andy Muschietti i 2017.

8: The Ring Da fire teenagere ser en djævelsk video og lige pludselig dør, påtager journalisten, Rachel Keller sig arbejdet at undersøge denne farlige video. Enhver der ser videoen får opkald fra en de ikke kender og dør inden for syv dage. Filmen er instrueret af Gore Verbinski i 2002.

9: The Conjuring Da en familie bliver terroriseret af en mørk og ond ånd i deres eget hjem, træder de paranormale efterforskere, Ed og Lorraine Warren ind for at hjælpe med at uddrive ånden og redde familien. The Conjuring er instrueret af James Wan i 2013.

10: The Exorcist Da teenageren Regan begynder at opføre sig mere og mere mærkeligt, beder hendes mor både læger og psykologer om hjælp. En læge foreslår, at moren snakker med en katolsk præst, der har forstand på eksorcisme. Efter meget overtalelse går præsten Damian Karras med til at hjælpe og han får hjælp af den gamle katolske præst Merrin. The Exorcist blev instrueret af William Friedkin i 1973.

Emilia Kristine Fenger, Skansevej afdelingen



OL

Billedereportage



Den 7. juni blev der traditionen tro afholdt Nord-Bo OL ved Nørresundby Idrætscenter og i år skinnede solen fra en skyfri himmel. Der blev heppet, lavet mad, grint, kæmpet, snakket og hygget på tværs af afdelingerne.



De Gule Værksteder stod igen i år for at få rammerne til at ligne et rigtigt OL – dog måtte vi undvære den brændende fakkel pga. brandfaren der følger med den gode sommer, som vi har.



OL

Billedereportage



"Noget af det bedste er, at man møder unge fra de andre tilbud og laver aktiviteter sammen" – Nikolai, Lindholm Brygge.



"Det var faktisk sjovt" – Jonas A, Skansevej.



Efter frokosten var der "traditionen tro" tovtrækningsskonkurrence mellem afdelingerne.

OL

Billedereportage



"Det er fedt at gense dem jeg kender fra de andre tilbud"
- Flemming, Lindholm Brygge.



"Mega nice" - Jesper MM, Aabybro.



"OL styrer" - Emil, De Gule Værksteder.



Igen i år var der kommet et par nye aktiviteter med som en del af programmet. Det var nemlig også nu mulighed for at deltage i e-sport og i en dart turnering.

OL

Podiebilleder



Kantinen i Aabybro

Fødselsdagskage

Rolf fra De Gule Værksteder har haft 60 års fødselsdag. I den anledningen lavede kantinen fra Aabybro en stor lagkage med billede af Rolf. Der var både fyrværkeri, sang og tale i dagens anledning. Et stort tillykke skal der lyde fra kantinen i Aabybro.



Nyt fra Butik De Gule Værksteder

Hvad laver vi en helt almindelig dag?



Her ser vi Sidsel og Lise arbejde med forskellige strikke & hækle vare som skal sælges i Butik, De Gule Værksteder. Når vi sidder og arbejder får vi nogle gode samtaler, om alt mellem himlen og jord, det kan være sjove, gode, svære og udfordrende oplevelser. Der er altid en god stemning med masser af humor og alle er velkommen forbi Butikken.



Sarah er i praktik tirsdag og fredag i Butik, De Gule Værksteder, hun har ellers sin hverdag i Aabybro afdelingen. Vi har stor fornøjelse af Sarahs kreative evner og kunnen, hvor hun bidrager med lækre vare.



På dette billede er Sidsel ved at gøre rent. Det er daglige opgaver, der udføres her, så der ser pænt og rent ud og så varerne kan fremstå flotte i butikken.



Her brænder Mark-Bo et skilt til en kunde, som skal have det hængende uden for en hytte. Skiltet er først fældet af Skovholdet i vores skov, derefter skået op i Skovgården, så pudset på Træværkstedet. Til sidst er det tegnet af Mette i butikken, hvorefter Mark-Bo brænder det færdig.

Find seks fejl

- kan du løse opgaven?



Førstehjælpkursus

Claus lærte om hjertestop

Claus har den 11. januar 2018 været på førstehjælpkursus på sin arbejdsplads Migatronic i Fjerritslev.

Kurset var et tre timers "Førstehjælp ved hjertestop", som Claus var blevet tilbudt at være med på sammen med 3 andre kollegaer.

Instruktøren kom fra Falck og han startede med, at vise en del billeder, hvor deltagerne skulle forsøge at svare på, hvad man som førstehjælper kan gøre for, at yde korrekt førstehjælp.

Derefter skulle deltagerne være sammen to og to og lave praktiske øvelser, hvor de bl.a. skulle tjekke om den tilskadekomne trak vejret, for derefter at øve sig i at lægge personen i aflåst sideleje.

Det næste punkt de skulle lære var, at Alarmér 112 og hvilke oplysninger, som alarmcentralen har brug for. Claus lærte også, at der findes mange forskellige aps, som kan hjælpe dig med, hvor du helt nøjagtig befinder dig. Det syntes Claus var smart.

Derefter skulle deltagerne lære, at bruge en hjertestarter. Instruktøren gav grundig instruktion i, hvordan elektroderne skal sidde på den tilskadekomne og hvilke knapper man der efter skal trykke på.

Instruktøren havde også to dukker med, som deltagerne skulle lære at give hjertemassage og kunstig åndedræt. Man skal give 30 tryk på brystkassen og 2 indblæsninger.



Claus lærte at man skal fortsætte sådan indtil vedkommende trækker vejret selv igen eller ambulancefolkene kommer og tager over. Deltagerne skiftes til, at prøve dette.

Claus syntes, at kurset har været spændende og er glad for, at han har lært at betjene en hjertestarter, så han kan hjælpe andre, hvis uheldet skulle være ud. På Claus' arbejdsplads har de en hjertestarter i receptionen, og nu kan Claus betjene den.

Claus Nielsen, Peter Løthsvej

Lydbøger

En guide



Jeg har i mange år været glad for at lytte til bøger frem for at læse dem på klassisk maner.

LLydbøger har nogle fordele frem for at sidde med en bog eller f.eks. se TV, idet at man kan lave forskellige ting, samtidig med man lytter.

Jeg lytter f.eks. til lydbøger, når jeg:

- Går ture
- Laver husholdningsarbejde såsom madlavning, rengøring, tøjvask osv.
- Er kreativ og laver håndarbejde
- Kører i bus eller tog

Der er forskellige app's, man kan bruge til at lytte til lydbøger:

eReoloen:

Den er gratis at bruge og du skal bruge dit bibliotekslogin. Man kan låne op til 50 lydbøger om måneden, og du kan reservere 3 lydbøger af gangen. Bøgerne returneres automatisk, når de 30 dage er gået. Jeg synes ikke altid, at de har de helt nye populære titler.

OverDrive:

Denne app er også gratis. App'en er på dansk, men bøgerne er oplæst på engelsk. Man kan henholdsvis låne og reservere to bøger af gangen. Dermed kan du kun være i gang med 2 bøger af gangen. Man kan låne de to udlånte bøger i 21 dage, før de skal "afleveres". Der er kun et vist antal eksemplarer af hver titel, og der kan dermed være lang ventetid.

Audible:

Det er en engelsk app. Man skal oprette sig som medlem for at bruge app'en. Det koster \$14.95 pr. md., men de første 30 dage er gratis. Hver måned får man en credit, hvilket svarer til en gratis bog.

Ønsker man derudover at købe flere bøger, kan man købe dem til medlemspris. Det betyder, at man ikke blot låner bøgerne, men kan beholde dem for evigt.

Mofibo og Storytel:

I begge app's koster et medlemskab 129 kr. pr. md. Den første måned er gratis. De har begge et stort udvalg af bøger, og man kan låne et ubegrænset antal bøger i medlemsperioden.

Nota:

Nota er gratis at bruge. De har et meget bredt udvalg, og man kan låne bøgerne ligeså længe, man vil. Nota er dog kun tilgængelig for blinde, ordblinde og andre med læsevanskeligheder. Man kan få sin vejleder til at hjælpe med at sende en ansøgning, hvis man ønsker at få adgang.

Gældende for alle ovenstående apps er, at man kan søge efter bøger ud fra forfatter, titel, emne eller genre.

