

Nord-Bo Nyt

Følg dine drømme

En fortælling om en pige og en hest

Psykolog fra University of
Quebec i Montréal på besøg

Donation fra Trygfonden

10 års Jubilæum

Skansevej afdelingen blev fejret

Kom i julestemning med julefilm
Billedereportage fra årets juletræsfest

Livet efter Nord-Bo

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 er det blevet tiden, hvor endnu et nr. af Nord-Bo Nyt skal sendes i trykken. Her på redaktionen kan vi mærke, at vi er ved at have fundet en god rytme i arbejdet omkring Nord-Bo Nyt. Det er godt med lidt erfaringer i arbejdsprocesserne, hvilket vi jo ikke havde, da forrige nr. blev lavet.

Gennem arbejdet med denne udgivelse, er jeg blevet bekræftet i, at redaktørjobbet er givtigt for mig, da det giver et godt overblik over, hvad der aktuelt sker på hele Autismecenter Nord-Bo.

Jeg har jo min daglige gang på Skansevej afdelingen. Men når man skal have "fingeren på pulsen" i forhold til, hvad der sker rundt på hele Autismecenter Nord-Bo, giver redaktørjobbet også kontakt med personale og brugere på de andre afdelinger. Vi i redaktionen tager rundt og interviewer, tager billeder, dækker spændende historier og på den måde, får vi kontakt med alle.

Men heldigvis er det ikke kun redaktionen, som tager ud og skaffer indhold til bladet. I er jo rigtig mange brugere og personale som sender gode, spændende og sjove indslag til bladet.

Så tak til Jer og bliv endelig ved med at sende materiale til os. Som ved forrige udgivelse er det på grund af pladsmangel desværre ikke alle de tilsendte billeder, vi har kunnet få med.

Tak til Sila, som igen har brugt mange timer på at få bladet til at hænge sammen med billeder og tekst. Tak til Aabybro Bogtrykkeri for det gode samarbejde og for at give os god tid til at klargøre bladet til tryk.

Apropos juleferie – læn Jer tilbage og nyd det! Vi ses i det nye år.

I ønskes alle en rigtig glædelig Jul!

Venlig hilsen Camilla Olesen,
Redaktionsansvarlig



REDAKTION

Chefredaktør: Camilla Olesen

Medansvarlig redaktør: Mads Dahl Kragholm

Layout: Sila Thiel

*Journalister: : Mikkel Frost Jensen, Lisette Steen Jensen,
Maria Hessellund, Kristian Høy, Maibritt U. Christiansen
og Tor Svansøe-Hafstad*

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Solen skinner mellem regnbyggerne og blæsten går frisk over Limfjordens vande. Det er sådan det opleves i disse november dage, når jeg cykler over Vesterbro og svinger ned langs fjorden på Nørresundby solsiden på vej til Lindholm Brygge og mit kontor.

Det er en tur som byder på kig til sæler der boltrer sig i vandet tæt ved Limfjordsbroen, ænder der snadrer i lavvandet ved Fjordparken, en kajakroer, der kæmper sig mod bølgerne på vej hjem til sikker havn, alt imens jeg nyder byens opvågning på morgencykelturen.

Sådan kan november måned også tage sig ud, hvis man kigger efter og det er jeg heldig at kunne hver dag på vej til arbejde på Autismecenter Nord-Bo.

Det var en lidt anderledes indledning til mit indlæg til Nord-Bo nyt nr. 27, som kommer rundt til alle inden julen melder sin ankomst. Igen i dette nummer ved jeg, at der er mange spændende og forskellige artikler og billeder fra hverdagen på Autismecenter Nord-Bo.

Siden sidst er kantinen på Lindholm Brygge blevet bygget færdig og i disse dage, er vi alle på Lindholm Brygge ved at vænne os til de nye faciliteter. Indretningen er ikke helt på plads endnu og mon ikke der bliver flyttet om på møblerne et par gange, før den endelig placering rigtig er fundet?

