

Nord-Bo Nyt

**ET BRAG AF ET JUBILÆUM
PÅ DE GULE VÆRKSTEDER**



**LIVET EFTER NORD-BO
- INDBLIK I TO FORSKELLIGE FORLØB**



**TANKER OM DET AT FÅ
VENNER OG KÆRESTE**



**JULESTEMNING I DE TRE
DAGTILBUD**



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,

Så blev det allerede december - og juleferien står for døren. Personligt elsker jeg alt ved julen, jeg er vist det, man kalder for en rigtig "jule-tosse". Så jeg er ved at være klar til alt, hvad julen indebærer; familiehygge, vennebesøg, gaver, småkager, gran, julepynt osv. osv. osv.

Det sidste halve år er gået stærkt, sådan føles det hvert fald - og vi har fået endnu et nummer af Nord-Bo Nyt færdigt. Det har været en periode, hvor der er sket rigtig mange ting rundt omkring i afdelingerne, hvilket vi også kan se på antallet af indlæg fra alle jer. Der er nemlig blevet sendt en hel masse artikler til redaktionen, hvilket er rigtig dejligt. Vi har dog været nødsaget til at gemme lidt af det - men vi lover, at det nok skal komme med i næste nummer.

I dette nummer kan I blandt andet læse om De Gule Værksteders 10 års jubilæum. Det var en rigtig hyggelig jubilæumsfest, som redaktionen var inviteret med til - vi fik taget gode billeder i løbet af dagen, dem kan du se inde i bladet.

Forsiden af bladet er desuden et stemningsbillede fra dagen, hvor Dorte holdte tale for alle, der var mødt op til fejringen. Du kan også læse en artiklen omkring landsstævnet, hvor vi havde et herrehold med i Street hockey turneringen. Hvordan det gik og billeder fra stævnet, finder du inde i bladet.

Denne udgave af Nord-Bo Nyt indeholder også mange andre spændende artikler og billeder - læs f.eks. om Aalborg Katedralskole - og om hverdagen på skolen. Få kendskab til det spændende spil "Hne-fatafls", som er et spil, der blev opfundet i jernalderen. Se billeder fra Halloween på Peter Løthsvej, Sommerhøjskolen, temadag til Blokhush, hvilke nye julefilm julen byder på og læs en brugers gode råd om venskaber og kærlighed.

Tak til Sila som har arbejdet på højtryk for at få layoutet i bladet til gå op - og endnu engang tak til Aabybro bogtrykkeri for et godt samarbejde.

I ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Vi ses i år 2018.



*Venlig hilsen Camilla Olesen,
Redaktionsansvarlig*

REDAKTION

Chefredaktør: Camilla Olesen

Medansvarlig redaktør: Mads Dahl Kragholm

Layout: Sila Thiel

*Journalister: Maria Hessellund,
Maibritt U. Christiansen og Tor Svansøe-Hafstad*

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith

Kærer læser – julen 2017 nærmer sig og december måneds traditioner er begyndt. Julekalendere i fjersynet er startet op, og det kræver sin kalenderstyring at få set dem, som familiens forskellige medlemmer ønsker at se samtidig med, at det skal passe med husets øvrige aktiviteter. Men mon ikke det går – det er jo prøvet før. 😊

Et halvt år er gået siden sidste nummer og der er i sagens natur sket en del på de seks måneder på Autismecenter Nord-Bo. På den fælles opstartsdag i august måned havde personalegruppen fornøjelsen af at få en kickstart af Thomas Mygind, der i et energifyldt totimers foredrag, fik sat ord på "at få det bedste ud af det meste – trods alt".

Her blev Peter Plys og Æslet billeder på, hvordan vi som ansatte kan have en Peter Plys tankegang eller en Æseldyrs tankegang. Plys ser mulighederne i det meste og anskuer dagen som et nyt eventyr, der nok skal bringe noget godt - i Plys univers er det mest honning, som er fokus for succes. Æslet derimod anskuer dagen som en ny truende dag, der nok skal bringe noget uforudset og farligt med sig og det bryder han sig absolut ikke om. Det er et meget godt billede på, hvordan vi alle kan tilgå vores liv og arbejde. Og også, at vi alle har Æseldyrsdage og momenter, men ikke mindst, at vi også alle kan vælge at have Peter Plys tankegang og dermed også ofte vil opleve, at tingene løser sig, når vi kigger efter løsninger og ikke problemer.

Så her henover efteråret er det ikke så sjældent, at både Plys og Æseldyret er bragt ind i sammenhænge i en kollegial dialog, og det håber jeg, vi fortsætter med, så vi kan minde os selv og hinanden om muligheden for at vælge én af de to tilgange i de handlinger og tanker vi alle gør os i løbet af en dag, uge, måned og et år.

Den "Plyske" tilgang har jeg oplevet fra min position mange gange i løbet af efteråret, men i særdeleshed har den været fremtrædende ved præsentationen af den nye kalender for 2018, som vi alle på forskelligvis påvirkes af.



Der er ændret i åbningsdagene for alle tre dagtilbud, således der i stedet for 205 åbningsdage nu er 212 åbningsdage henover året. Årsagen til forandringen er, at kommunerne vi samarbejder med, har sat fokus på de lovgivningsmæssige udfordringer det har givet, at Autismecenter Nord-Bo havde 5 ugers sommerlukket. Lovgivningen giver nemlig ikke mulighed for, at borgere på offentlig ydelse som kontantydelse eller uddannelsesydelse, kan holde mere en 4 ugers ferie om året. Derfor er kalenderen for 2018 ændret således, at der nu er 3½ uges sommerlukket for borgere med tilbud i dagtilbuddene. Det giver naturligvis en forandring som alle skal vænne sig til – såvel for brugerne såvel som for personale, som får arbejdstiden omlagt, så de ekstra åbningsdage bliver mulige.

Selvom sommerlukningen bliver væsentlig forkortet, vil Autismecenter Nord-Bo alligevel i 2018 arbejde på at udbyde én uges Sommerhøjskole for de, som har lyst til at tilmelde sig. Der pågår pt. fondsansøgninger for at kunne finansiere ugen, og vi har gode forventninger til, at det lykkes.

(fortsættes)

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith

Efteråret har også budt på to store opgaver for organisationen. Socialtilsyn Nord (STN), der med ny lovgivning pr. 1. januar 2017, skal udøve tilsyn med §85 tilbud (bostøtte i eget hjem), har igangsat godkendelsestilsyn med Autismecenter Nord-Bo. Det er en større proces at blive godkendt til at udøve §85 støtte som Fond, og det har vi brugt en hel del arbejdstid på i ledelsen samt hos de ansatte i Boafdelingens forskellige områder.

Vi har leveret ca. 500 siders dokumentation til STN. Dokumentation, der modsvarer de forskellige krav, der er i kvalitetsstandarderne på det sociale område i Danmark. Processen har desuden indbefattet besøg fra to socialfaglige konsulenter i alle boenheder. Besøgene har bestået af interviews med beboere og personale – alt sammen med fokus på, om beboerne har ordentlige forhold at bo under, om der leveres den faglige kvalitet, som beboerne har krav på og om der skabes de udviklingsmuligheder, som det hele handler om. Processen er endnu ikke helt færdig, idet STN i skrivende stund sidder og arbejder med rapporten, som samler op på det hele samt konkluderer på, om Autismecenter Nord-Bo godkendes til at udøve §85 støtte til målgruppen. Jeg er ikke i tvivl om, at det bliver til en godkendelse. Det kan vi alle godt være stolte over, men ikke tilfredse med - ikke tilfredse forstået på den måde, at vi ikke skal hvile på laurbærerne, men i stedet skal fortsætte med at arbejde på, at kvaliteten i alle sammenhænge skal gøres så god som mulig.

Lige som de 500 siders dokumentation var leveret til STN, kom der "udbudsbrev" fra Socialstyrelsens VISO enhed. VISO (den Nationale Videns- og Specialrådgivningsorganisation) har besluttet, at alle ydelserne, der rekvireres hos leverandører i Danmark skal i udbud. Det betyder, at alle aftalerne opsiges med nuværende leverandører og så kan leverandørerne byde ind på at levere ydelser fremadrettet. Autismecenter Nord-Bo er leverandør på tre områder inden for autisme – skoleområdet, voksenområdet og børneområdet. Alle tre områder kommer i udbud og voksenområdet er første udbud. Autismecenter Nord-Bo har lige indleveret tilbud og det bliver meget spændende om Autismecenter Nord-Bo bliver valgt fremadrettet.

Afdelingsleder Annette Møller har sammen med kollegaerne i Rådgivningen gjort, hvad de kunne og jeg er ret sikker på, at Autismecenter Nord-Bo også bliver valgt fremadrettet.

Og så er de nyvalgte bestyrelsesmedlemmer fra organisationen startet i deres hverv. På Udviklingsdøgnet i september var der valg til bestyrelsen og her blev Sonja Madsen (Aabybro afdelingen) og Malene Rask Pedersen (Boafdelingen, Peter Løthsvej) valgt ud af en opstillet gruppe på seks kandidater. John Hall og Dorte Scheuer valgte begge ikke at opstille og de er dermed trådt ud pr. 30 november. Tak til John og Dorte for mange års arbejde i bestyrelsen og velkommen til Sonja og Malene.

Afslutningsvis vil jeg kort nævne, at Autismecenter Nord-Bo pr. 1. kvartal 2018 udbyder et nyt fag i dagtilbuddene. Faget eSport bliver den "lille ny" og faget placeres med udgangspunkt på Lindholm Brygge afdelingen. Faget indeholder naturligvis computerspil, men også, og ikke mindst, fysisk udfoldelse, kostforståelse, samarbejdsstræning i team m.v. Pædagogisk medarbejder Rasmus Lorentzen kommer til at stå for faget, i samarbejde med undervisningskoordinator Thomas Moe, og der vil komme meget mere information ud i afdelingerne i løbet af januar måned.

Hermed ønskes alle en fabelagtig jul og et blændragende nytår (Peter Plysk ord lånt af Thomas Mygind).

*De bedste hilsner
Forstander Jesper Schmith*



Arbejds miljø

Af Sonja Madsen, arbejdsmiljøkoordinator



Året er snart gået og inden vi får set os om, så er det jul og nytåret skydes ind. Ved sådan en afslutning på året kan vi tænke, nåede vi så det vi skulle og det vi havde planlagt?

Der vil nok altid være emner eller områder, hvor vi hver især tænker, at der kom vi ikke helt i mål, eller at det kan vi godt gøre bedre og arbejde videre med.

Sådan er det for os alle, hver især i livet, og sådan er det også for arbejdet med arbejdsmiljø.