Man kan vælge at streame bøgerne eller at hente dem ned på sin telefon. Det fungerer bedst for mig at downloade dem, idet jeg på den måde ikke bruger mobildata, når jeg er ude og ikke har adgang til Wi-Fi. Hvis man har et mobilabonnement med ubegrænset data og ikke har en telefon med ret meget lagerplads, kan det være en bedre løsning at streame.

Bruger, Skansevej afdelingen



Jeg blev væk

Mindeside

Denne side er dedikeret til min bruger, Mie, der døde midt i april. Mie var en fantastisk pige, som jeg lærte meget af, hurtigt kom til at holde af og savner.

Nedenstående digt er fra bogen "I skyggen af det normale". Digtet gjorde stort indtryk på Mie og efterfølgende på mig, og derfor har jeg valgt at tage det med i min erindring om Mie.

Æret være Mies minde.

Marianne Kaa Sørensen, Skansevej afdelingen



Jeg blev væk

Hvis jeg kunne, ville jeg bede denne verden om at give mig skøjter, så jeg kunne finde dens frosne vand og hjælpe mig selv fri til at smile, le, danse og juble.

Jeg ville kunne se de grænser, som ville være i en verden, der var frossen og den ville give mig sikkerhed væk fra steder, hvor vandet er varmt, væk fra stirrende blikke, tankerne der smelter og tårerne.

Jeg ville bede verden om at skøjte med mig og se den glæde, som jeg har fundet, og vide, virkelig vide, der var intet tilbage at frygte.

Jeg tror, at så ville vi alle være i stand til at leve livet som vi kunne, med mere til fælles end til forskel, tågen ville lette, forvirringen ville forsvinde og sand forståelse ville være os dyrebar.

Brugerforedrag

Søvn og autisme

Til årets brugerforedrag havde vi besøg af psykolog Ea Carøe. Ea arbejder for Molis, som er en privat, psykologisk praksis med speciale i autisme. Ea har arbejdet med autisme i mange år og hun har en søn med autisme.

På brugerforedraget fortalte Ea om søvn og hvilken sammenhæng der er mellem søvn og autisme. Ea fortalte, at 86% af alle med en autismediagnose lider af søvnproblemer, så det var et meget aktuelt og brugbart foredrag.

Ea fortalte om søvnen generelt – men også, hvordan søvn påvirker hjernen. Hun fortalte ligeledes om betydningen af dårlig søvn og hvilke indvirkninger det kan have på ens liv. Ea kom til sidst med forslag, ideer og visuelle redskaber til, hvordan man kan forbedre sin søvn og hvordan man finder ud af, hvad der er skyld i, at man har en dårlig søvn.

Alle brugerne til foredraget kunne tage nogle arbejdsark med sig tilbage i afdelingerne og arbejde videre med dette med deres vejleder, hvis de havde lyst. Det var en rigtig spændende og relevant formiddag med Ea Carøe.

- Redaktionen



Genfortælling

Bøger baseret på andre bøger

Det kan være spændende at læse bøger, som har fået sin inspiration fra andre bøger og fortællinger, synes jeg.



Et Rige Af Thorne Og Roser trilogi af Sarah J. Mass:

I denne bog serie har de første to bøger, fået sin inspiration fra et klassisk eventyr og den græske mytologi.

Nr. 1 Et Rige Af Thorne Og Roser (A Court Of Thorns And Roses)

Nr. 2 Et Rige Af Tåge Og Vrede (A Court Of Mist And Fury)

Nr. 3 A Court Of Wings And Ruins (ved ikke hvornår den kommer ud på dansk)

Nr. 1: Et Rige Af Thorne Og Roser er en genfortælling af "Skønheden og Udyret." Feyre Archeron lever sammen med sine to søstre Nesta og Elain og deres far. Feyres familie lever på sultegrænsen og deres overlevelse afhænger rigtig meget af Feyres selvlærte evner som jæger, da resten af familien ikke er til særlig stor hjælp. Deres hjem ligger meget tæt på muren, der grænser op til elvernes land, Prythian. En dag hvor Feyre er på jagt efter mad, dræber hun en ulv, men ulven viser sig at være en fe ved navn Amarantha og straffen for at slå en fe ihjel er et liv for et liv. Så da elveren Tamlin, som er hersker over forårshoffet kommer for at indhente Feyres gæld, bliver hun ført over grænsen til elvernes rige, men hvad Feyre ikke havde forventet var, at hun skulle bo ved Tamlins hof resten af sine dage.

Nr. 2: Et Rige Af Tåge Og Vrede er en genfortællingen af den græske mytologiske historie om Hades og Persefone. For at jeg ikke kommer til at afsløre for meget af denne bog, kan jeg kun fortælle lidt om, hvad sagnet er omkring. Persefone som er datter af Zeus og Demeter bliver bortført af Hades. Hun skal opholde sig 1/3 af året i underverden ved Hades og 2/3 af året ved de andre guder.

The Wrath & the Dawn Serien af Renee Ahdleh:

Er en genfortælling af 1001 nats fortællinger, som er delt op i to bøger, The Wrath And The Dawn og The Rose & The Dagger.

The Wrath & The Dawn handler om at hver nat tager den 18-årige Khalid (Khalid er et andet ord for konge eller hersker i Mellemosten) af Khorasan en ny brud, kun for at hun bliver henrettet ved daggry. Så det kommer som et chok for alle, da den 16-årige Shahrzad melder sig frivilligt til at blive Khalids nye brud. Men Shahrzad er snu og har en plan til at holde sig i live og hævne sin venindes død og alle de andre pigers liv kaliffen har taget. Men Shahrzads forventninger omkring Kaliffen er ikke, hvad hun havde regnet med.

Genfortælling

Bøger baseret på andre bøger

Skyggenes Dronning (The Shadow Queen) af C. J. Redwine er en mørk fantasy genfortælling af Snehvide: Den unge smukke Lorelai Diederick er kronprinsesse af Ravenspire og på flugt sammen med sin bror Leo. Lorelai har en mission - dræbe hendes onde stedmor Irina som er en magtfuld troldkvinde, der dræbte Lorelais far og tog hendes kongerige fra hende. For at gøre dette måtte Lorelais magiske evner vokse sig større end Irinas. Kol er den næstældste prins af Eldr og da hans far, mor og bror bliver dræbt af en indvandrende hær af trolde, ser han ingen anden udvej end at søge hjælp hos Irina. Hvis Kol kan dræbe Lorelai og bringe hendes hjerte til Irina, så vil hun hjælpe Kols kongerige.

Ivory And Bone af Julie Eshbaugh er en genfortælling af Pride & Prejudice (fordom og stolthed) som foregår i Istiden. En stor del af den 17 årige Kols liv er at jage, samle og beskytte sin familie og stamme. Alt er som det plejer, indtil en dag han møder Mya og to af hendes søskende, som kommer fra en stamme sydpå. Kol vil rigtig gerne have Myas tiltro, men den mister han ved en stor fejltagelse fra hans side. Da en anden stamme og en gammel fjende af Mya dukker op, bliver Kol og Myas venskab endnu mere anspændt end den i forvejen er.

Cinder af Marissa Meyer er første bog i Lunar krøniken og er en genfortælling af Askepot. Den 16 årige Lihn Cinder bor sammen med sin stedmor Adrianna og to stedsøstre Pearl og Peony i New Beijing (Beijing i fremtiden). Cinder er ikke en helt almindelig pige, hun er nemlig halv cyborg (hvilket Adrianna syntes er en byrde) og dette gør, at hun har et talent indenfor at reparere ting, derfor er hun New Beijings bedste mekaniker. Rygtet om Cinders færdigheder bringer den unge kronprins Kai til Cinders bod for at reparere en android der skal være klar inden det årlig bal. Cinder er ivrig efter at imponere prinsen.

- Nr. 2 Scarlet (fået sin inspiration fra Rødhætte)
- Nr. 3 Cress (fået sin inspiration fra Rapunsel)
- Nr. 4 Winter (fået sin inspiration fra Snehvide)

De 3 første i bog serien er kommet på dansk, jeg ved ikke hvornår den fjerde kommer ud.

Flame in the Mist af Renée Ahdlen er den første bog i denne genfortælling om Mulan. Den 17 årige Mariko er datter af en høj respekteret samurai familie. Hun bliver sendt til det kejserlige palads for at møde sin forlovede, som hun ikke har valgt selv. På rejsen til det kejserlige palads bliver hendes escort angrebet af den berygtet klan/ bande Black Clan, som er blevet hyret til at myrde Mariko. Mariko er den eneste der overlever og flygter ind i skoven, her går hun i gang med at planlægge sin hævn over Black Clan.