I dette efterår har vi i bestyrelsen for Fonden Autismecenter Nord-Bo holdt afskedsmiddag for to bestyrelsesmedlemmer, der begge har valgt at trække sig fra bestyrelsen. Flemming Nielsen og Jens Bang Andersen er de to medlemmer, som efter knap 19 års bestyrelsesarbejde nu vælger at stoppe og hellige deres tid til andre opgaver.

Det er blevet til rigtig mange bestyrelsesmøder, hvor fokus altid har været på, hvordan Autismecenter Nord-Bo kan blive endnu bedre til at løse opgaverne. Bestyrelsesformand Søren Kristiansen (der i øvrigt også har været med siden starten af Fonden den 3. januar 1998) har ligeledes til afslutningen rettet en stor tak for bidraget til begge.



Jens Bang Andersen



Flemming Nielsen

“Jeg vil hermed, på vegne af alle i organisationen, benytte lejligheden til at takke for deres ihærdige og vedholdende arbejde igennem alle årene.” - Jesper Schmith.

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Og nu forestår så en opgave med at finde to nye og dygtige bestyrelsesmedlemmer, som kan udfylde de to vakante poster. Jeg og bestyrelsen arbejder på det, og i skrivende stund er det ved at falde på plads. Når der kan sættes specifikke navne på de nye medlemmer vil det blive orienteret ud i organisationen. Jeg forventer, at det vil ske i starten af det nye år.

Og når jeg nu er inde på emnet bestyrelse og vedtægter, kan jeg oplyse om, at der er fremsendt udkast til Civilstyrelsen om revidering af vedtægter for Fonden, idet nogle af beskrivelserne var ved at være modne til en opfriskning.

Overordnet er der ikke grundlæggende ændret ved fondsformålet, som i udkastet til Civilstyrelsen ser således ud:

Formål

Fondens formål er at arbejde for bedre livskvalitet, udviklingsmuligheder og dermed levevilkår for unge og voksne personer med autismespektrumforstyrrelser og med komorbide tillægsdiagnoser såsom ADD, ADHD, Tourette o.lign så længe autismen er den fremtrædende og overordnede diagnose.

Fondens formål søges blandt andet opfyldt ved:

- at forestå driften af dag- og undervisningstilbud til unge fra 15 år og opefter
- at oprette (ved fondsdannelse) og drive botilbudslignende tilbud og individuel bostøtte til målgruppen
- at tilbyde praktik, jobtræning, uddannelse og pædagogisk støtte, der kan bedre målgruppens levevilkår, udviklingsmuligheder og dermed selvstændiggørelse i forhold til selvforsørgelse
- at udvikle den faglige ekspertise til andre professionelle, forældre og privat personer med autismespektrumforstyrrelser
- at udvikle nye tilbud samt metoder og vedligeholde og opbygge faglighed, der kan være til gavn for målgruppen.

Af andre overordnede emner vil jeg sætte lidt ord på et kommende udviklingsprojekt, som er under udarbejdelse. Et af programmerne som A.P. Møller Fonden uddeler fondsmidler efter hedder "Bedre fysiske rammer for socialt udsatte".

Autismecenter Nord-Bo er i gang med at lave en businesscase, som kan fremlægges for A.P. Møller Fonden under overskriften "Autismevenlige kollegieboliger i Aalborg området", hvor tanken er, at der skal søges midler til at bygge og efterfølgende driftes et kollegie til unge og voksne med autismespektrumforstyrrelse, som studerer i Aalborg området.

Kollegiet vil skulle indrettes og bygges så optimalt som muligt til personer med autismespektrumforstyrrelse, således den enkelte kan bo et godt og trygt sted, hvor der bliver plads og rum til at koncentrere sin energi til studierne, hvad enten det er på gymnasium, UCN, Universitetet eller andre uddannelser. En del af planen er, at indgå partnerskab med såvel kommunale som private aktører, som kan og vil være med til at realisere projektet i samarbejde med f.eks. A.P. Møller Fonden. Men endnu er det kun på tegnebrættet så det bliver først i 2017, at der forhåbentlig kommer mere kød på projektet.