Det er godt at konstatere, at der gennem året har været et godt og positivt samarbejde om vores arbejdsmiljø, både i LAMU (lokale arbejdsmiljø udvalg), TAMU (tværgående arbejdsmiljø udvalg) og i HAMU (hovedarbejdsmiljøudvalg). Det er jo netop det samarbejde, dialogen og forståelsen af de forskellige opgaver der skal bidrage til, at hver enkelt føler at de bliver hørt og forstået, og at vi sammen får skabt trivsel og arbejdsglæde til gavn for vores fælles bedste arbejdsplads.

Det er jo netop os alle, hver enkelt i hele personalekredsen, der i det daglige arbejde skal værne om, og bidrage til det gode arbejdsmiljø på vores arbejdsplads.

Vi har gennem året på Autismecenter Nord-Bo arbejdet med rigtig mange emner, der vedrører arbejdsglæde, trivsel og et godt arbejdsmiljø.

Herunder kan nævnes, at alt personale i efteråret har deltaget i førstehjælpskurser, således at alle er godt klædt på til at hjælpe, hvis der er behov for fysisk eller psykisk førstehjælp.

Der er i alle afdelingerne arbejdet godt og konstruktivt med APV, arbejdspladsvurdering. Der er afholdt eller planlagt arbejdspladsrunderinger. Der er arbejdet forebyggende via brug af hændelseskemaer. Afdelingsledere og arbejdsmiljørepræsentanter har indgået i tema om sygefravær og langtidsfriskhed.

Der er arbejdet med ergonomi, oplyst og talt om brandsikkerhed og brandøvelser, vi har fået opdateret vores omsorgsplan, og ikke at forglemme alle de gode sundhedsfremmende tiltag der er udbudt gennem året.

Vi er hele tiden på vej i en god og arbejdsmiljørigtig retning, som vi allesammen i fællesskab skal bidrage til.

I ønskes alle en rigtig glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår.

*Med venlig hilsen
Sonja Madsen - Aabybro afdelingen*



Uddannelse og Jobspor

Et praktikforløb

En del af en STU skal omhandle en "begyndende arbejdsafklaring." Med andre ord skal man i STU-forløbet i forskellige praktikforløb. Martin Aae Knudsen er i sit sidste år i STU på Autismecenter Nord-Bo.

Martins første praktikforløb var på Aabybro Plejehjem, hvor han arbejdede som pedelmedhjælper. Dette forløb varede fra efterårsferien og helt frem til sommerferien. Martin deltog i mange forskellige opgaver både inde og ude. Mange af de udendørs opgaver har Martin kunnet træne sig i, så han stod godt rustet til at komme i et nyt forløb.

Martin så selv en mulighed for at komme i praktik hos "Aalborg Have- & Ejendomsservice," da han fik øje på deres reklameskilt en dag, han var på stadion. Praktik- og Jobteamet blev sat på opgaven om at tage kontakt til firmaet. De var meget imødekommende og gik straks med til at mødes med os.

Martin startede i praktik den 19. september med mødetid tirsdag, onsdag, torsdag. Martins mødetid blev hurtigt sat op, så han mødte ligesom de ansatte i firmaet. Og den sidste uge Martin var i praktik, fik han afprøvet en 5-dages uge på stedet. Martin arbejdede tæt sammen med en af de ansatte, der var god til at guide ham i opgaverne, så Martin altid følte sig tryk.

Det er vigtigt at trygheden og samarbejdet er i orden, når man er i praktik – specielt når der som i Martins tilfælde er tale om arbejdsopgaver på mange forskellige adresser. Martin har som oftest været 5-8 steder på én dag – og ca. 100 steder i alt i de ca. 6 uger, forløbet har varet.

En af opgaverne har været at suge blade op – det har været højsæson for denne disciplin. Nu er firmaet gået i "vinterhi," så mange opgaver er sat på stand-by, indtil foråret kommer. Martin er HELT klar til at vende tilbage til firmaet og få afprøvet mange andre opgaver inden for dette område.



*Lise Nielsen, praktik- og jobkoordinator
Aabybro afdelingen*

De tre kriminelle

En kort fortælling

Der var engang tre kriminelle - lejermorderen Vibeke, biltyven Mette og pilfingeren Mille. De sad en aften og lagde onde planer om at bryde ind på Nationalmuseet for at stjæle den verdensberømte diamant "Det Blå Øje", som var mange penge værd. Den ville lejermorderen Vibeke, biltyven Mette og pilfingeren Mille gerne have fat i, men de skulle planlægge, hvordan og hvornår de skulle stjæle "Det Blå Øje".

Endelig kom den aften, hvor indbruddet skulle fortages. De kørte i lejermorderen Vibekes dyre bil, som politiet ikke kunne fange. De tre kriminelle ankom til Nationalmuseet en mørk aften, og gik meget stille ind i det mørke museum og fandt frem til diamanten "Det Blå Øje". De fik stjålet den dyre diamant og de gik meget stille ud af museet uden at nogen opdagede noget overhovedet. De satte sig glade ud i lejermorderen Vibekes hurtige bil og kørte væk med diamanten.

Næste morgen blev det opdaget, at "Det Blå Øje" var stjålet. Museet ringede efter kriminalbetjent Janni og hendes kvindelige betjente, som gennemsøgte hele museet efter spor plus vidner til tyveriet.

Men en dejlig sommerdag så betjent Mira, at de tre kriminelle sad og spiste is og var meget glade. Uden at de opdagede det, blev de tre kriminelle anholdt og samme aften flygtede de tre kriminelle til en fjern ø, som lå langt langt væk. De tre kriminelle blev på øen og de vendte ikke tilbage, for de havde slået sig ned på øen og de levede lykkeligt til de blev rigtig gamle. - Slut -



Vibeke Jensen, Aabybro afdelingen

10 års jubilæum

De Gule Værksteder

Den 19. august 2017 havde De Gule Værksteder inviteret familier, kollegaer, naboer, venner af huset og værkstedsmedarbejderne til en hyggelig fest for at fejre 10 års jubilæum. I denne anledning var der arrangeret pølsevogn, softice maskine, kaffe og sodavand.

Jubilæumet blev afholdt på en flot solskinsdag, og Dorte, som er afdelingsleder på De Gule Værksteder holdt en tale for alle der var kommet og de fik nogle rigtige fine gaver.

Efter talen var der mulighed for at se de forskellige værksteder. Her blev man præsenteret for, hvilke opgaver værkstederne tilbyder og hvordan arbejdet foregår.

Det var en rigtig hyggelig dag med højt humør og mange mennesker.

De Gule Værksteder igennem årene

Der er sket rigtig meget i løbet af de sidste 10 år på De Gule Værksteder. I 2007 startede de op med 6 værkstedsmedarbejdere og 2 personaler. De to personaler var Bibi og Lasse, som stadig arbejder på De Gule Værksteder og Bibi kan derfor også fejre 10 års jubilæum.

De Gule Værksteder bestod af en bygning med træværkstedet, montagen og det kreative værksted. Løbende op igennem årene kom der flere værksteder til og allerede i 2008 kom der endnu en bygning til.

De Gule Værksteder er kun blevet større og større og i dag er der 27 værkstedsmedarbejdere og 11 personaler tilknyttet. Der er nu et pedelhold, et treværksted, et skovhold, et kreativt værksted, montagen, et cykleværksted og en butik, hvor der bliver solgt en masse af de flotte ting, som bliver lavet i værkstederne.

Fire af de seks værkstedsmedarbejdere, som startede i 2007 er stadig i De Gule Værksteder: Søren Pindstrup, Lise Mathiesen, Thomas Rosdahl og Jens Kølleskov. De var alle med til jubilæumsfesten.



10 års jubilæum

De Gule Værksteder



Her er alle de personer, som kunne fejre 10 års jubilæum.



Interview med Bibi og Lise

Både Bibi, som er personale og Lise, som er værkstedsmedarbejder har i år 10 års jubilæum. I den anledning snakkede redaktionen med dem begge til jubilæumsfesten.

Bibi er ansvarlig for kantinen og det kreative værksted i De Gule Værksteder. Bibi startede med at have det kreative værksted som ansvarsområde for 10 år siden og var ansvarlig for dette, hvorefter hun så også fik kantinen som ansvarsområde en del år senere.

Lise startede som bruger i et dagtilbud på Autis-mecenter Nord-Bo i 2004. Da De Gule Værksteder åbnede i 2007, kom hun derover. Lise bor på Birkely. Lise har stået for kantinen i 5 år og for 4 år siden startede hun i butikken, hvor hun stadig hjælper til. Lise er i butikken tirsdag og fredag. Torsdag er hun i det kreative værksted og så har hun også en dag i montagen og en dag hjemme i løbet af ugen.

Noget af det Bibi bedst kan lide ved sit arbejde på De Gule Værksteder er, at det er sjovt at komme på arbejde hver dag og at folk omkring hende altid er i godt humør – men samtidig med dette, kan de også være seriøse og alvorlige, når det er nødvendige. På De Gule Værksteder passer de på hinanden og er meget opmærksomme på hinanden, fortæller Bibi.

Lise fortæller, at noget af det bedste ved De Gule Værksteder er, at man kan få lov til at komme hele vejen rundt og have en finger på pulsen i hele huset. Lise kan godt lide at være i butikken og sommertider hjælper hun også med kunderne fra cykelværkstedet. Bibi fortæller sideløbende med dette, at Lise blandt andet er rigtig god til at sætte de nye værkstedsmedarbejdere ind i tingene, da Lise kender det hele så godt.

Bibi og Lise fortæller begge, at der er kommet flere værksteder, flere medarbejdere og mere plads – dette giver en god dynamik i huset. Der er plads til flere mennesker nu, hvilket også gør, at der er flere muligheder. Dog er de enige om, at den ro der også er og den gode måde, som man er sammen på ikke har ændret sig igennem alle årene.

- Redaktionen

Picto Plan

En nyttig app

Hvad går app'en ud på?

Det er en app, der kan hjælpe med at strukturere, visualisere og planlægge ens hverdag. Det er et støtteværktøj, der skaber overblik over dagligdagsopgaver. App'en kan bruges af alle aldre og har ca. 200 indbyggede piktogrammer.

Piktogrammer er billeder af ting og handlinger. Udover de piktogrammer der allerede ligger i app'en, kan man også bruge video, lydoptagelser, egne fotos eller fotos fra nettet.