Hvem har hyret Black Clan til at myrde hende? Og hvorfor? Hun forgiver sig for at være en dreng og da hun kommer ind i Black Clans lejr, oplever hun for første gang, at der bliver sat pris på hendes intellekt og evner inden for sværdteknik osv. Hun begynder endda at blive forelsket – en kærlighed som er med til at gøre, at hun begynder at tvivle på alt, hvad hun kender til omkring sin familie, sine formål og sine dybeste ønsker.

Maria Hessellund, Skansevej afdelingen

Fårup Sommerland

En dag med sol og sjove oplevelser

I år havde de tre dagtilbud endelig vejret med sig, solen skinnede fra en skyfri himmel og aquaparken blev endda også taget i brug. Venskaber på tværs af afdelingerne blev plejet og der blev snakket og lavet sjov. Kantinerne stod for en super forplejning med grill og kage til kaffen. Tak for en dejlig dag.



Fårup Sommerland

En dag med sol og sjove oplevelser



Daylio

- få styr på humøret

Daylio appen er en virtuel dagbog med specielt henblik på at holde øje med ens humør og aktiviteter, og kan hentes på Play Butikken og i App Store.

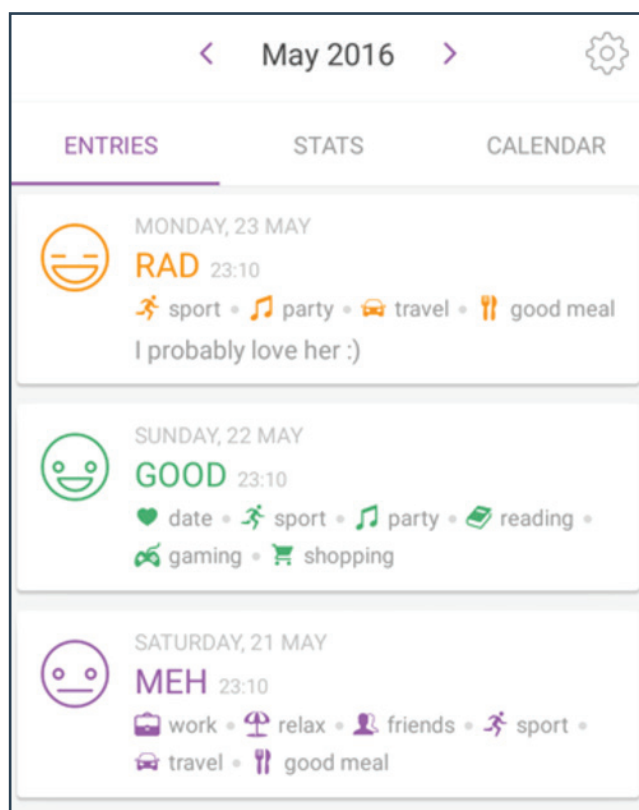
Daylio er enkel at bruge og når du åbner for app'en, kommer du ind på forsiden. Hvis du har skrevet i den før, ligger dine seneste indlæg til syne. Nederst i midten er der et stort plus, hvilket er det, du skal trykke på, hvis du vil lave et nyt indlæg. Indlægget kan både være for den samme dag eller en af de tidligere dage. Når du har valgt dagen, kommer du til spørgsmålet: "How are you?" Oversat: "Hvordan har du det?". Datoen og klokkeslættet er automatisk noteret.

Under spørgsmålet er der fem smileyer der hver symboliserer et humør, hvor det højeste er "rad" oversat: "Fedt" og det værste "awful" "forfærdeligt". Derudover er der tre smileyer imellem de to muligheder, dette kan man dog ændre - men mere om det senere.

Når du har valgt dit "mood" "humør", kommer du videre til det andet og sidste spørgsmål "What have you been up to?" "Hvad har du lavet?", og der vil der som standard være en masse muligheder bla. "Work" "Arbejde". Du behøver dog ikke at vælge nogen aktiviteter, et humør er nok til et indlæg. Under de førnævnte aktiviteter kan man "Add note" altså "tilføj note" hvor du kan skrive lidt mere uddybende. Så trykker man på fluebenet og man er tilbage på startside.

Som før nævnt er der nogle standard humør ikoner, de fem som jeg tidligere snakkede om, man kan dog tilføje flere humør ikoner, hvis man vil have en bredere vifte af følelser at notere. Jeg har selv tilføjet yderligere to, for at få lidt mere variation.

Ud over humøret kan man også tilføje flere aktiviteter, og vælge små ikoner der passer til aktiviteten, fx. hvis man laver et ikon med "syg" kan man tilføje et lille ikon af en pille, så man også har en billedlig repræsentation af aktiviteten.

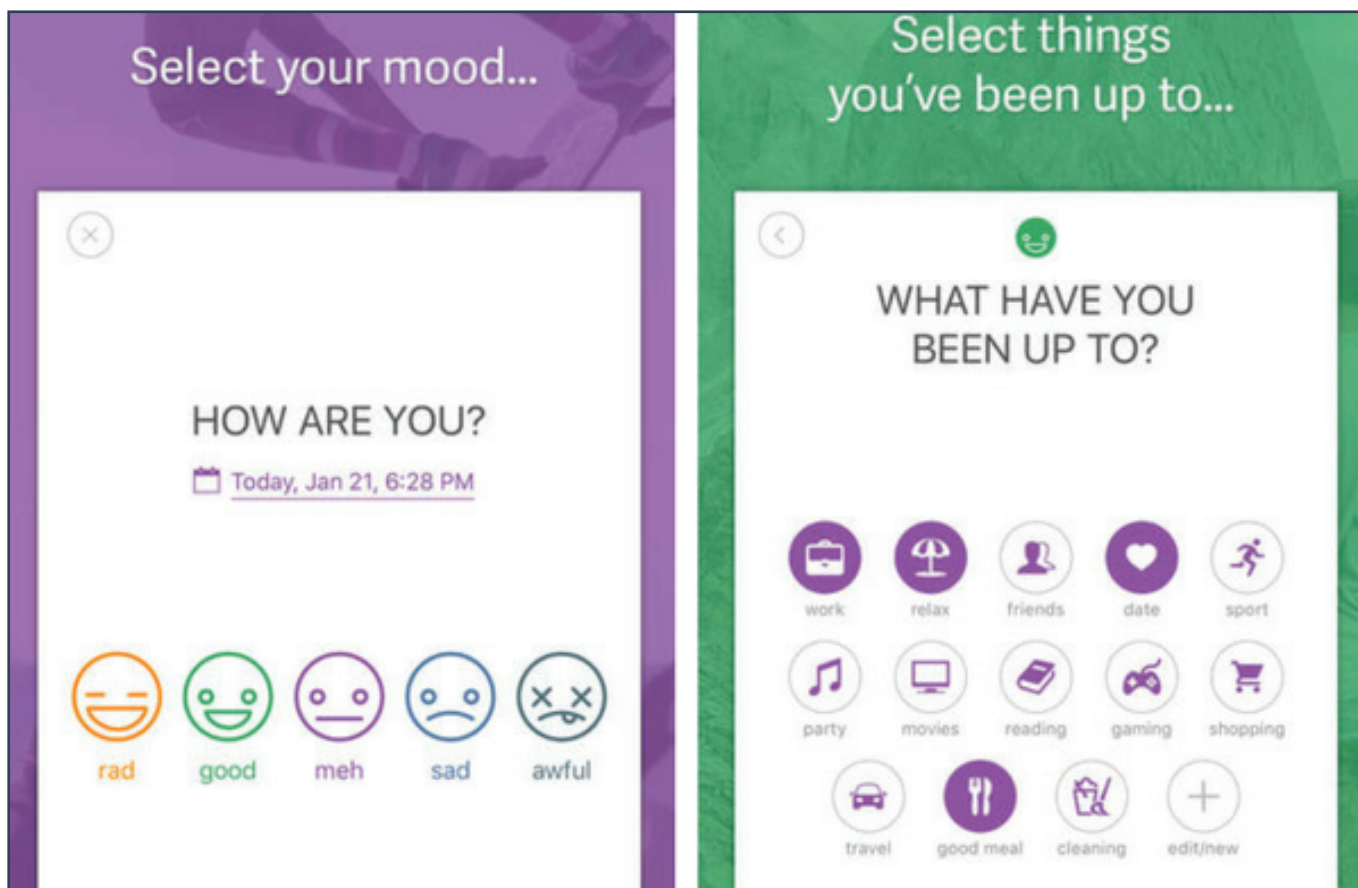


Her er et eksempel på hvordan din forside kunne se ud, efter at have brugt appen et stykke tid.