Afslutningsvis vil jeg minde jer alle om, at ferieplanen for 2017 jo er redigeret mht. opstart efter nytåret. Første undervisnings- og arbejdsdag er onsdag den 4. januar og ikke, som der står på kalenderen fra 2016, den 2. januar.

Jeg har en fornemmelse af, at der nok ikke er så mange, der er utilfredse med den justering. 😊

Og så vil jeg ønske alle med tilknytning til Autismecenter Nord-Bo en rigtig god jul og et dejligt nytår, og heldigvis vil der langsomt begynde at komme mere og mere lys her efter årets korteste dag den 21. december.

Jesper Schmith, forstander

Arbejdsmiljø

Af Sonja Madsen, arbejdsmiljøkoordinator

Vi har igennem året flere gange haft besøg af Arbejdstilsynet og nogle af de parametre der bliver målt og drøftet omkring er blandt andet den gode trivsel og det gode samarbejde som medarbejder, kollega og leder i afdelingen og i organisationen.

Så er der inden længe igen gået endnu et år med masser af godt arbejdsmiljøarbejde på Autismecenter Nord-Bo.

Vi kan her konstatere, at vi ved alle besøg af Arbejdstilsynet har fået tilkendt en GRØN smiley, - så vi kan glæde os alle, og hver især over vores egen ansvarlighed i at skabe den gode arbejdsdag og det gode samarbejde der gør, at vi i fællesskab har et godt og sundt arbejdsmiljø.

Gennem året har der været rigtig mange tiltag omkring arbejdsmiljø og fokus i LAMU, lokale arbejdsmiljøudvalg, TAMU, tværgående arbejdsmiljøudvalg og HAMU, hovedarbejdsmiljøudvalg, har været omkring trivsel og det gode samarbejde samt den afsmittende virkning i arbejdet på Autismecenter Nord-Bo. Der er i alle arbejdsmiljøudvalg arbejdet seriøst og med stor engagement og vedholdenhed for at fremme det gode arbejdsmiljø på Autismecenter Nord-Bo.

Der har på det årlige tværgående arbejdsmiljømøde i LAMU og HAMU ligeledes været fokus på samarbejde, og betydningen af et godt samarbejde i hele organisationen og det at sikre, at viden og opmærksomhed herom når ud til alle medarbejdere i de enkelte afdelinger, så alle er bevidste om, at vi arbejder i en fælles organisation med en fælles kerneydelse.

Der er arbejdet forebyggende med mange flere arbejdsmiljøtiltag som godt indeklima, ergonomi, brandsikring, sundhed generelt, herunder KRAMS faktorer, arbejdet med forebyggelse af arbejdsulykker via hændelsesskemaer, rygestopkursus, skærmbrylle aftale, procedure for bilkørsel og meget mere. Du kan som personale læse meget mere om det hele på p-drevet under Arbejdsmiljø.

Det nye år påbegyndes på Autismecenter Nord-Bo blandt andet med en ny Arbejdspladsvurdering, hvor alt personale indgår i januar måned. – og så er vi lige som i gang igen....

Alle ønskes en rigtig gældelig Jul og et godt og lykkebringende Nytår.



Holdidræt

På tværs af afdelingerne

Hver onsdag og torsdag mødes Skansevej og Lindholm Brygge i hallen til hold idræt. Her spiller vi eksempelvis håndbold, fodbold og hockey samt mange andre holdsport. Du er selvfølgelig også velkommen til at foreslå en holdsport, vi kunne spille.

Fordele ved holdidrætten/bevægelse:

- Det sociale samvær, man er aldrig alene på et hold.
- At bruge sin krop giver velvære og energi.
- At udfordre sin motorik, så man får bedre grov- og finmotoriske bevægelser, balance samt koordinationsevne.
- At udfordre sin sansning og reflekser, så man får en bedre kropsbevidsthed.
- Regelmæssig fysisk aktivitet forhindrer at celler bliver resistente over for insulin og dermed modvirker motion diabetes 2.
- Motion sænker blodtrykket, dvs. forebygger hjertekarsygdomme.
- Fysisk aktivitet lærer hjernen at styre sine muskler rigtigt, så man undgår stivhed.
- Det styrker hjertet og kredsløbet.
- Ved bevægelse med andre styrker vi vores relationer med andre og man får en følelse af, at være en del af et socialt fællesskab.
- Det styrker vores selvopfattelse, selvværd og velvære.
- Ved regelmæssig motion kommer man i bedre humør.
- Motion forbedrer ens immunsystem.