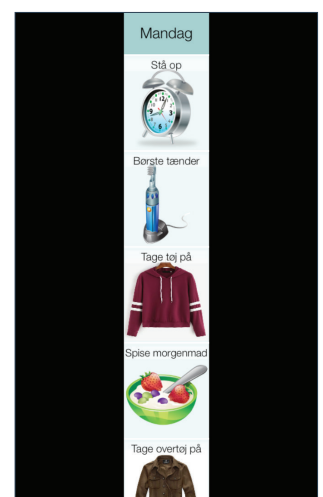
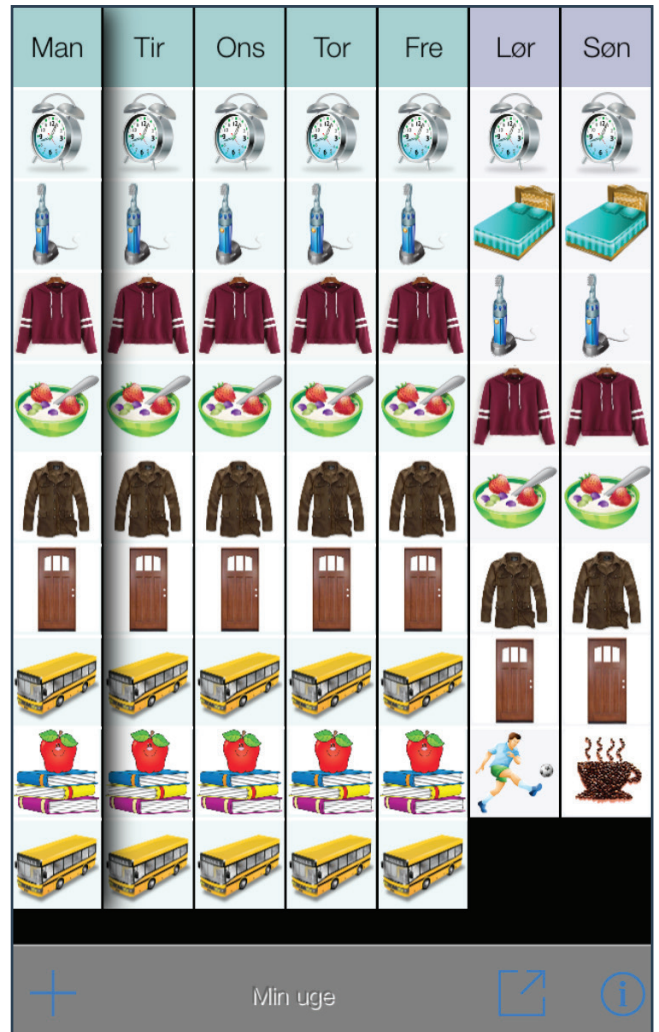
Man kan indstille app'en til at komme med påmindelser på bestemte tidspunkter i løbet af dagen.

Hvis du f.eks. har et piktogram omkring "morgenmad", kan man indtaste delopgaver i forbindelse med handlingen, som en slags huskeliste. Delopgaverne kunne være "varme havregrød op", "skære frugt" og "tage sin medicin". Man kan krydse delopgaverne af efterhånden, som opgaverne udføres. Man kan også tilknytte notater til påmindelserne.

Hvordan den har hjulpet mig:

Jeg bruger kun app'en om morgenen. App'en har hjulpet mig meget, da jeg altid har haft svært ved at komme op og afsted i ordentlig tid. Jeg har f.eks. piktogrammerne: "stå op", "vaske sig", "tage tøj på", "spise morgenmad", "tage overtøj på", "ude af døren", "transport" og "ankomst". Alle disse handlinger har jeg sat et bestemt antal minutter på, som app'en hjælper mig med at holde styr på.

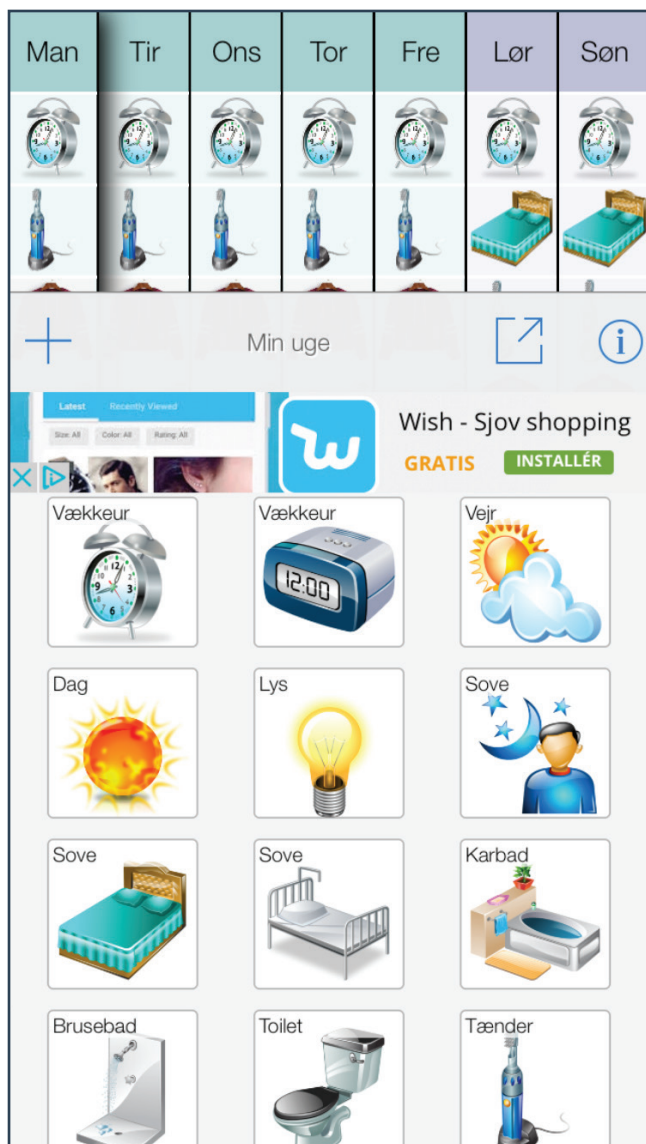
Jeg bruger den på min iPad, da jeg synes det er nemmest at se ikonerne – og fordi jeg kun bruger app'en om morgenen. Skal man bruge app'en i løbet af dagen, kan det være praktisk at have den på sin mobiltelefon, da man oftest har den lige ved hånden.



Delopgaver kan se ud som billedet til venstre. Mens billedet til højre er et udpluk af mandagens handlinger.

Picto Plan

En nyttig app



Praktiske oplysninger:

App'en kan hentes gratis og kan bruges af alle – men ønsker du, at der ikke skal komme reklamer, koster det 89 kr. App'en fås desværre kun til iOS (Apple produkter).

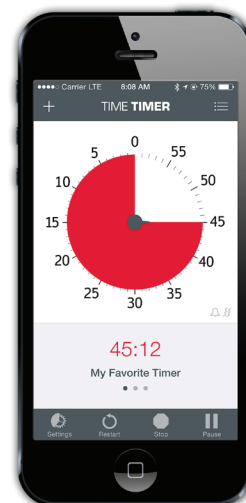
En anden god ide:

En anden app jeg altid bruger sammen med app'en PictoPlan er "Time Timer". Mange kender nok den fysiske udgave af Time Timer'en – men jeg har simpelthen hentet en app ned på min telefon, så jeg har en Time Timer elektronisk. Det kan være smart, hvis man ikke vil give flere hundrede kroner for den fysiske, som også kan være lidt upraktisk at have med rundt omkring alt efter størrelse. Derimod har man næsten altid mobilen med sig. App'en koster kun 25 kr. og er derfor en del billigere end den fysiske udgave.

Har jeg f.eks. skrevet i PictoPlan, at jeg har 20 minutter til at spise morgenmad, sætter jeg samtidig min Time Timer på telefonen til 20 minutter. Derved har jeg bedre overblik over, hvor lang tid jeg har tilbage.

App'en fåes både til Android og iOS.

Bruger, Skansevej



Temadag til Blokhus

- med Skansevej afdelingen

I september måned tog Skansevej afdelingen på tematur til Blokhus Gateway. Gatewayen er lige uden for byskiltet i Blokhus, hvor der er bålpladser og store grønne områder. Vi var heldige med vejret, hvor solen skinnede hele formiddagen.

Brugerne havde valgt sig på forskellige hold – nogle spillede minigolf, nogle prøvede fitnessruten af, andre så på flotte sandskulpturer imens de sidste lavede mad over bål og sørgede for, at der var en god frokost til de andre hold kom tilbage. Bålholdet lavede også snobrød og skumfiduser over bålet, imens de andre hold var afsted.

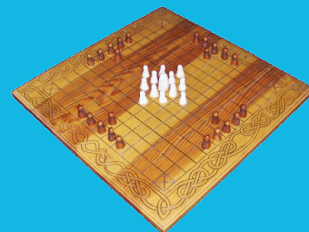
Frokosten stod på Chili Con Carne, pandebrød og pandekager til dessert. Efter frokosten, spil på græsset, en masse snak og grin – kørte vi alle sammen hjem til Skansevej afdelingen igen.

- Redaktionen



Hnefatafls

- et brætspil



Spillet blev opfundet engang i jernalderen, og var hvad man spillede i Skandinavien for at lære strategi, indtil skak blev udbredt og overtog dets plads.

Hvor hørte du om spillet?

Jeg læste om det i et historie magasin, jeg abonnerer på, der var en kort artikel, der forklarede reglerne og havde et billede af spillets bræt. Jeg manglede dog noget, jeg kunne bruge som brikker, så jeg spurgte Lasse, om vi kunne lave et spil i træværkstedet, da jeg aldrig har set spillet i nogen butik. Lasse foreslog så, at vi skulle begynde at producere og sælge spillet.

Hvad er spillets historie?

Da skak blev udbredt, glemte man med tiden Hnefatafls regler, en historiker har dog forsøgt at rekonstruere reglerne, baseret på beskrivelser fra sagaerne f.eks., men de præcise regler er dog gået tabt.

Kan du fortælle lidt om reglerne?

For det første er situationen, som spillet er baseret på, anderledes end skak. Hvor skak er som et slag, hvor begge hære har lige vilkår, minder Hnefatafl mere om en belejring, den ene spiller er forsvareren, der har kongen og skal prøve at få kongen i et af brættets hjørner, den anden spiller er angriberen, som har flere krigere og skal prøve at fange kongen. For det andet er der kun to typer brikker, som alle bevæger sig på samme måde som tårnet i skak, altså vandret og lodret. For det tredje tager man brikker ved at omringe dem. Det er en kort version af de regler, jeg har fundet.

Du nævnte tidligere, at de præcise regler er gået tabt, har der været noget, du var nødt til at gætte dig til?