"Jeg mener appen er en god måde at holde dagbog på, man har næsten altid sin mobil på sig, og kan skrive på farten."

Daylio

- få styr på humøret



Her er de skærme du kommer ind til når du vil lave et nyt indlæg. Først skal du vælge dit humør, og så kan du vælge aktiviteter og evt en note.

Yderligere holder appen en statistik for måneden, altså hvor mange gange du har været fx. "ok" eller haft det "dårligt", den laver også en statistik over, hvilke aktiviteter du laver mest med de pågældende humørikoner.

Det gode ved appen er den billedlige repræsentation i form af de små ikoner der medfølger, så man ikke kun skal læse. Det gør den mere tilgængelig, og lettere for hovedet. Den har et dejligt enkelt design, der er let at finde rundt i og ikke overstimulerer øjnene. Du kan desuden lave en "pin lock", altså låse den med en kode. Appen har yderligere den gode egenskab, at du kan lave backup fx. i tilfælde af, at du skifter mobil eller tablet.

Der er dog også nogle mindre attraktive egenskaber, for eksempel kan appen ikke fåes på dansk, der er andre sprog man kan vælge imellem fx tysk. Derudover er det også en app, som man KAN betale for, dvs. den gratis version (som jeg bruger, og er glad for) har en lille reklame nederst. En anden lidt irriterende ting er, at man ikke bare kan tilføje aktiviteter uden også at tilføje et humør, men dette er en mindre ting.

Maria Bjerg, Skansevej afdelingen

Nyt fra Kreativt Værksted

Af Janne Østergaard - Lindholm Brygge afdelingen



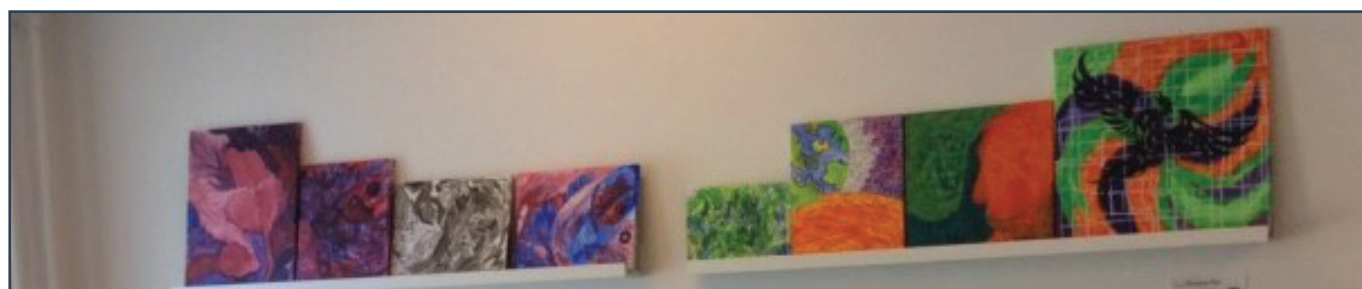
Daniel har arbejdet kreativt med sin store interesse nemlig "Gustav" en stor kanon som tyskerne byggede under 2. Verdenskrig. Han har fundet billeder på nettet, som er klippet ud og limet på en kasse, som til sidst er blevet lakeret.



Rasmus har haft et stort ønske om at male et maleri med alle flyselskaberne, som er med i Star Alliance. Han har fundet de forskellige haleroer på nettet og limet dem på maleriet, hvorefter det er blevet lakeret.



Her bliver der malet med flydende akvarel – en god måde at blive fordybet, slippe kontrollen og forebygge stress.



Flemming har udstillet sin kunst i kantinen i dagtilbuddet på Lindholm Brygge.

Nyt fra Kreativt Værksted

Af Janne Østergaard - Lindholm Brygge afdelingen



Der bliver lavet mange spændende kunstværker i værkstedet. Støbning i beton, malerier, hækle- og broderiarbejde er kun nogle af alle de flotte kunstværker brugerne producerer.

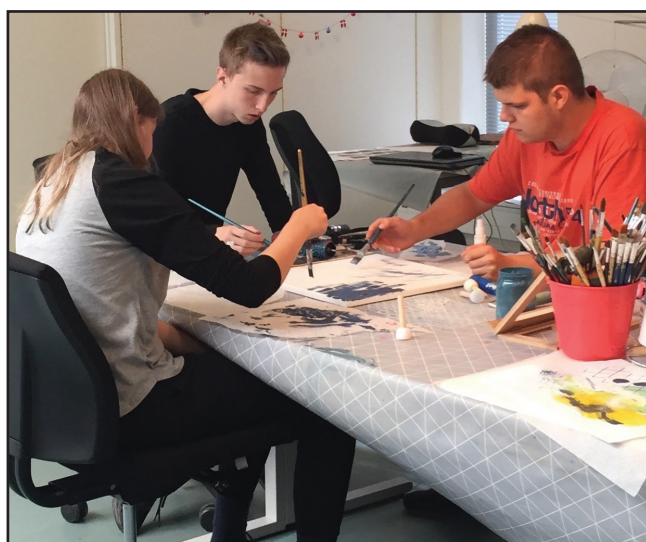


Nyt fra Kreativt Værksted

Af Janne Østergaard - Lindholm Brygge afdelingen

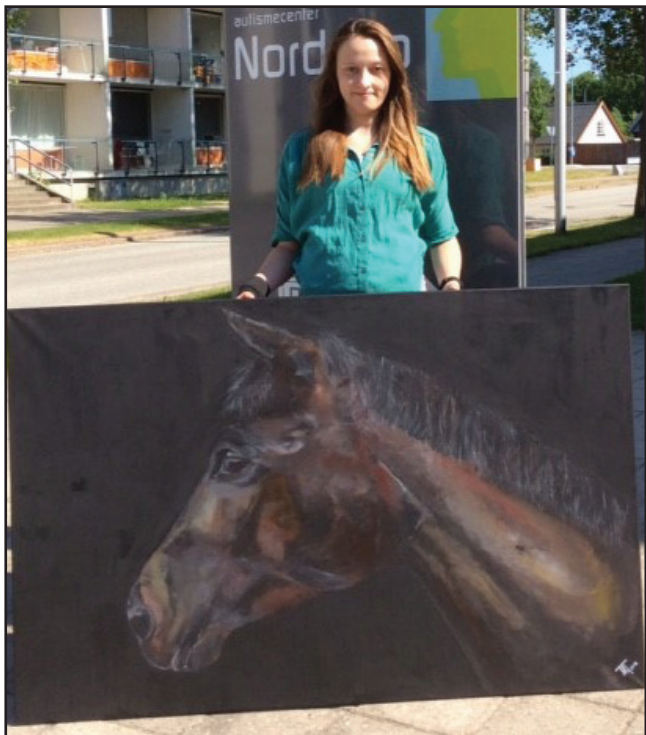


Vi har i dagtilbuddet på Lindholm Brygge haft en fælles temadag, hvor brugerne var inddelt i forskellige grupper. De kom i dagtilbuddet til at løse forskellige samarbejdsøvelser. I det Kreative Værksted lød opgaven på, at de unge gruppevis skulle samarbejde om at lave et fælles maleri. Jeg havde forinden forberedt skabeloner og forskellige malerteknikker, som de fik præsenteret. Hvert medlem i gruppen fik en farve, som de havde ansvar for kom på maleriet. Skabelonen skulle påmales med sort. De vidste ikke at deres maleri var en del af noget større. Og når vi satte billederne sammen kom der til at stå AUTISMECENTER NORD-BO. Malerierne hænger nu i kantinen på Lindholm Brygge.