Der er plads til alle store som små, så har du lyst til at deltage så tag en snak med din vejleder.

Mads D. Kragholm - Skansevej afdelingen



TIPS TIL AT STARTE MED MOTION:

- **Rør dig hver dag.** Gør det til en vane at røre dig hver dag. Tag trappen i stedet for elevatoren.
- **Gør det, du har lyst til.** Motivationen til motion skal være der, den kommer lidt lettere med noget man selv finder sjovt.
- **To er bedre en en.** Involver en ven! Det er ofte sjovere, at være to. Så kan I også sammen hjælpe hinanden til at komme afsted.
- **Gør dig smart.** Hav udstyret i orden, så undgår man smerter og muligvis for skader ved eksempelvis dårlige sko.
- **Sved igennem.** Jo mere du sveder, jo flere kalorier forbrænder du.
- **Start stille og roligt.** For at undgå skader, er det en god ide at starte stille ud og så gradvist øge intensiteten og længden af motionen.
- **Giv ikke op.** Din krop kommer til at gøre ondt, men det er fordi du bruger dine muskler på en anderledes måde end du er vant til. Du bliver ikke veltrimmet over natten, det kræver tid og hård træning. Din krop vil elske dig på lang sigt.
- **Pres dig selv lidt mere hver dag.** For at blive bedre og hurtigere er du nødt til at presse dig selv en smule hver gang, du træner.
- **Du bliver i bedre humør.** Motion frigør hormoner i din krop, som er med til at påvirke dit humør positivt.
- **Du styrker dit immunforsvar.** Din krop bliver bedre til at modstå de mest almindelige former for sygdomme såsom forkølelse.

Besøg af Isabelle Hénault

Årets brugerforedrag

Dr. Isabelle Hénault er psykolog fra University of Quebec i Montréal, Canada. Hun er verdenskendt for sit arbejde vedrørende autisme og seksualitet og har skrevet flere bøger omkring emnet.

På Autismekonferencen Nordjylland 2016 den 21. september, var brugerne på Autismecenter Nord-Bo så heldige at årets forelæser til brugerforedraget var Isabelle Hénault.

Dagen forinden havde hun holdt forelæsning for fagfolk på et hotel i Aalborg og samme dag som brugerforedraget, skulle hun holde forelæsning for alt personale på Autismecenter Nord-Bo om eftermiddagen.

Om formiddagen den 21. september var flere brugere mødt op i kantinen i Aabybro for at høre hendes foredrag om følelser, venskaber og seksualitet. Her fortalte Isabelle, at hun derhjemme har arbejdet med unge og voksne med en autismspektrumforstyrrelse og emnerne seksualitet og venskaber.



Isabelle Hénault årets foredragsholder ved Autismekonference Nordjylland afholdt ligeledes et oplæg for brugerne.

I løbet af foredraget stillede Isabelle de fremmødte brugere en del spørgsmål om emnet seksualitet og der var stor deltagelse med mange gode argumenter, historier, kommentarer og ideer fra brugerne selv.

Hun kom omkring seksualitet i forskellige sammenhænge, beskyttelse og vigtigheden heraf, kærlighed og venskab – og de forskelle og ligheder der er samt forelskelse, og hvad forelskelse kan gøre ved en.

Midt i foredraget blev der holdt en pause, hvor der blev serveret frugt og knækbrød. Efter pausen fik brugerne en opgave, hvor de skulle blive mere opmærksomme på egne kvaliteter og skrive en "ansøgning" til enten at få venner eller en kæreste. Der blev også vist en video med en ung fyr, som havde en "dårlig dag" og en "god dag" i forhold til at komme tættere på en pige, som han var forelsket i. Videoen demonstrerede, hvad man skal gøre – og IKKE skal gøre, hvis man er forelsket.