Jeg har læst, at én saga har nævnt, at terninger blev brugt i spillet, men ikke hvordan terningerne blev brugt. Jeg har skrevet mine egne forslag til, hvad de kunne være brugt til i regelbogen. Der er også uklarhed om kongen kunne bruges til at tage de andre brikker.

Var der noget du var nødt til at ændre ved reglerne?

Nej, bortset fra lidt gætværk, er de regler jeg har fundet perfekt brugbare.



Hvordan har I lavet spillet? Fortæl processen.

Tja, det første vi lavede var et par prototyper der viser, hvordan felterne ligger på de to typer Hnefatafl bræt, spillet kan spilles på enten et 11x11 eller 13x13 bræt, ser du. Jeg researchede og nedskrev reglerne, Lasse stod for meget af det praktiske arbejde og var med til at regne ud, hvordan det skulle laves.

På et tidspunkt får jeg den ide, at man kunne save felter ud og lime dem på en plade, så startsfelterne f.eks. havde en anden farve end de andre felter. Hen af vejen kom vi frem til, at vi måtte finde en nem måde at opbevare spillets brikker. Og vi kom frem til, at man kunne lave spillet så brættet også er låget af en kasse, brikkerne kunne ligge i.

Lasse lavede en ret flot kasse med siderne af den øverste halvdel i en anden farve end den nederste. Lasse lavede også brikkerne og lavede kongerne meget flotte. Bibi har hjulpet med at få reglerne skrevet ned, og få taget billeder til regelbogen.

Axel Emil Lolholm - De Gule Værksteder

Halloween

Peter Løthsvej



Vi har her på Peter Løthsvej haft en Halloween aften. For Anne har hele oktober stået i "Halloweens tegn", hvilket har betydet at hver onsdag har der været forberedelser til Halloween på programmet.

Vi har fx. bagt edderkoppekage, lavet græskar, lavet kostume, testet uhyggelig makeup, pyntet op og pyntet kage. På selve Halloween stod menuen stod på:

- Spøgelses suppe
- Orme ret
- Edderkoppekage

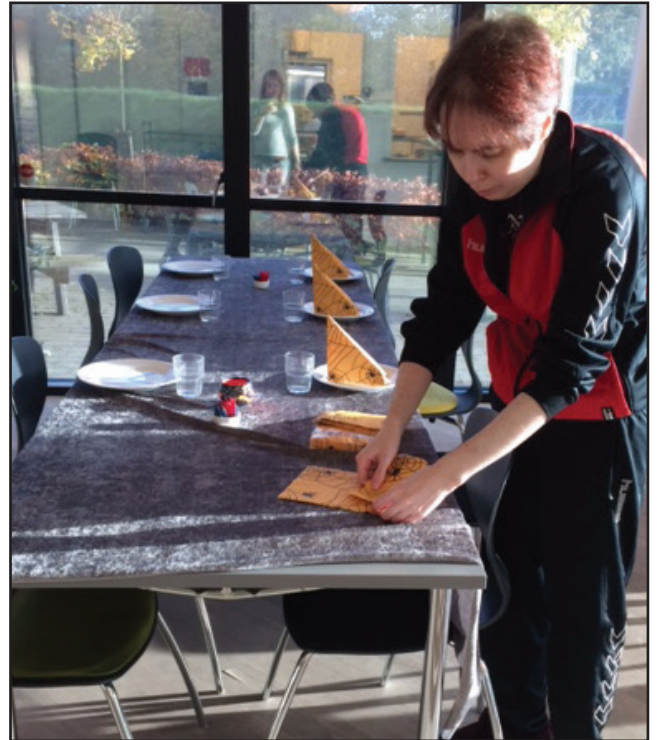
Efter maden var der mulighed for at blive og se filmen "Corps and Bride".

Malene Bak Andersen, Peter Løthsvej



Halloween

Peter Løthsvej



Tidligere brugerdag

Skansevej afdelingen



Torsdag den 21. september mødte omkring 20 tidligere brugere op på Skansevej, for at deltage i et nyt arrangement, hvor tidligere brugere fra afdelingen kunne mødes og opfriske bekendtskaber og få en snak om nutiden og fremtiden og gamle dage.

Sidste år havde vi i Skansevej afdelingen 10 års jubilæum, hvor de tidligere brugere var inviteret til et festligt arrangement for at markere dagen. Denne eftermiddag skabte grobund for at starte en ny tradition, nemlig en årlig dag, hvor tidligere brugere har mulighed for at kigge forbi, hilse på personale og de andre fremmødte, se om der er sket forandringer i huset og ikke mindst hygge og tale om "gamle dage".

Programmet for eftermiddagen var meget uformelt, afdelingsleder Marian Kortegaard bød velkommen, hvorefter resten af tiden stod på hyggelig samvær med kaffe, kage og masser af snak. Der blev også spillet pool og kortspil. Det var skønt at opleve, hvor hurtigt alle faldt i snak og følte sig hjemme.

Det er en rigtig god måde for os, Autismecenter Nord-Bo, at følge med jer unge mennesker i jeres videre færd. Vi er altid glade, når I kigger forbi. Og vi er meget interesseret i at høre, hvad I laver og hvordan det går.

Der er oprettet en gruppe på facebook, hvor alle tidligere brugere fra Skansevej kan blive medlem. Det er også under denne gruppe, at vi indkalder og gør reklame for den tidligere brugerdag. Gruppen hedder "Tidligere brugere på Autismecenter Nord-Bo, Skansevej" – hvis du ikke allerede er medlem, så skynd dig at blive det!

Vi kan allerede nu fortælle, at næste års "Tidligere brugerdag" vil blive tirsdag d. 18. september 2018. Sæt gerne X i kalenderen.

Hvis du ikke allerede har oplyst din mailadresse, må du meget gerne sende den til Karis - klv@nordbo.dk – så er du nemlig helt sikker på at få invitationen tilsendt.

Karis Lund Vilhemsén, Skansevej



Aalborg Katedralskole

Interview

I foråret 2017 har vi i Nord-Bo Nyt besøgt Aalborg Katedralskole, hvor vi fik os en snak med både Peter Tengstedt, som er ansat på Skansevej afdelingen. Han er mentor på Aalborg Katedralskole, og Emil - som er elev på Aalborg Katedralskole og i gang med første år af sin HF.

PETER TENGSTEDT:

Hvad er din funktion?

Min funktion er som mentor på Aalborg Katedral-skole. Jeg er mentor for 1.W og 2. W. Det er lidt samme vejlederfunktion, som jeg har på Autismecenter Nord-Bo. Det vil sige, at eleverne har en samtale med mig minimum en gang om ugen i ca. en halv time. Nogle gange kan det være en time, andre gange kan det være et kvarter.

Mange af tingene handler om personlige relationer og diagnoserelaterede udfordringer. Men det kan også være omkring det faglige på skolen. Det kan være, om man får afleveret sine ting til tiden, eller om man har svært ved at komme op om morgenen. Det kan også være, man har brug for at tale om sociale udfordringer på skolen, eller om hvilke valgfag man skal vælge til næste år, hvad man vil efter HF osv. Der er i det hele taget en bred vifte af ting, vi kan tage hul på. Vi kan også gå en tur eller tale om fugle, Pokémon og andre ting.

Hvad er forskellen på de her klasser og en almindelig HF?

Man kan dele det op i to områder; det faglige og det ikke-faglige. Angående det rent faglige får man det samme som på en almindelig HF. Det vil sige, at man har samme fag, pensum, eksamener osv. På det område er der ikke nogen forskel. Forskellen er, at i de her klasser skal man være diagnosticeret med en Autisme Spektrum Forstyrrelse. Der er desuden kun 12 elever i klasserne i forhold til de andre klasser, hvor der kan være op til 27 elever.

De enkelte lærere i klassen har også taget et kursus på Autismecenter Nord-Bo, hvor de har lært om, hvad det vil sige at have sådan en diagnose. Man har ud over en studievejleder som sagt også en mentor. Derudover er der en uddannelsesleder tilknyttet. Vi arbejder meget sammen på kryds og tværs for at få klassen til at fungere så godt som muligt.



Er der de samme krav mht. gruppearbejde, som i de andre klasser?

Der bliver selvfølgelig taget visse hensyn. Eleverne kan være pressede i forbindelse med nogle af valgfagene. Man skal vælge et af valgfagene; musik, idræt, medie og billedkunst. Her skal man være sammen med de andre elever på skolen. Her vælger man som regel at være i gruppe med de andre fra autismeklassen. Når der skal fremlægges, kan man også få lov til kun at fremlægge for læreren fremfor at skulle fremlægge for hele klassen.

Får man SU under uddannelsen?

Ja, man får SU. Når man er på denne uddannelse, er man ude af det kommunale system.

Kan man få handicaptillæg?

Nej, det kan man først, når man efterfølgende begynder på en videregående uddannelse på universitetet eller lignende. Men da er der også visse krav, der skal opfyldes. Man skal fx ikke kunne varetage et almindeligt fritidsjob ved siden af studierne. Det bestemmes ud fra ens ansøgning, hvor man skal svare på, om man tidligere har haft et job ved siden af sin skolegang og i så fald i hvor mange timer.

Aalborg Katedralskole

Interview



Er der mulighed for at få specialpædagogisk støtte (SPS)?

Ja, det kan man få ved siden af, hvis man fx har problemer med et bestemt fag. Det er noget, man skal søge hos sin studievejleder. Der kommer så som regel en universitetsstuderende udefra, som man så aftaler at mødes med. Der er en eller to elever i klassen, der får specialpædagogisk støtte. Noget af det første der sker, når man starter på uddannelsen, er, at man bliver screenet for, om man er tal- eller ordblind.

Hvordan bliver man optaget på uddannelsen?

Det er meget simpelt. Man går ind på www.optagelse.dk og udfylder ansøgningen samt medsender sine diagnosepapirer. Når de så er sendt ind, kigger uddannelseslederen, studievejlederen og jeg det hele igennem, hvorefter man kommer til samtale. Samtalen varer ca. 30 minutter. Man kan vælge at komme alene, eller man kan tage sin vejleder eller sine forældre med.

Samtalen omhandler det at gå i skole og det at have en diagnose. Ud fra samtale, karakterer m.m. vurderer vi, hvem, vi mener, kan gennemføre uddannelsen. I år var der ca. 24 ansøgere. Sidste år var der 32 ansøgere. Der kan dog kun optages 12 elever pr. år.

Hvad med de ansøgere, der ikke kommer ind?