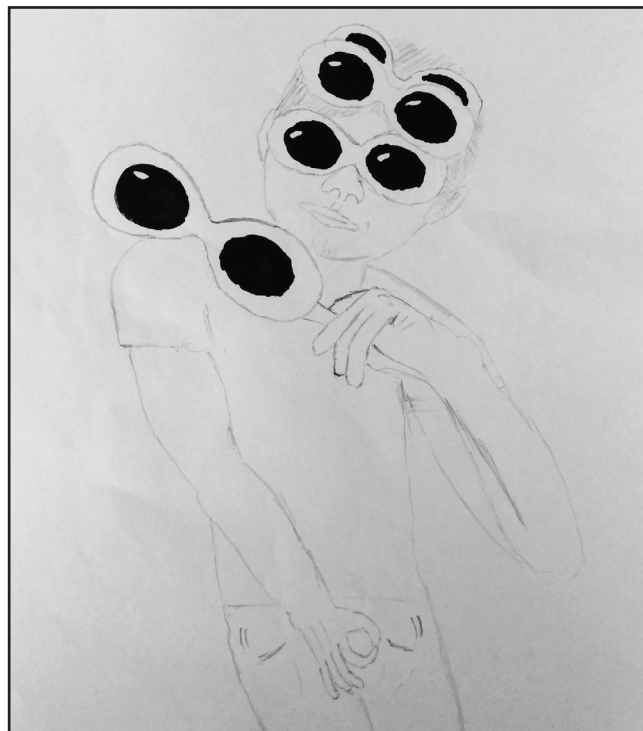


Nyt fra Kreativt Værksted

Af Janne Østergaard - Lindholm Brygge afdelingen



Michelles store interesse er heste. Hun har i værkstedet malet dette flotte maleri, som er meget specielt, da det er malet i meget mørke toner. Det har været en lang proces og krævet stor tålmodighed. Hun har fået tæt guidning undervejs af underviser. Der er flere der er interesserede i at eje dette maleri, men det skal altså hænge i Michelles stue.

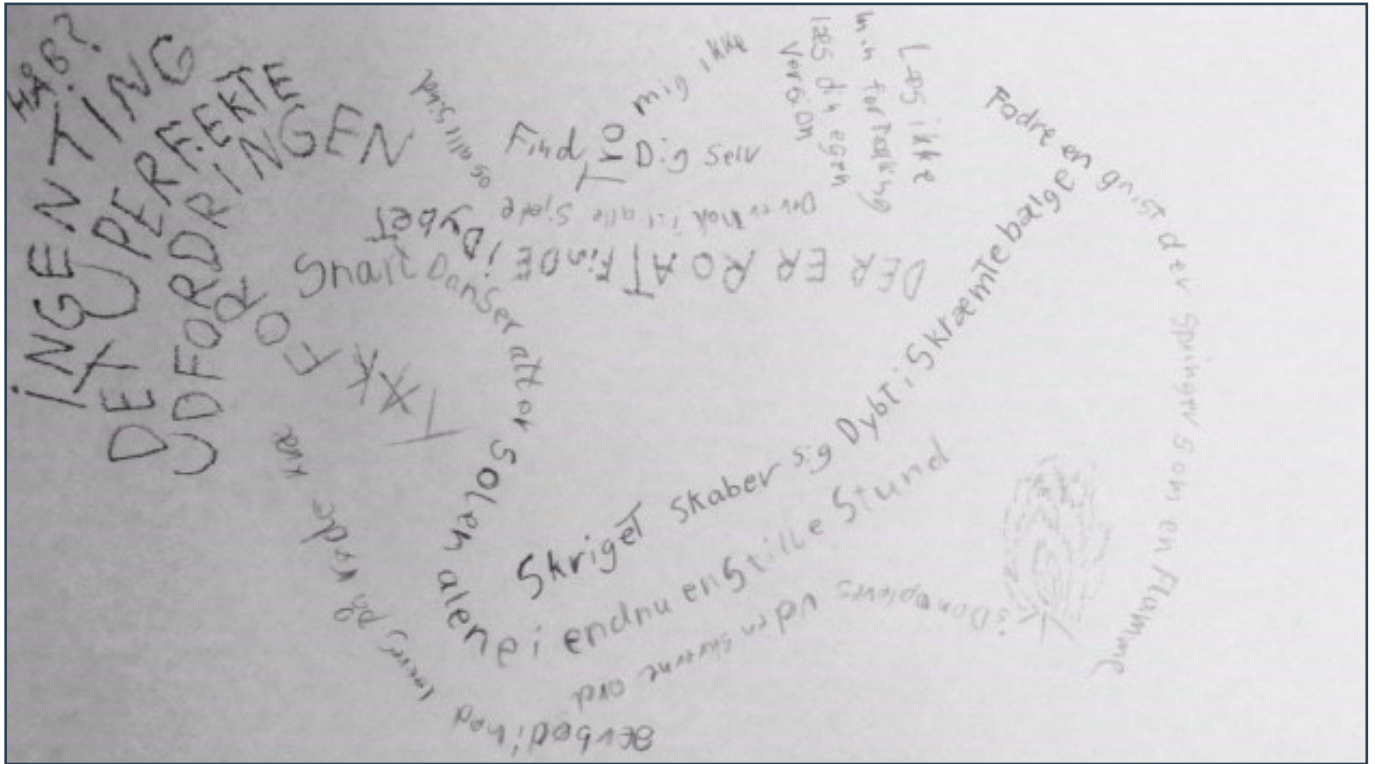


Nikolai tegner fine tegninger og hans tegninger har udviklet sig til at få et personligt "look".

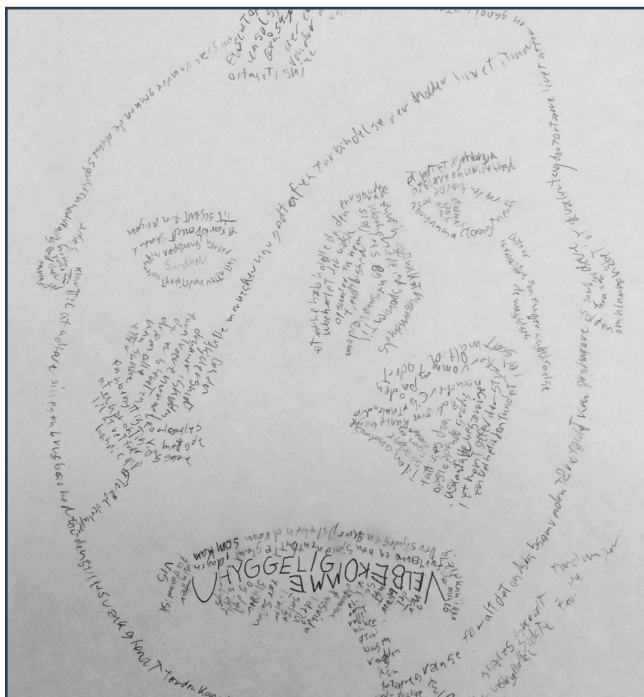


Nyt fra Kreativt Værksted

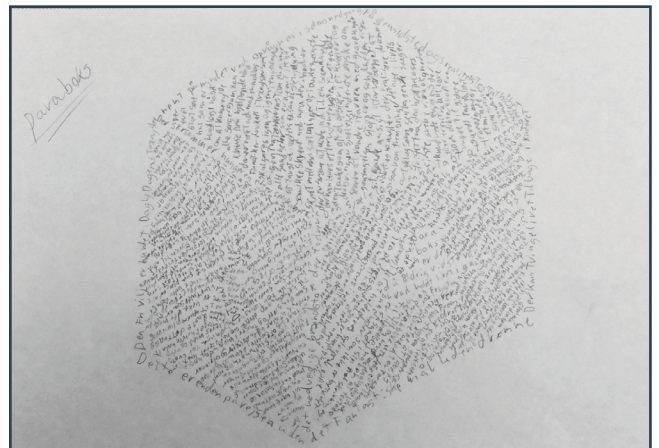
Af Janne Østergaard - Lindholm Brygge afdelingen



Titel: "Undren" Med denne tegning er der lagt op til fri fortolkning. Du kan starte flere steder og måske finde nye sætninger og meninger, som du kommer til at tænke over?



Titel: "Ansigt" Jeg har beskrevet alle de forskellige kropsdele der findes i et ansigt og uddybet funktionerne. Der er hemmelige budskaber, men dem må du selv finde.