Der blev efter opgaven og videoen snakket frem og tilbage og mange af brugerne bød ind og var deltagende. Det var en rigtig god, spændende og lærerig formiddag med Isabelle Hénault.

- Redaktionen



Brugerforedraget blev afholdt i vores kantine på Østergade i Aabybro afdelingen.

Kreativværkstedet

Betondag på Skansevej afdelingen

En efterårsdag i kreativt blev der leget med beton, og mange flotte og kreative pynteting blev tryllet frem af det ellers lidt kedelige materiale.



Patricks fisk

- en hobby



Patrick bor i lejlighed på Kummerowsvej. Patrick interesserer sig meget for fisk og har haft denne interesse i rigtig mange år.

Derhjemme har han akvarier med mange fisk, som han også avler på. Han har mange forskellige slags fisk og også sjældne fisk. Jeg har været nede og se Patricks fisk og fået en snak med ham om fiskene, fordi jeg synes, det lød meget spændende og gerne vil vide mere om denne interesse.

Hvor mange fisk har du i alt? Det varierer en del, men lige nu har jeg hvert fald over 1000 fisk i de fire akvarier, jeg har.

Hvornår fik du din første fisk og hvilken slags var det? Jeg fik mine første fisk da jeg var omkring 5 år. Jeg fik 10 Guld Babbe, som er en flok fisk.

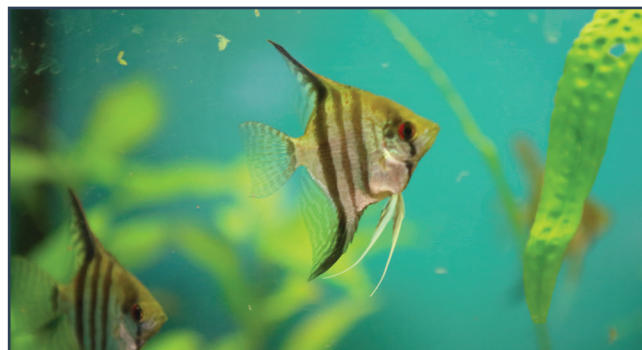
Hvor køber du dine fisk? Hos forskellige dyrehandlere i Aalborg, ude hos private eller på forskellige forummer på internettet blandt andet Facebook. Jeg er medlem af otte forskellige grupper på Facebook. Jeg er også medlem af Akvarieforeningen.

Hvor mange omkostninger har du med dine fisk Det kan variere meget, men det koster ca. 1000 kr. pr. måned – inklusiv strøm, vand, mad osv..

Gode råd til folk der gerne vil have fisk, hvad er vigtigt at vide? En god ide er at købe brugte akvarier, da de er meget dyre og man kan få nogle gode nogle, som er brugte. Det er også en god ide at søge medlemskab i forskellige grupper på Facebook, hvor man kan læse om det at have fisk og spørge andre om ting, hvis der er noget man er i tvivl om.

Hvad glæde har du af fiskene? Der er altid noget at kigge på, så man keder sig aldrig. Jeg kan godt li at sidde og observere mine fisk. Det holder mig også i gang, fordi jeg jo skal rense ruder, skifte vand og være opmærksom på sygdomme blandt fiskene. De skal jo også have noget at spise. Jeg bruger ca. en times tid om dagen på mine fisk ud over den tid, hvor jeg bare nyder at kigge på dem.

Hvad har din dyreste fisk kostet? Den dyreste fisk har kostet 1800 kr.



Hvad er din yndlingsfisk? Det er min Malle fordi den er sjovest og jeg kender ham ret godt og hans særheder. En af dem er, at han elsker squash. Han hedder Junior og han er 10 år gammel. Jeg har haft ham i to år. Malle bliver næsten aldrig syg, fordi han er meget hårdfør.

Hvad spiser dine fisk? De spiser specialfoder, som er købt på internettet og derudover spiser de også agurk og squash. Nogle fisk spiser deres unger for at overleve, men der gør gubberne ikke.