De, der ikke kommer ind, får mulighed for at komme til en samtale om, hvad de så kan gøre. Det er jo lidt begrænset, hvilke muligheder der er. Jeg ved, at man på Nørresundby Gymnasium og VUC er begyndt at køre med klasser for elever med særlige behov.

Det fungerer dog på en lidt anderledes måde end her på Aalborg Katedralskole. Der har man større klasser, som også er med blandede diagnoser.

Hvornår skal man søge, og hvornår starter man op?

Man skal søge ind inden den 15. marts. Så kommer man til samtale engang i april, og man får besked ugen efter samtalen. Så det går relativt hurtigt. Ligesom andre skoler starter skoleåret i august. Klassen starter op samtidig med de andre klasser. De nye elever får dog mulighed for i sommerferien at komme ud og se skolen og møde dem, de skal gå i klasse med. På den måde bliver det ikke nær så skræmmende, når de skal starte op sammen med 300-400 andre elever.

På HF er minimumskravet 4, og elever kan søge ind efter 9. klasse. På HF indføres tonede fagpakker, der målrettes mod professionshøjskolerne og erhvervsakademierne.

EMIL – ELEV PÅ AALBORG KATEDRALSKOLE:

Hvilke fordele og ulemper er der ved at gå i klassen?

En af fordelene er, at vi må have en større fraværsp procent end i de andre klasser. Og så er der selvfølgelig, som Peter talte om, det lavere elevtal. Det giver et større overskud og et bedre socialt forhold i klassen, at vi er så få. En ulempe kan nogle gange være lærernes manglende viden om autisme. Der var fx en gang en lærer, der troede, at vi autister ikke kunne føle empati.

Hvad lavede du, før du startede i klassen?

Jeg gik på Nord-Bo på Lindholm Brygge afdelingen. Der gik jeg i et halvt år. Før det gik jeg på produktionskole, men jeg kunne ikke så godt med dem derude.

Hvor mange dage og timer har du om ugen?

De sidste par måneder har det været mandag til fredag fra kl. 8:15 til kl. 15:25. Det er nogle lange dage, så det har været lidt hårdt. Grunden til, at vi nu har fået så lange dage, er, at vi i starten af skoleåret havde mange aflyste timer. De manglede timer skal derfor indhentes.

Aalborg Katedralskole

Interview

Hvad er det hårdeste?

Det ved jeg ikke rigtigt. Vi har ikke så meget kontakt med de andre klasser på skolen. Der er godt nok et elevråd, som jeg er en del af. Men jeg har misset en del, fordi der ikke er blevet gjort mig opmærksom på, når der skal være møder.

Afholdes elevrådet sammen med klasser fra hele skolen?

Ja. Der er to elevrådsrepræsentanter fra hver klasse. Eleverne kan melde sig, og så bliver der holdt en afstemning, blandt de opstillede, hvoraf der vælges to. Idéen er, at man dermed får indflydelse på, hvad der sker på skolen. Jeg får dog, som sagt ikke besked, når der er møder. Man har åbenbart oprettet en Facebook-gruppe, som jeg ikke er blevet informeret om.

Er der andet, I har tilfælles med de andre klasser?

Nej, vi foretrækker at holde os lidt for os selv. Vi har ikke så meget at gøre med de andre i pauserne og sådan. Vores klasselokale ligger blandt alle de andre lokaler. Det ligger ikke afsides. Så på den måde går vi blandet med de andre elever. Hver enkelt klasse holder sig dog mest for sig selv. Vi er flokdyr og har det bedst i grupperinger.

Hvad er dit yndlingsfag?

Jeg tror, det må være kemi. Det synes jeg er meget interessant. Jeg har også valgt at have det på B-niveau næste år. Det jeg godt kan lide ved det er, at undersøge, hvordan verden er bygget op, og hvilke stoffer, vi bruger i dagligdagen.

Det er ikke sådan, at jeg tænker, det er noget, jeg vil beskæftige mig med efterfølgende. Men jeg vil gerne have gode sproglige fag, blandt andet engelsk på A-niveau, da jeg godt kunne tænke mig at blive socialrådgiver eller noget i den stil i fremtiden.

Hvornår er du færdig med HF?

Det er jeg til næste sommer i 2018.

Hvilke forventninger havde du, inden du startede?

Jeg ved ikke lige, hvad jeg håbede på. Jeg regnede selvfølgelig med, at niveauet ville være hårdere,



end det jeg var vant til. Det er dog lidt lavere, end jeg havde forventet. Jeg var mest bekymret for, hvordan jeg ville have det med de personer, jeg skulle gå i klasse med. Folk med autisme kan være mere eller mindre sociale og selvstændige. Jeg var lidt bange for, at jeg ville falde i den sidstnævnte kategori og ikke ville vide, hvad jeg skulle stille op i visse situationer. Dem jeg kom til at gå i klasse med, viste sig at være ret højt fungerende.

Hvad laver I, når der er pause imellem timerne?

Vi snakker. Ellers kan man sætte sig ved computere. Vi har også et pauselokale, som vi godt kan lide at være i. Det var egentligt et rum, der var beregnet til, at man kunne gå ind og være, hvis man havde det svært. Men da vi har et meget godt fællesskab i klassen, bruger vi det mere til at lave lektier i og sådant noget. Det er dog sådan, at vi andre respekterer det og går ud, hvis der er en, der har det lidt hårdt og har brug for at være alene, så vedkommende kan have lokalet for sig selv.

Hvilke sociale arrangementer har I?

Vi arrangerer som regel nogle fester, når det er jul, halloween og sådant noget. Vi deltager ikke så meget i skolens øvrige sociale arrangementer. Det var mest i starten. Men der var mange i klassen, der ikke var så meget for, når der var så mange mennesker. Så vi holder mest vores egne fester. Dem er stor opbakning til, og størstedelen af klassen deltager.

- Redaktionen

Siden interviewet har Emil skiftet fra Kemi B til Psykologi B. Ideen om socialrådgiver er droppet til fordel for at studere Medialogy på AAU.

Hverdagens produktion

De Gule Værksteder



Kasser til små flasker der skal sælges i en lille gårdbutik.



175 stk. yoyoer i eg produceret til en kartoffel festival.



Der er lavet et overskueligt showroom i træværkstedet på De Gule Værksteder for at få overblik over, hvad vi har lavet og hvad vi kan lave.



150 stk. juletræer produceret for en større virksomhed som julegave til personalet. Der er mange forskellige opgaver i denne bestilling og mange værkstedsmedarbejdere er med i denne opgave på tværs af værkstederne.



Tapasplatter i birk og eg.



Tapas platte i massiv eg, med og uden olie.

Cykelværkstedet

- et lille reklameindslag



Kig forbi hvis du har udfordringer med din cykel!

Cykelværkstedet, som er en del af De Gule Værksteder, har åbent for alle, så har du en cykel der skal lappes, et gear der driller eller mangler du et nyt bagagebærer, så står de klar i cykelværkstedet. De sælger også cykelhelme, lygter, cykelkurve og andet udstyr i Butik De Gule Værksteder, som deler lokaler med cykelværkstedet.

Cykelværkstedet

Industrivej 18
9440 Aabybro
Tlf. 25 17 84 95

Åbningstider: mandag til fredag kl. 9.00-14.00



Om venskaber og kærlighed

Hvilke tanker kan man gøre sig?



Ud fra mine erfaringer har jeg tænkt mig at skrive noget om, hvad der kan være godt at gøre, hvis man søger nogle venner og en kæreste.

Hvor kan man finde venner og kærester – og hvad er godt at gøre for at få det:

Hvis man søger venner eller en kæreste kan det være en god ide at begynde at snakke med nogle af dem, man går i skole eller arbejder med. Det man kan gøre for, at det bliver nemmere er, at man kan spørge ind til andre. Det kan f.eks. være, hvad den anden har lavet i weekenden, hvad den anden skal lave i weekenden, hvor den anden bor henne og/eller, hvad vedkommende har fået tiden til at gå med. Derefter kan man fortælle om sig selv, hvis den anden ikke spørger tilbage, og så har man lige pludselig en snak kørende, og man kan blive mere tryk ved hinanden.

Hvis man synes det er svært bare at sætte sig hen til en eller flere og begynde at snakke om et eller andet, så kan man lytte til, hvad de andre snakker om og så spørge ind til det.

Jeg har prøvet begge dele og begge dele har virket fint alt efter, hvem det er.

Der er også andre steder end på ens skole eller arbejde man kan lære andre mennesker at kende. Det kan man eksempelvis, hvis man går til noget, f.eks. fodbold, håndbold eller andet. Der ligger faktisk en cafe på Studievej i Nørresundby, som har åbent hver tirsdag, hvor jeg kommer i. Cafeen er for unge med ASF, ADHD eller for unge, der kan være lidt mere stille end "gennemsnittet."

Der kunne måske være nogle af jer, som ville blive glade for det, hvis I prøvede det. Det er en god måde at få skabt nogle sociale relationer og venskaber på.

Er digitale steder godt at bruge – eller er "virkeligheden" bedre?

Der er flere forskellige digitale hjemmesider og apps, man kan bruge, hvis man ønsker at knytte nogle venskaber eller at få en kæreste. Jeg synes, at det er godt med sådan nogle hjemmesider, men der kan også være noget godt i at finde venner og kærester ude i "virkeligheden". Hvis man søger en kæreste, så er der mange mennesker, der bruger en datingside til at finde sig en.

Dog skal man selvfølgelig være opmærksom på, at der kan være mange forskellige typer mennesker på sådan nogle hjemmesider, som måske ikke er så gode bekendtskaber. Så her skal man passe godt på sig selv.

Jeg kender hjemmesiderne "Tinder" og "Hot or Not" – og derinde er mit indtryk, at der er mange medlemmer, både piger og drenge. Dog har mange af medlemmerne på disse sider ikke en diagnose. Det har de på to Facebook sider som hedder: "Dating gruppe for aspies/autister" og "Dating for os med diagnoser". Jeg tror personligt, at det måske vil være bedre for mig at finde en kæreste, der også har noget inden for autisme området, da vi måske ville kunne forstå hinanden bedre på nogle punkter. Men det er jo en smagssag.

Når man har nogle venner og en kæreste, så er der nogle ting, der er godt at gøre for og med hinanden, og man har som regel også nogle forpligtelser.

Hvis man synes det er lidt svært at finde på, hvad man skal lave med sine venner eller kæreste, så er sådan noget som at tage i biografen, ud at spise, ud at gå, ud at cykle og filmaften hjemme ved en af jer noget man altid kan foreslå, da mange synes det er hyggeligt. Hvis man foreslår noget, og de andre ikke har lyst til det, så kan man spørge om de har nogle ideer.