Titel: "Paraboks" Der er lavet som en prototype, for at udforske, hvordan det ville være at eksperimentere med denne kunstform. Selve omkredsen afgrænser historien. Teksten inde i de forskellige felter beskriver nogle paradokser. Kan du finde krydset? (beklager det er så lille i den trykte udgave (ST).

Flemming er begyndt at eksperimentere med at skabe kunst ved hjælp af ord og tekster. På denne måde har han flere udtryksformer i sin kunst. Det er spændende at udforske, hvad han har skrevet. Flemming har ordet i sin magt og der er en forfatter/digter gemt i ham. God fornøjelse og frem med læsebrillerne - eller kig forbi Bryggen!

Nyt fra Kreativt Værksted

Af Janne Østergaard - Lindholm Brygge afdelingen



Michelle, Sara og Line har fået kursus i Ecoline akvarelfarver i det kreative værksted. Efterfølgende har de fundet motiver i deres akvareller, som de har tegnet og doodlet.



Det har været en spændende proces, hvor der er blevet hygget og grinet ved fællesbordet.



eSport

På tværs af afdelingerne



Det første eSportshold på Autismecenter Nord-Bo har nu været i gang siden februar, hvor de har mødtes hver tirsdag. Holdet har været repræsenteret af brugere fra hver af de tre dagtilbud. Faget afholdes på Lindholm Brygge, hvor der er et nyindrettet l'okale med seks nye gamercomputere, med specifikationer der upåklageligt trækker de populære spil.

Det nuværende hold har trænet i CS:GO den første halvdel af perioden, og er nu i gang med Overwatch. Holdet har været med til at afdække hvilke kompetencer der er vigtige, for at være en god spiller, hvilket både kræver hurtig reaktion, spilforståelse og samarbejdsevner. De individuelle kompetencer er hovedsagligt trænet i "workshop maps" og gennem gameplay. For at udvikle det gode teamwork, har vi gennem flere moduler haft fokus på at øge kommunikationen mellem spillerne. At holdet er gode til at udveksle relevante informationer er af stor strategisk betydning, og der har været en flot fremgang gennem forløbet.

På en arbejdsplads vil man også ofte opleve at være en del af et hold, som man skal samarbejde med for at løse en eller flere opgaver. På en arbejdsplads er det derfor også vigtigt, at man kan udveksle informationer omkring opgaverne og indgå i det sociale fællesskab. Disse kompetencer trænes i faget eSport, og det er målet at deltagerne kan bruge denne udvikling i arbejdssammenhæng. Der er mange der er glade for at spille på computer og/eller konsol, og derfor bruger mange timer på det.

Da det er en stillesiddende aktivitet, har vi på eSport gennemgået, hvor vigtigt det er at få bevægelse ind i sin hverdag. Fysisk aktivitet har stor betydning for ens overskud, humør og generelt sundhed, og ser man på de bedste inden for eSport i dag, så har de prioriteret at fysisk aktivitet er en del af deres hverdag.

Der har været forskel i hvor store erfaringer hver især har haft med spillene, og dem med mere erfaring har været gode til at komme med gode råd og udveksle erfaringer under forløbet. Holdet afsluttes før sommerferien, hvorefter at der startes et nyt hold op i august/september.



Lasse og Nicholas har begge været med på det første hold, og har sin daglige gang i dagtilbuddet på Lindholm Brygge. Nicholas fortæller at han har været glad for at deltage i eSport og at han generelt bruger meget tid på at spille. Han oplever at han er blevet bedre til at kommunikere når han spiller, hvilket kommer til udtryk ved, at han byder ind med flere informationer, når han spiller nu.

Lasse fortæller ligeledes at han været glad for at deltage i eSport. Lasse fortæller at det har været meget interessant, at have et hold som man sidder i samme rum med. Han har været vant til at spille med spillere online, hvor han ofte har oplevet at der er opstået verbale slåskampe. Lasse synes at det er godt at man arbejder med kommunikationen og samarbejdet, da det har stor betydning for om det bliver en god oplevelse. Lasse er gennem eSport forløbet blevet mere fysisk aktiv, og går ugentlige ture, hvilket han ikke har gjort tidligere. Lasse synes, han er blevet bedre til at kommunikere med sine holdkammerater, da han er blevet mere opmærksom på, hvad der er vigtige informationer samt at få dem fortalt videre til holdet.

Det har således været en god opstart med eSport. Der vil blive sendt information ud til alle tre dagtilbud, når det er tid til at det næste hold skal sættes sammen.

Rasmus Lorenzen, Lindholm Brygge afdelingen

Klubaften erstatter fællesspisning

K5

T På Kummerowsvej 5 har der siden nytår været afholdt sociale arrangementer – en slags klubaften, som erstatning for en ugentlig fællesspisning.

Målet er at skabe relationer/bekendtskaber blandt beboerne.

Der afholdes klubaften cirka to gange om måneden og indholdet forsøges at ramme bredt og med oplevelser både på og udenfor K5 og gerne med beboerne som aktive medarrangører.

Indholdet på disse aftener har eksempelvis været: Brætspil, tegning, filmaften, Playstation, teatertur og besøg på brandstation og flyvestationen.

Mette Larsen, Boafdelingen K5



Sport og sundhed

En livsstil

Der er mange undersøgelser, som viser at folk lever længere, er gladere og mindre syge, hvis de er aktive og spiser sundt.

Først vil jeg gerne fortælle om mine erfaringer indenfor områderne "aktiv hverdag" og "sund mad". Jeg har oplevet, at der er mange måder, hvorpå at man kan blive mere aktiv. Jeg har selv erfaret, at det er vigtigt, at man sætter sig nogle realistiske mål, hvis der er noget man gerne vil opnå. Jeg vil f.eks. ikke sætte mig det mål, at jeg skal løbe 10 km. to-tre gange om ugen, da jeg ikke synes, det at løbe 10 km. flere gange om ugen er sjovt. Så chancen for, at det mål holder er ikke så stor. Engang styrketrænede jeg 3 gange om ugen. - Det holdt også i noget tid, men derefter mistede jeg motivationen. Jeg synes derfor, det er vigtigt, at man sætter sig et mål, man tror, man kan opfylde, og hvis man så kan mærke, at det ikke går, så må man prøve at skære lidt ned for det i en periode igen.

Der er mange måder at få motion på, f.eks. at cykle, svømme, gå, spille fodbold, styrketræne, dyrke sex, løbe osv. Man kan aftale med sig selv, at man vil gøre det f.eks. 1 eller 2 gange om ugen i en time eller fire gange i en halv time, hvis det kniber med motivationen i starten. Jeg prøver altid at huske mig selv på, at det er meget bedre med lidt motion end ingen. Ved nogle kan skadesrisikoen være større i forhold til andre sportsgrene. Løb f.eks. kan godt give skader, især på et hårdt underlag som asfalt og brosten. Jeg fik engang fortalt, at hvis man løber mere end en time, så begynder det at slide mere på kroppen end det gavner den – så det prøver jeg at have i baghovedet.

Hvis man har mange timer om dagen, hvor man sidder ned, så er det en rigtig god ide at stå op noget af tiden. Når jeg er i skole, så er jeg begyndt at stå op i nogle af timerne i stedet for at sidde ned og nogle gange går jeg lidt ekstra i pauserne. Det sætter mere gang i kredsløbet, og det øger forbrændingen i forhold til, hvis man kun sidder ned.



Man kan også tage trapperne i stedet for f.eks. elevatoren for at få lidt mere motion. Man kan gå eller cykle til tingene i stedet for at tage bilen eller bussen. Det gør jeg også tit.

Jeg har i nogle år været ret god til at dyrke motion, spise sundt og varieret. Jeg tror, jeg startede som 13-årige med at løbe og cykle mere, end jeg gjorde førhen. I et par år løb og cyklede jeg i perioder, og da jeg så blev 15 år, begyndte jeg at cykle til og fra skole i sommerhalvåret, hvor der var 23 km. frem og tilbage. Ved siden af det løb jeg i perioder, gik ture, havde idræt i skolen, og hvad det ellers blev til. I takt med at jeg er blevet ældre, er jeg blevet mere aktiv. Nu cykler jeg, går ture, spiller fodbold, hockey, basket og løber nogle gange.