Har din interesse for fisk givet dig nogle sociale bekendtskaber? Evt. et forum på nettet, en hjemmeside eller en klub hvor i mødes? Ja, hver tirsdag mødes jeg med de andre fra Aalborg Akvarieforening, hvor vi generelt bare deler vores interesse og viden med hinanden.

Kristian Høj - Skansevej afdelingen

Julefilm

Anbefalinger til juledagene

Hvis du mangler nogle film at se i julen, har du her 10 interessante og nogle lidt specielle julefilm. Det er nok ikke de julefilm, du selv ville have valgt at se, men det kan være en god ide, at udvide sin kulturelle horisont ind imellem.

Die Hard

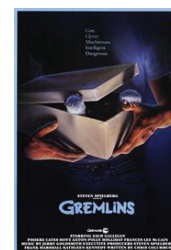
Det er ikke alle der mener, at Die Hard er en julefilm, men den foregår jo juleaften til en julefest med julepynt og julesange, så selvfølgelig er det en julefilm og hvad skaber bedre julestemning end masse af eksplosioner og patroner.

Og for at vi ikke skal blive i tvivl om, at det er en julefilm vi ser, så starter filmen med Run D.M.C.'s klassiker Christmas in Hollis.



Gremlins

Hvis man får en Mogwai i julegave, er der visse regler man skal overholde, hvis man vil undgå problemer. Ikke udsæt den for sollys, ikke gør den våd og for gud skyld aldrig fodre den efter midnat (hvor paradoksalt det end lyder). Heldigvis bliver disse regler ikke overholdt og vi har derfor denne spektakulære julefilm.



Santa Clause Conquers the Martians

Dette er ikke kun den dårligste film på denne liste, den bliver også regnet som en af de dårligste film nogensinde, og det er lige præcis derfor at den er værd at se. I filmen bliver julemanden kidnappet af rumvæsner, så han kan hjælpe med at bringe julen til Mars. Det er svært ikke at blive en smule interesseret, når man hører sådan en mærkelig handling.



The Nightmare Before Christmas

Jack Skellington er kongen af halloween, men han er begyndt at kede sig, så da han en dag tilfældigvis opdager julen, beslutter han sig for også at blive julemand. Dette viser sig dog at skabe flere problemer end glæde.

Denne utrolig flot lavet dukkefilm kan både ses som en julefilm og en halloweenfilm og den skabte nyt liv i stop-motion branchen.



It's a Wonderful Life

I denne juleklassiker møder vi George Bailey, hvis liv juleaften er ved at blive ødelagt, frustreret prøver han at begå selvmord, men bliver redet af en engel som viser George, hvordan verden ville være, hvis han aldrig havde eksisteret.

James Stewart spiller hovedrollen og viser tydeligt, hvorfor han anses som en af de bedste skuespillere nogensinde.



Julefilm

Anbefalinger til juledagene

Black Christmas

Black Christmas regnes for at være den første helligdag/højtideligheds baseret gyser og banede vej for film såsom Halloween, My Bloody Valentine og April Fools Day.

Filmen er på ingen måder, hverken blandt de bedste gysere eller julefilm, men det er stadig en film der er værd at se, og den er helt bestemt langt bedre end genindspilningen fra 2006.



The Muppet Christmas Carol

Gonzo som Charles Dickens, Kermit som Bob Cratchit og selveste Michael Caine som Ebenezer Scrooge, dette er bare nogle af grundene til at The Muppet Christmas Carol bliver set som en af de bedste filmatiseringer af Charles Dickens' Et Juleeventyr.

Dette var den første Muppet film efter Jim Hensons død, og magien levede heldigvis videre gennem hans søn.



Joyeux Noel

Dette er den virkelige historie om en juleaften i 1914 under den 1. verdenskrig, hvor soldater fra Tyskland, Frankrig og England valgte at holde en uofficiel våbenhvile og forlod deres skyttegrave for at mødes i ingenmandsland. De udvekslede ord og historier, der blev sunget og der blev endda tid til en omgang fodbold.