Der kan godt være forskel på, hvad man laver med sine venner og sin kæreste. Med sine venner laver man typisk lidt mere "almindelige" ting, som dem jeg har nævnt, hvorimod med ens kæreste kan man f.eks. tage på et hotel- eller kroophold en weekend. Med sin kæreste kan man også i en weekend låne et sommerhus, hvis man kender nogle, som har et man må låne. Det synes jeg er rigtig hyggeligt. Hvis man mangler ideer, så kan man på internettet søge efter ideer til, hvad man kan lave sammen.

Når man er venner eller kærester, så har man som regel nogle forpligtelser til hinanden såsom, at man kan stole på hinanden, man er søde ved hinanden og man opfører sig ordentligt over for hinanden, man snakker ikke bag om ryggen på hinanden, man

Om venskaber og kærlighed

Hvilke tanker kan man gøre sig?



holder, hvad man lover, man hjælper og støtter hinanden osv. Det er okay at fortælle om sine egne interesser og problemer, men man skal også huske at lytte til den anden. Samtidig skal man også selv huske at byde ind med noget med hensyn til samtaler, da det kan blive lidt svært, hvis man er ene om at finde på noget at snakke om.

Hvad er godt at gøre, hvis man bliver uvenner?

Hvis man bliver uvenner over noget, så er det en god ide at tænke på, om man selv kan have gjort noget forkert eller have såret en af de andre. Når man har tænkt sig lidt om, så er det en god ide at snakke med hinanden om det og så lytte til hinanden, for at høre de andres synspunkter på situationen, hvis man ikke mener det samme.

Det er ikke unormalt, at man kan blive uvenner over noget, da vi mennesker tænker forskelligt nogle gange, og vi kan også komme til at såre hinanden uden at vi er klar over det og ønsker det.

Hvad er bedst at gøre, hvis man vil slå op med sin kæreste?

Hvis man går rundt og tænker, at man ikke passer sammen længere, så bliver man nødt til at slå op med hende/ham, da det ellers kan blive træls for en selv. Ligeledes synes jeg, at man også skylder den anden at sige det, da den anden ellers kan gå og tro at man er glad for hinanden og lykkelig over, at man er sammen.

Jeg vil tænke tilbage på det som lidt spild af tid, hvis jeg fandt ud af at min kæreste egentlig var sikker på, at hun ikke ville være sammen med mig mere, og hun ikke havde sagt det i et stykke tid. Men det er selvfølgelig helt okay, at man lige skal bruge lidt tid på at finde en god måde at sige det på og finde ud af, om det er det rigtige at gøre.

Hvis man bliver nødt til at slå op, så er det en lidt træls ting, da den anden kan blive ked af det, med mindre begge synes det. Det bedste man kan gøre er, at man mødes med sin kæreste og siger det – ikke noget med at skrive det på en SMS eller få en anden til at sige det. Det virker for kujonagtigt. Man bliver nødt til at sige det ansigt til ansigt, synes jeg.

Det er godt, at forklare tydeligt hvorfor, så den anden ikke tænke, at vedkommende har gjort noget forkert. Så kan man slutte af med at sige, at hvis man begge har interesse i det, så kan man stadig være venner, eller have en anden form for kontakt. Men hvis den anden bliver ved med at være forelsket i en, er det måske en god ide, at holde sig lidt fra hinanden i noget tid, så kærestesorgen ikke bliver mere hård end nødvendig. Men det er nemmere sagt end gjort. Det kan være rigtig hårdt og det kan tage noget tid at komme over det.

Tor - Skansevej afdelingen



Harry Potter Quiz

Test dig selv



Hvilket "Hogwarts Hus" tilhører du?

Er du også Harry Potter fan og kunne tænke dig at finde ud af, hvilket Hogwarts Hus du tilhører, så kan du tage testen her. Hvis du ikke så godt kender til Harry Potter, kan det være en god ide, at få en du kender til at hjælpe dig med at tage denne test.

1. Hvis du skulle vælge en af disse besværgelser, hvilken en skulle det så være?

- A: Expelliarmus = 40 point
- B: Wingardium Leviosa = 30 point
- C: Avada Kedavra = 50 point
- D: Confundo = 20 point
- E: Hokus Pokus = 10 point

2. Hvilken af disse ting ville du hade mest at folk kaldte dig?

- A: Uvidende = 30 point
- B: Normal = 50 point
- C: Kujon = 40 point
- D: Doven = 20 point
- E: Mærkelig = 10 point

3. Hvilket af disse job, ville du vælge inden for den magiske verden?

- A: Auror = 40 point
- B: Lave tryllestave = 30 point
- C: Healer = 20 point
- D: Ministre for magi = 50 point
- E: Lave koste = 10 point

4. Vælg en af disse elementer?

- A: Vind = 30 point
- B: Vand = 50 point
- C: Ild = 40 point
- D: Jord = 20 point
- E: Ethvert kemisk element = 10 point

5. Hvilken af denne type slik ville du gerne prøve at smage?

- A: Chokolade frø = 40 point
- B: Chokolade = 10 point
- C: Gryde Kage = 20 point
- D: Fizzing Whizzbees = 30 point
- E: Bertie Botts bønner = 50 point

6. Hvordan ville din boggart se ud?

- A: Dementor = 40 point
- B: En trold = 20 point
- C: Mit eget lig = 50 point
- D: En vred lærer = 30 point
- E: Et spøgelse = 10 point

7. Hvilken Quiddich position ville du spille?

- A: Angriber = 30 point
- B: Søger = 40 point
- C: Målmand = 50 point
- D: Basker = 20 point
- E: Jeg ville ikke spille Quidditch

8. Hvilken farve kjole ville du gå med?

- A: Guld = 40 point
- B: Bronze = 30 point
- C: Sølv = 50 point
- D: Sort = 20 point
- E: Hvid = 10 point

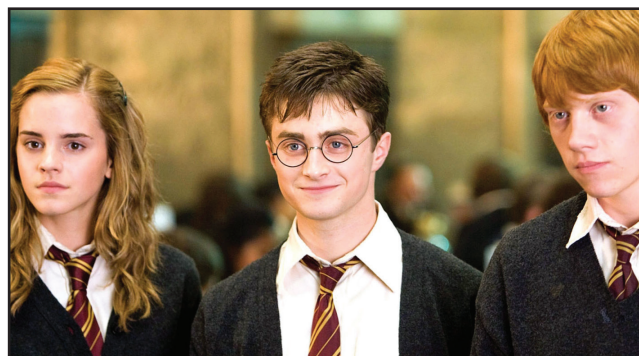
9. Hvilket magisk væsen er din favorit?

- A: Phoenix = 40 point
- B: Basilisk = 50 point
- C: Kentaur = 30 point
- D: Havfrue = 10 point
- E: Hus alf = 20 point

10. Hvem er din yndlings lærer af disse?

- A: Professor Snape = 50 point
- B: Professor Flitwick = 30 point
- C: Professor McGonagall = 40 point
- D: Professor Trelawney = 20 point
- E: Professor Umbridge = 10 point

Når du har talt dine point sammen, kan du se dit resultat bagerst i bladet.



Julen byder på nye julefilm

Se dem i biografen

A Bad Moms Christmas er en julekomedie med Mila Kunis, Kristen Bell og Kathryn Hahn i hovedrollerne som tre mødre, som er blevet trætte af at stå for den perfekte jul. Det bliver ikke bedre, da de får besøg af deres mødre i julen. Så de blæser på alle julereglerne og slår sig løs.

Daddy's Home 2 er også en julekomedie. Den handler om Dusty og Brad, der begge gerne vil give deres børn den perfekte jul. Det betyder, at Dusty og Brad inviterer deres fædre på besøg.

Venskabet kommer på en alvorlig prøve, og det bliver bestemt ikke den juleferie, de havde forestillet sig! Mel Gibson og John Lithgow spiller fædre til Mark Wahlberg (Dusty) og Will Ferrell (Brad).

Maria og Maibritt - Skansevej afdelingen



NORD-BO OL 2018

Efter endnu et succesfuldt OL i 2017 afholder Autismecenter Nord-Bo endnu engang olympiade.

Det sker den 7. juni 2018, så sæt allerede nu kryds i kalenderen!



Kreativ syværksted

Aabybro afdelingen



SPØRGSMÅL BESVARET AF MIRA METTE:

Hvordan er det at være i syværkstedet? Der er altid energifyldt, nogle gange stressende alt efter hvilke steder i en proces vi er, men vi er så gode til at få hinanden til at grine og det smitter.

Hvad laver du/har lavet i værkstedet? Jeg syer typisk cosplay (kostumer til nogle former for tema weekender jeg tager til, gerne mine ynglings karakterer fra tv-shows) ellers har jeg lavet kjoler og andet tøj.

Får du noget ud af at være i syværkstedet? Det at være i syværkstedet er oftest en selvtillids-booster, når de ting man laver går op i en højere enhed, eller man opdager, at noget er nemmere end man havde frygtet. Jeg kan godt lide de dage, hvor alt starter skod og så fordi man får syet siderne sammen i en kjole, og kan se, hvor det skal ende, så får man en lykkefølelse og smiler.

Hvad er svært? Mønstre, lynlåse og de dage hvor andre har det svært, når vi er mange i forhold til rummet, og når det kniber med bordplads.

Hvad er let? Latter, når alt passer, overløckeren, hyggen herinde - i sidste ende opvejer det det svære.

Hvilket af dine arbejder er du mest glad/stolt over? Min lyserøde 50er kjole med over 600 håndsuede pailletter på.



Sarah har syet en taske af filt.



Annie der er klar til store rock og rul fester.

ORD OMKRING SYVÆRKSTEDET FRA JANNI: Et spændende værksted at være i, fordi jeg kan få mine mange ideer udført. Syværkstedet er også godt at være i, når man har det lidt svært og kan være fyldt med tanker – så kan man nemlig snakke samtidig med, at man arbejder med sine projekter. Hvis jeg har en dårlig dag, bliver der altid fundet en tid til en snak med Bente. Jeg har bla. syet en galakjole med sjal og taske til.

ORD OMKRING SYVÆRKSTEDET FRA SILA: Det jeg godt kan lide ved syning er, at man kan sy det man vil. Man kan finde ideer på internettet og tænke "det vil jeg gerne lave". Så kommer Bente på en prøve med at løse fremstillingsmetoderne, fordi jeg kommer på de besværligste ting (cosplay og kjoler med en hel masse underlige detaljer). Når man kommer herind, så har man mulighed for bare at sidde stille og lave sine egne ting. Efter nogen tid har man igen lyst til at snakke med de andre. I værkstedet har jeg bla. syet kjoler, bukser, taske og jeg har også prøvet at strikke.