I forhold til kosten, kan jeg mærke, at det for mig hjælper at planlægge måltiderne så vidt muligt. Hvis ikke jeg har planlagt det, kan det være skyld i, at jeg griber til noget usundt mad. I en presset hverdag kan jeg dog godt synes, at det er svært at lave varieret mad på kort tid. Hvis man gerne vil planlægge sine måltider og have tid til at lave mad, så skal man selvfølgelig sætte noget tid af i køkkenet. Men man behøver ikke at stå i køkkenet i flere timer hver dag, har jeg fundet ud af. Jeg laver selv sund mad, men jeg står ikke i køkkenet i over en time hver gang.

Sport og sundhed

En livsstil



Om morgenen står jeg op i god tid, så jeg har tiden til at lave sund og ordentlig mad. Til frokost har jeg en fornuftig madpakke med, som jeg smører dagen inden, eller så spiser jeg noget af skolens mad. Til aftensmad kan man lave mad til flere dage, som man bare kan varme. Det er dog ikke så ofte, jeg selv får lavet mad til flere dage.

For mig kan sund morgenmad eksempelvis være havregryn, smoothie, brød med ost og marmelade, vand og kaffe. Til frokost spiser jeg som regel nogle skiver groft brød med noget sundt pålæg – det kan være fiske- eller kødpålæg, som er skåret ud. Hvis jeg er sulten i mellem de 3 hovedmåltider, kan jeg finde på at tage en skive groft brød eller lidt frugt eller nødder i stedet for kage, slik, chokolade, pølsehorn eller andre mere usunde ting. Jeg tænker også over, at jeg slukker min tørst i vand frem for sodavand, energidrik, juice og andre drikkevarer med meget sukker, fedt, tilsætningsstoffer, farvestoffer osv. Engang imellem drikker jeg nu også en sodavand eller en Cocio – for mig handler det om at finde en god balance.

Jeg kan godt mærke, at jeg har det godt både fysisk og psykisk, og det er jeg overbevist om, er fordi jeg spiser fornuftigt og bevæger mig. Jeg tror, at det er vigtigere, at de store måltider er sunde frem for mellemmåltiderne, da de er en større del af ens daglige kost. Jeg synes også, jeg oplever at jeg kan have det mindre godt fysisk og psykisk, hvis en del af min daglige kost er usund.

Man kan starte med at ændre på et eller to af måltiderne, hvis man ønsker at ændre på det, men synes det er svært. Det kan nemlig godt være svært at ændre det hele på en gang. Det kan godt kræve noget af en at planlægge ens måltider og ikke spise for meget usundt og nærrigsfattigt mad, da det ofte også smager godt. Især hvis man er sulten og måske lidt træt efter en lang dag. Det synes jeg nemlig selv nogle gange.

Jeg husker også stadig på, at jeg gerne må spise noget chokolade, slik, chips osv. For mig handler det mere om, at jeg ikke skal spise det i store mængder flere gange om ugen. Jeg får ikke dårlig samvittighed, når jeg nogle gange spiser det. Jeg synes ligefrem det kan være godt for min livskvalitet, og det er jo værd at tage med :)

Alt det jeg nævner her er ting jeg synes er vigtige for mig og er forslag, som jeg gerne vil give videre. I kan evt. selv læse mere om sundhed på www.sundhedsstyrelsen.dk, hvis I vil vide mere om emnet.

Tor Svansøe-Hafstad, Skansevej afdelingen

Fakta fra Sundhedsstyrelsen:

Fysisk aktivitet forlænger livet, gør risikoen for sygdomme mindre og har en betydelig forebyggende effekt på for tidlig død.

Sikre mails til alle

Info

Vi kan sende sikre mails til alle.

Hvis der skal sendes personfølsomme oplysninger, skal det gøres som sikker mail, så ikke andre kan opsnappe oplysningerne. Hvis Autismecenter Nord-Bo sender personfølsomme oplysninger til en modtager, som ikke har en sikker mailadresse, gøres dette ved, at man modtager en almindelig mail med et link til den sikre mail, som kun kan åbnes ved at man identificerer sig med en kode, som man modtager fra Autismecenter Nord-Bo i en sms.

Modtageren kan efterfølgende besvare mailen sikkert på samme måde, som man normalt besvarer mails. Der kan også vedhæftes dokumenter.

Flemming Jeppesen, viceforstander

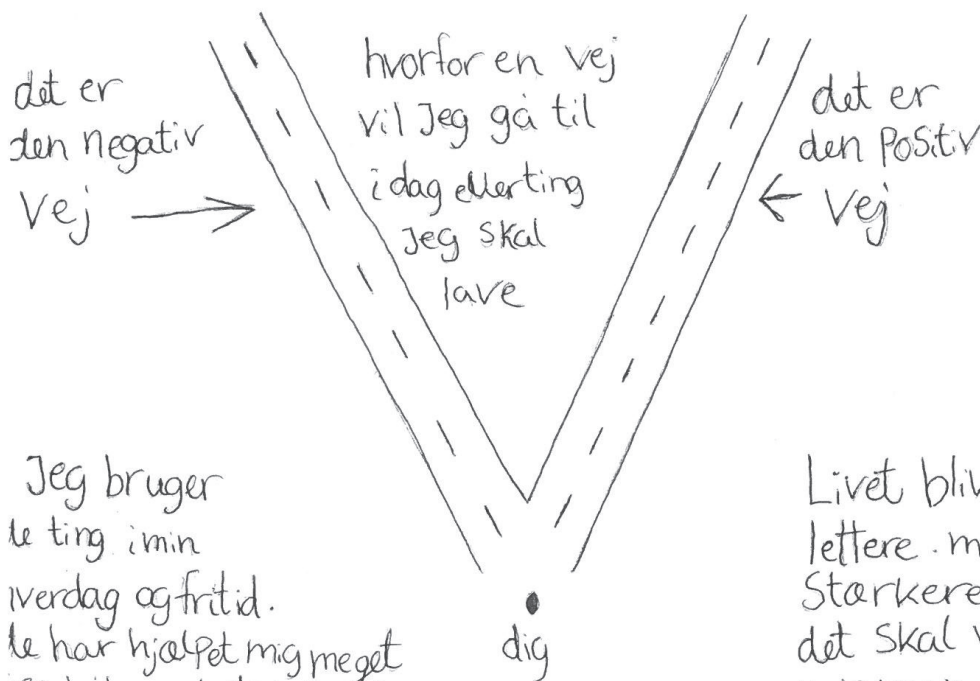


Life is af Highway

Digt af Cecilie Bach Nielsen

LiFiSa Highway

Livet er en motorvej
man kan altid vælge en vej
forstil dig hvor du står, at der er altid
to veje man kan gå, Hvis du forstiller dig
den ene vej er negativ og den anden vej er positiv



Jeg bruger
de ting i min
hverdag og fritid.
de har hjulpet mig meget
jeg håber at de vil hjælpe
jeres. hverdag og fritid.
i håber at det
hjælper til at livet bliver
lettere og bedre for dig

Livet bliver ikke
lettere. men du bliver
stærkere
det skal vi huske
Hvis man har det
hårdt i hverdag eller
i fritid

Skrevet
af
Cecilie Bach Nielsen
😊

Mindeord

Bente Spanggaard

Aabybro afdelingens kære og gode kollega – Bente Spanggaard – døde pludseligt tirsdag, den 26/6-2018 – og nedenstående er mindeord til ære for Bente.

Bente Spanggaard blev ansat på Autismecenter Nord-Bo den 1. februar 2005 og havde således ved sin død været ansat i organisationen i godt 13 år. Bente var rigtig glad for sit arbejde, og hun trivedes med de forskelligartede opgaver, som hun beskæftigede sig med i sin stilling. Ikke sjældent brugte Bente ordene: "At hun var meget stolt af sit arbejde og at hun var på den helt rette hylde".

Bente var en rigtig dygtig og kompetent medarbejder, der gennem sin ansættelse på Autismecenter Nord-Bo havde berøring med mange brugere, og det var Bentes store fortjeneste, at Aabybro afdelingens syværksted udviklede sig flot gennem årene frem til i dag, hvor adskillige brugere havde sin daglige gang hos Bente.

Bente havde altid en enestående måde at tilgå relationen til brugerne på, og Bente var om nogen god til at finde den enkeltes styrker og kompetencer og bringe disse i spil.

Bente var meget vellidt og afholdt blandt såvel brugere, kollegaer og ledelse på Autismecenter Nord-Bo, og Bente formåede altid at finde gode løsninger på tingene – selv når de kunne synes vanskelige.