Bente Spanggard - Aabybro afdelingen

Billedreportage

Glimt fra DGVs jubilæum



Livet efter Nord-Bo

Indblik i to forskellige forløb

Lise Nielsen, job- og praktikkoordinator, skildrer to personers forskellige historier om livet ud på arbejdsmarkedet via praktikforløb.

KASPER startede på Autismecenter Nord-Bo i et LAB-tilbud (Lov om Aktiv Beskæftigelse) i august 2005. Kaspers skema bestod af mange forskellige moduler, både boglige og praktiske fag. Kasper var især glad for "praktisk udehold" (nuværende Terapihave) og smykkeværksted, hvor han brugte mange timer på at arbejde med sten.

Kasper var også i forskellige praktikforløb, mens han var på Autismecenter Nord-Bo. Første forløb var hos Gug Anlæg & Planteskole, hvor han var i efteråret 2008 – en dag om ugen. I foråret 2010 var Kasper i et langt forløb hos "Styr på Dyr" – han var i gang i butikken tre dage om ugen fra kl. 9-15.

I maj 2011 kom Kasper i praktik under Entreprenør-enheden på Søndre Kirkegård – først nogle uger inden sommerferien med to dage om ugen. Efter ferien blev forløbet genoptaget og hurtigt udvidet til at omfatte fire dage med fuldtidsarbejde. Kasper trivedes godt i den type arbejde og ville gerne i et EGU-forløb inden for det grønne område.

Kasper har dog været så uheldig, at han ofte har måttet skifte sagsbehandler. Det har betydet, at han ofte har måttet vente på at komme videre med de planer, der var lagt.

Efter flere års venten – selvfølgelig med andre gode aktiviteter på skemaet på Autismecenter Nord-Bo – overgik Kasper til kommunens jobcenter, der fandt andre praktikker til ham. Han var i Plantorama i ca. ½ år og ligeså ½ år hos et anlægssfirma.

ENDELIG!

1. august 2015 startede Kasper i EGU inden for det grønne område. Han fulgte flere kurser på Sandmoseskolen sideløbende med sin EU-læreplads på Almenkirkegården. Efter endt uddannelse i august 2017 er Kasper blevet bevilget flexjob. Han fortsatte dog i praktik, indtil jobbet var klar.

1. november er Kasper blevet ansat efter mange års venten og afprøvning. Da jeg mødte ham på kirkegården i november var han - ligesom de øvrige ansatte – i fuld gang med at grandække gravstederne. Kasper har i sin uddannelse fulgt et kursus i denne disciplin på Sandmoseskolen. Han var lige startet på opgaven, så det færdige resultat kunne ikke ses. Men tænk over det næste gang, I besøger en kirkegård: der er mange flotte mønstre af gran på de forskellige grave.

Kasper er glad og godt tilpas. Han bor fortsat hjemme hos sine forældre og har fortsat god kontakt med nogle af vennerne fra Nord-Bo tiden.



Livet efter Nord-Bo

Indblik i to forskellige forløb



ANDERS:

For første gang i flere år kørte jeg ind i parkeringshuset ved Føtex. Og straks, jeg stod ud af bilen, fik jeg øje på Anders Fjellerad Christensen i bagerafdelingen. Det var dejligt at se det smilende ansigt igen.

Vi sludrede kort, inden jeg skulle videre, men Anders ville gerne deltage i et lille interview til bladet. Derfor besøgte jeg ham et par dage senere. Der var travlhed i pakkeriet, hvor Anders har sin daglige gang.

Anders startede i praktik i Føtex bagerafdeling som led i sit STU-forløb på Lindholm Brygge. Anders påbegyndte sin STU august 2010, og i forløbet var Anders i praktik flere steder: DGV, Rema 1000 og Sallings lager, inden han kom i praktik i bagerafdelingen i Føtex.

Anders havde en god baggrund for at komme i praktik i et bageri, idet han i sin fritid har været vant til at hjælpe i sin onkels bageri. Anders faldt hurtigt til i bageriet eller rettere pakkeriet, hvor han arbejdede sammen med Doris, der var hans kontaktperson i praktikforløbet. Anders fortsatte i praktik i Føtex, efter han afsluttede sin STU. Efter ca. ½ år overtog jobcenterkonsulentens opfølgning på praktikken, som fortsatte, indtil Anders blev bevilget flexjob i 2017.

Anders møder hver dag kl. 6.00 og har fri kl. 13.00 eller 13.30. Hans opgaver er at pakke brød og kager til egen butik og til butikkerne i Nørresundby og Hasseris.



I pakkeriet arbejder Anders stadig sammen med Doris og 3-4 andre ansatte. "Doris har lært mig op," som Anders udtrykte det. Der er en dejlig stemning og hyggelig tone i pakkeriet, så det er helt forståeligt, at Anders er glad for sit job.

Anders trives og har det godt. Han bor stadig hjemme hos sine forældre i Gistrup, men er begyndt at kigge efter lejligheder på nettet. Anders har netop aftalt møde i banken for at få lagt budget og se, om han kan flytte for sig selv. Om torsdagen mødes Anders med kammerater fra tidligere klubtilbud, og de hygger sig med spil.

Dejligt besøg, der sluttede med at jeg fik en nybagt napoleonshat i hånden – UHM!

*Lise Nielsen, Job - og Praktikkoordinator,
Aabybro afdelingen*

Køkkenet i Aabybro

- ene gode sager



Hjemmelavet leverpostej og skolerugbrød.



Dorte Scheurs fødselsdagskage fra Aabybro afdelingen.



Henrik i gang med hjemmelavet rullepølse.



Buffet til personalets opstartsday.



Camillas hindbærnsitter.



Der skal laves æblekage, æblesaft, æblecider, æblemest og ikke mindst æblemarmelade.

Sommerhøjskole 2017

Aktivitet i sommerferien

Traditionen tro blev der i sommers afholdt sommerhøjskole for brugere og beboere tilknyttet Autismecenter Nord-Bo. Hen i mod 60 deltagere var igennem dette års sommerhøjskole på ugerne 29 og 31.

På programmet for dette års sommerhøjskole var der bla. en tur til Aalborg zoo med mulighed for at komme i klatreparken og udfordre sig selv fysisk, mange tog udfordringen op og klatrede hen over zoo og alle dyrene – I var mega seje :)

Sommerens vejr gav visse begrænsninger og nogle af aktiviteterne blev flyttet indendørs. Besøget af Ruben fra Aalborg symfoni orkester, blev flyttet til DGV, da regnen silede ned i terapihaven. Ruben fortalte levende om musikkens historie og krydrede det med fællessang og til slut en omgang flødebolle kast.

1000 tak til jer alle, brugere, beboere og personale for at være med til dette års sommerhøjskole og bidrage til at alle fik en god oplevelse. Også en særlig tak til Christina Overgaard for at søge fonde, således at vi kan afholde sommerhøjskole – vi håber at vi igen i 2018 får positiv respons, så vi igen kan afholde sommerhøjskole.

Udtalelser fra deltagere:

- "Det sociale har været godt".
- "Det har været sjovt at lære nye mennesker at kende".
- "Det har hjulpet meget med at kunne holde en god dagsrytme gennem ferien"
- "Det har været rart, at være sammen med andre fra Autismecenter Nord-Bo"



VI SES I 2018 TIL SOMMERHØJSKOLE PÅ
AUTISMECENTER NORD-BO.

Malene Rask Pedersen - Peter Løthsvej



Landsstævne 2017

Rapport fra deltagere fra Autismecenter Nord-Bo



DGI Landsstævne er Danmarks største idrætsfestival. Hver fjerde år strømmer tusindvis af aktive danskere til en ny værtsby, der kan præsentere et væld af idrætsaktiviteter, fællesskab, fest og farver. I 2017 var det Aalborg, der slog dørene op for Landsstævnet - også kaldet L2017.

Da Aalborg i 2017 slog dørene op til landsstævne, var der nye ting at opleve, og et helt nyt koncept, United by Street, havde fundet vej til landsstævnet. United by Street var kort fortalt et ønske om at inkludere flere i Landsstævnet, og derfor havde Autismecenter Nord-Bo modtaget en direkte henvendelse fra arrangørerne.

Fællesskab, samvær, livsglæde og mangfoldighed var stadig være centrale værdier i landsstævneoplevelsen, men med flere aktiviteter.

Autismecenter Nord-Bo deltog i en herreturnering i Street hockey under Landsstævnet. Vi var tolv afsted, de fleste som spillere, men også en som fotograf, en praktisk hjælper og tre personaler.

Stævnet var fordelt over fire dage, hvor vi deltog i indmarch med 25.000 andre gennem byen, Streethockey turneringen og afslutningsshow på Aalborg Stadion.

Landsstævnet kastede ikke guld af til Autismecenter Nord-Bo holdene, men det var til gengæld fyldt med gode oplevelser og samvær.

Mette P. Koldkjær - Skansevej afdelingen



Landsstævne 2017

Rapport fra deltagere fra Autismecenter Nord-Bo

Udtalelser fra brugerne:

"For mig var det med at være med til DGI idrætsstævne en af de bedre oplevelser i mit liv. Jeg synes det var mega fedt at opleve det fællesskab der var, og sammen med andre brugere fra Nordbo var det også bare det bedre. Vi var i trygge rammer, da der også var personale med og jeg ville personligt aldrig turde tage til sådan noget bare mig selv.

Indmarchen kunne jeg specielt godt lide, at man gik så mange mennesker mod et fælles mål var lidt vildt at opleve og afslutningen på stævnet, hvor der var en kæmpe opvisning var også meget fedt. Der fik vi af se, hvad alle de gymnaster havde brugt så lang tid på at øve på." - Jonas (Skansevej).

"Godt og fedt landsstævne - og fedt at være med i. Det regnede noget, men det ødelagde ikke oplevelsen særlig meget. Det var dog fint, at vi spiste indenfor bagefter i tørvejr. Hockeyturneringen var også god - men vi fik dog bekræftet, at vi skal øve os noget mere på det.

Der var en god stemning til turneringen. Til sidst var vi med i afslutningsceremonien på stadion - det var imponerende flot lavet. En god og uforglemmelig oplevelse." - Tor (Skansevej).

"Spændende - hele byen summede af liv og der var mennesker overalt. Spændende at være en del af optøget - vi blev godt nok våde, men det betød mindre. Fedt at være afsted som en gruppe, der var et godt sammenhold og det var en hyggelig måde at være sammen på. Der var sindssygt mange indtryk og det var hårdt, men på en god måde. Selvom der skete uforudsete ting, blev det hele tiden løst og det gav tryghed. - Flemming (Lindholm Brygge).



"Spændende oplevelse, paraden var godt lavet og en rigtig god oplevelse. Det gjorde ikke noget, at det regnede, men godt planlagt med mad indendørs. Afslutningsshowet var flot - dygtige mennesker. Jeg var glad for at være en del af fællesskabet trods forskellige opgaver - spændende at fotografere sådan et event." - fotograf Mikkel (tidligere bruger på Skansevej).

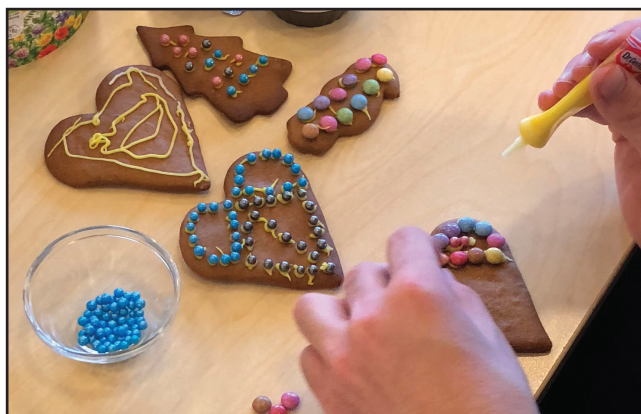
"Super fedt at få lov at opleve landsstævnet, da det kun sker en gang i livet. Fint med social hygge. Vi kunne godt have undværet regn og kulde, men det kunne vi jo ikke gøre noget ved. Fedt at spille og være med i turneringen - dejligt at være med i fællesskabet." - Martin (tidligere bruger på Skansevej).

"Det var så fedt - god atmosfære og alle kom for at hygge sig og have det sjovt. Dejligt at kunne tage af sted sammen og være aktive sammen. Flot åbning af landsstævnet med optog gennem byen og dejligt at være med i stævnet på lige fod med alle andre." - Kenneth (Lindholm Brygge).



Jul i de tre dagtilbud

Der blev julehygget til den store guldmedalje



Jul i de tre dagtilbud

Der blev julehygget til den store guldmedalje



Æbleskiver

Opskrift på hjemmelavede æbleskiver

Ingredienser:

- 5 dl hvedemel
- ½ tsk. salt
- 2 tsk. sukker
- 1 ½ tsk. Kardemomme (hvis man ikke kan lide kardemomme er det ikke nødvendigt at putte i)
- 1 tsk. natron
- 1 knivspids bagepulver
- 3 æg
- 4 ½ dl kærnemælk
- 3 spsk. god rapsolie, smeltet smør eller solsikkeolie
- ½ vaniljestang, kornene heraf (hvis du ikke har vaniljestang så kan vaniljesukker også bruges)
- Lidt revet skal fra en øko citron (hvis man ikke kan lide citron er det ikke nødvendigt at putte i)
- Smør til at stege æbleskiverne i

Tilbehør: flormelis, syltetøj eller æblesmør

Arbejdstid ca. 40 min.

Fremgangsmåde:

- Bland alle de tørre ingredienser i en skål; mel, salt, sukker, vaniljekorn, kardemomme, bagepulver, natron og revet citronskal.
- Skil æggene i blommer og hvider.
- Rør æggeblommerne sammen med kærnemælk og rapsolie, og rør det i de tørre ingredienser.
- Pisk æggehviderne, og rør først 2 spsk æggehvide i dejen og derefter vendes resten af æggehviden forsigtigt i dejen.
- Ca 2 dl af dejen kommer i en sprøjtepose med stor tyl, lige som man bruger til glasur, frosting eller lign.
- Opvarm æbleskivepanden, og kom lidt smør i hvert hul.
- Fyld hullerne trekvart op med dej.
- Vend æbleskiverne en halv omgang, når de begynder at stivne og hæve i kanterne.
- Brug evt en strikkepind eller en kødnål.
- Når de er vendt den halve omgang, giver et hul i æbleskiven plads til, at man lige kan sprøjte lidt mere dej ind i æbleskiven, før den vendes helt rundt.
- På denne måde får man de fineste runde og fyldige æbleskiver.
- Severes lune med et drys af flormelis og syltetøj.

Maria og Maibritt - Skansevej afdelingen



Ny opgave på DGV

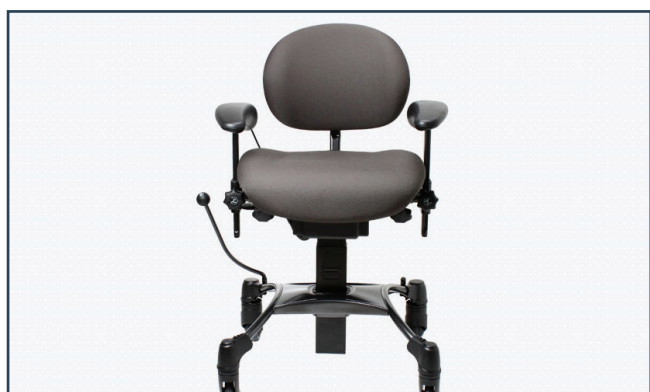
Vela - en ny samarbejdspartner

De gule Værksteder har fået en meget god og fast samarbejdspartner - Vela, som er et firma, der blandt andet producerer ergonomiske kontorstole, kørestole, arbejdsstole, ståstøttestole osv. til både sygehuse og til kørestolsbrugere med særlige behov.

De Gule Værksteder er blevet sat til at lave bunden af de stole, som Vela producerer - før stolene får skumgummi og bliver betrukket med stof.

På et af billederne ses de skabeloner som De Gule Værksteder bruger i produktionen af stolene.

Peter Albertsen - De Gule Værksteder



Harry Potter Quiz

Tjek dit resultat af quizzen



100 - 160 point = Afvist!

Du er født uden magi. Enten har du ikke arvet dine magiske forfædres evner fra din fødsel, eller også er du bare en helt almindelig muggel.



170 - 250 point = Hufflepuff!

Du hører til i Hufflepuff! Hvor de der er retfærdige og loyale bor. De tålmodige Hufflepuff er ærlige og ikke bange for at klare sig selv.



260 - 330 point = Ravenclaw!

Du hører til i Ravenclaw! Hvor deres hjerner er skarpe. Med dem der har viden og lærende, vil du altid kunne finde din slags.



340 - 420 point = Gryffindor!

Du hører til i Gryffindor! Hvor de er modige i hjertet. Deres dristige, nerver og ridderlighed skiller Gryffindorer sig ud fra andre.



430 - 500 point = Slytherin!

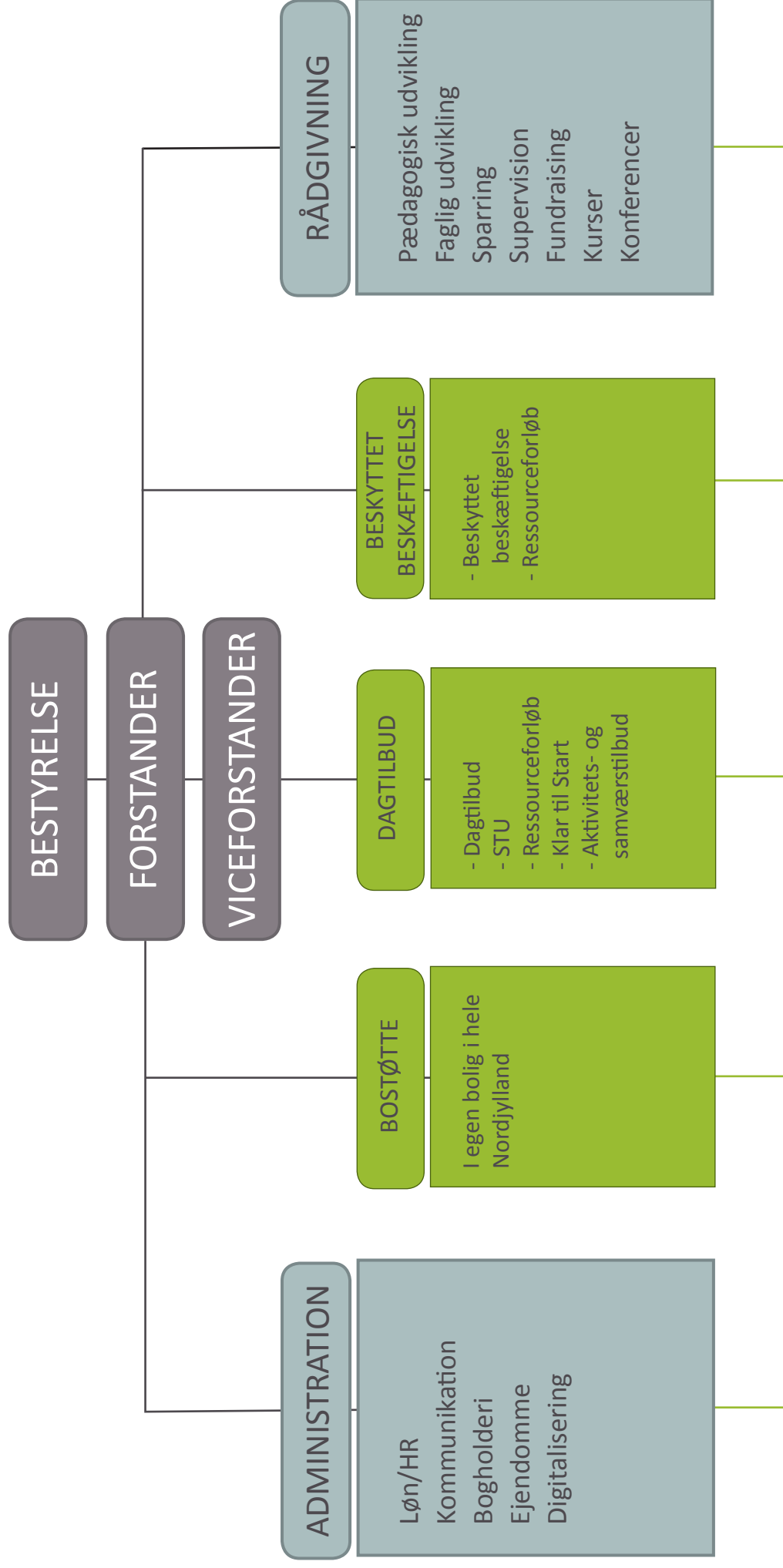
Du hører til i Slytherin! Hvor du vil møde dine rigtige venner. Hvor de snedige slags vil bruge alle knib for at opnå deres mål.



Maria Hessellund, Skansevej afdelingen

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