For Bente var det medmenneskelige, det rummelige og det anerkendende en helt naturlig måde at tilgå relationen til andre mennesker på. Bente var ikke den person og medarbejder, der nødvendigvis råbte højest, men man vidste altid, hvor man havde Bente. Bente var som person yderst gæv, jordnær og bundsolid, og hos Bente kunne man som bruger og kollega altid få et godt råd eller støtte, hvis der var behov for det.

Bentes død kommer naturligt til at skabe et stort tomrum for såvel brugere, medarbejdere og ledelse i Aabybro afdelingen, men jeg ved, at det ville være i Bentes ånd, at vi i fællesskab skal forsøge at komme godt videre, og dette vil vi naturligvis forsøge at efterkomme på bedste vis.

Æret være Bentes minde og tanker til familien.

*Andreas Overgaard, Afdelingsleder
Aabybro afdelingen*



Mindeord

Fra Syværkstedet



forbindelse med vores gode kollega Bente Spanggaards pludselige død tirsdag den 26/6, har brugerne i syværkstedet skrevet følgende mindeord:

John Hall - Aabybro afdelingen

27/6-2018

Kære Bente ♡

Tak for dig, tak for al din ånd og dit væsen.
Du har altid været så fantastisk tålmodig med os, delt dine erfaringer, historier og dit latter har altid fyldt syning.
Du har flere gange end nogen anden måtte tåle vores dårlige døge, vores tårer, vrede, irritation på både stof, symaskiner og mennesker - lige så ofte som vi har grædt, har vi grinet i dit selskab

Du har lært os så meget, både om vores emner til at sy, men også om hvad det betyder at være et godt menneske og hvordan man passer godt på dem, vi er sammen med herinde.

Syning bliver tomt uden dig, din evige støtte og tro på at vi kan alt det vi sætter os for. Du vil altid være stemmen vi hører når vi bliver for perfektionistiske "det er der ingen der kan se, medmindre de kommer helt hen og stikker snuden i dit stof (og hvis de gør det må du gerne sparke dem)".

Vi vil savne at få "kaffe" med dig, dine kram og den varme og åbenhed du havde for os alle. Vi var ikke dine elever, vi har været dine bonus børn og med dig var syning et frirum til kreativitet, råd, snak - nogle gange en hel hønsesjæld af snak og du elskede det - krydsord og det har været helt unikt her på Nordbo ♡

Personligt vil jeg gerne sige tak for at du gav mig modet til at prøve noget nyt, at du har givet mig så mange råd og accepterede alle de udfordringer vi kom med til dig - at sy 600 pallitter på en kjole, at lave Ursula kostume, søde kjoler og gallakjoler - du kunne altid finde en løsning.
Jeg vil savne at lave fiks-faksier med dig, det vil vi alle

Tusinde knus og tanker fra Mira og alle os i syning
det er ikke et farvel, det er blot et "på gensyn" ♡

Mindesang

Fra Sidsel

Bente Spanggaard.

Da jeg startede på Nord-Bo da mødte jeg Bente og da mærkede jeg der var noget godt i vente. Oh Bente jeg vil snakke med dig.

Mange år gik hvor jeg snakkede med Bente og positive ting var der at hente. Oh Bente jeg vil snakke med dig.

Og da jeg forlod dagtilbuddet jeg stadig kom derovre, for det var ikke sluttet, jeg stadig snakkede med Bente, men det blev pludselig afsluttet. Oh Bente jeg ville snakke med dig.

Pludselig en dag vi fik det triste fortalt, at Bente var død og det var for galt. Oh Bente, nu kan jeg ikke snakke med dig.

Nord-Bo i sorg og triste miner og helt ind i hjertet det piner. Oh Bente vi snakker om dig.

Du var sød, du var kærlig og pisse ærlig, ja søde Bente du var noget særligt. Oh Bente vi græder for dig.

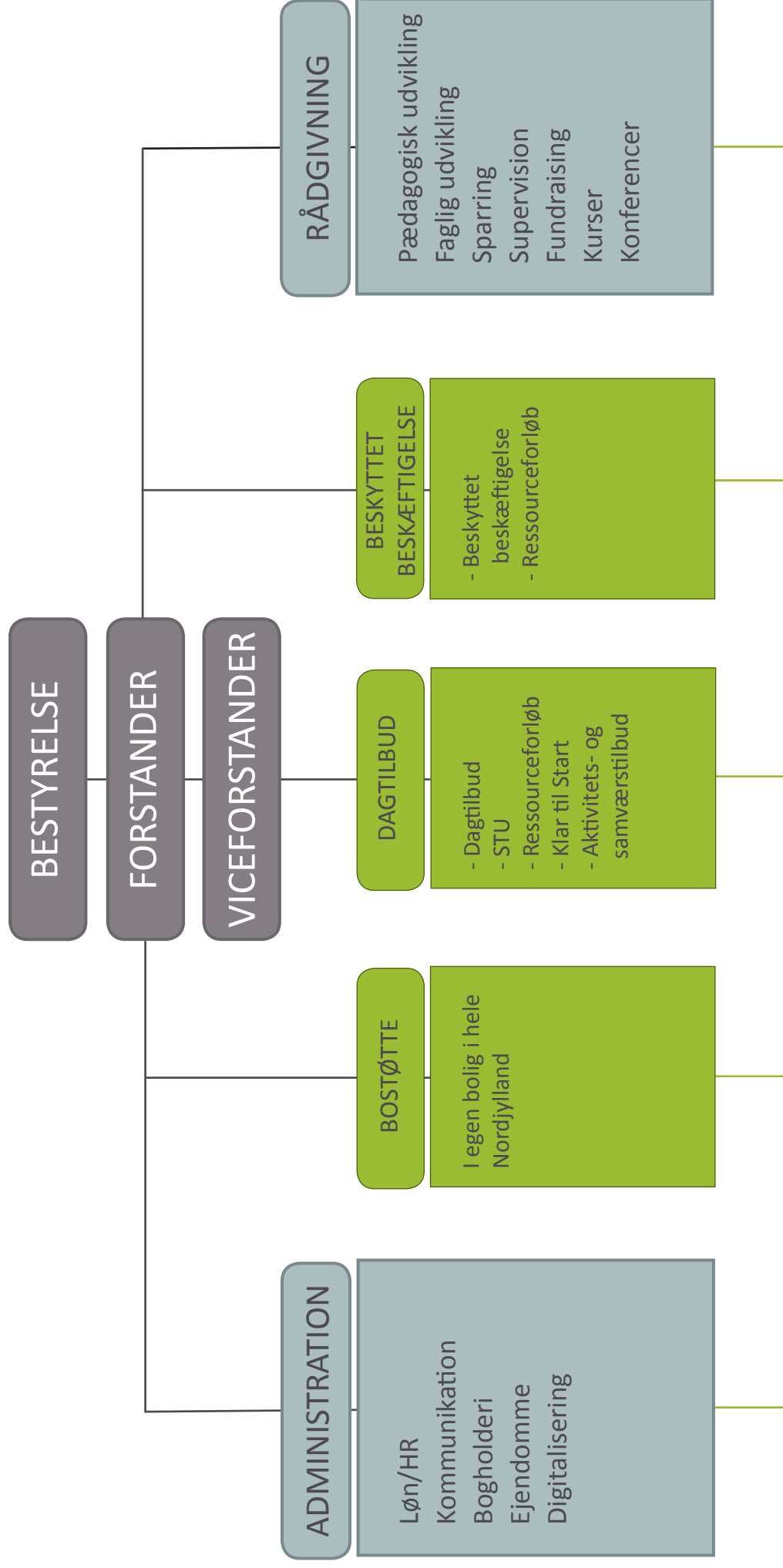
Sang inspireret af Flemming Bamses sang "Bente vil du danse med mig."

Sidsel, De Gule Værksteder



Organisationsdiagram

August 2017



- Administration, Rådgivning, Bostøtte og Beskyttet beskæftigelse refererer til forstander

- Dagtilbud refererer til viceforstander

- Administration og Rådgivning støtter og rådgiver enhederne og disse betjener sig af support, sparring, faglighed m.v. fra Administration og Rådgivning

Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo
Lindholm Brygge 2-4 · 9400 Nørresundby · Tlf. 98 27 90 02 · www.nordbo.dk