En film der viser at selv i krigstid eksisterer medmenneskeligheden, en påmindelse vi alle kan bruge en gang imellem.



Bad Santa

En butiksjulemand plejer for det meste at være en hyggelig mand, som er god med børn, - dette gælder dog ikke i denne film, hvor Billy Bob Thornton spiller en bitter alkoholisk svindler, der bestemt ikke har nogen gode intentioner.

Dette lyder allermest som en anti-julefilm, men den er nu værd at tjekke ud i den stressende juletid, især hvis man vil have et godt grin.



Rare Exports

I det kolde nord får en gruppe ekstreme jægere problemer med julemanden, men i denne verden er han ikke den tykke rare mand som vi alle kender.

Den lidt anderledes finske julefilm er kun nogle få år gammel, men den har allerede præsteret at få halv kult status.



Mikkel Frost Jensen - Skansevej afdelingen

Jubilæum på Skansevej afdelingen

10 års jubilæum blev fejret!

Den 13. september åbnede Skansevej dørene for nuværende og tidligere brugere samt personale. I den anledning var der arrangeret pølsevogn, softice-maskine, musik og en quiz.

Afdelingsleder Marian Kortegaard åbnede jubilæet med en velkomsttale, hvor hun præsenterede personalet og bød velkommen til tidligere og nuværende brugere af Autismecenter Nord-Bo.

Senere holdt forstander Jesper Schmidt en lille tale og overrakte Marian en gave, som indeholdt en udstoppet mår, som et symbol på den mår, der har taget residens oppe på afdelingens loft.

Der var også mulighed for at hilse på Skansevejs første afdelingsleder Flemming Jeppesen og hans hund Freja.



“Det var en rigtig hyggelig dag, med højt humør, og ikke en person gik sulten derfra”.

Lidt om Skansevej afdelingen

Tilbageblik

I 2006 startede Autismecenter Nord-Bos Skansevej afdeling og med sine 16 brugere, var Skansevej afdelingen længe ventet.

Skansevejs afdelingsleder var dengang Flemming Jeppesen, som med sin hund Freja var en vigtig del af Skansevejs harmoniske miljø, og man kunne allerede fra 2006 nyde godt af Rita, Anni og Tina som kollegaer, som stadig har deres daglige gang på Skansevej afdelingen.

Skansevej har gennem tiden været igennem en renovering med nyt køkken, nyt tag og flot gulv i spisesalen. Spisesalen er også blevet dekoreret med nye borde, stole og lamper.

Skansevej er vokset siden 2006 og kan i dag være stolt af sine 60 brugere og 17 ansatte.

Derudover har Skansevej for tre år siden, fået ny afdelingsleder, Marian Kortegaard, hvis indflydelse er med til at gøre Autismecenter Nord-Bo til et dejligt sted at være.



Mai fra Skansevej afdelingen har tegnet denne jubilæumspony.



Billedereportage

Jubilæum på Skansevej afdelingen



Billedereportage

Jubilæum på Skansevej afdelingen



Interview

- mødet med en bruger til Jubilæet

Redaktionen talte med et par af de tidligere brugere, som var mødt op til denne festdag, for blandt andet at høre, hvorfor de var kommet og hvad de fik med fra deres tilbud på Autismecenter Nord-Bo. En af dem redaktionen talte med var Nicklas Rold.

Hvornår startede og stoppede du på Autismecenter Nord-Bo? Jeg stoppede på Autismecenter Nord-Bo, Skansevej for snart 3 år siden. Inden da havde jeg været der i 5 år.

Hvad var målet med, at du gik på Skansevej? Mit mål var at forstå min diagnose. Jeg gik på en friskole, hvor jeg ikke kunne forstå, at jeg ikke var som alle andre. Autismecenter Nord-Bo gav mig en mulighed og en forståelse for, at jeg ikke var den eneste, der havde nogle problemer, og at jeg ikke er den eneste, der har nogle udfordringer at arbejde med.

Autismecenter Nord-Bo kunne lære mig at tackle tingene.

Hvad laver du nu? Jeg er i praktik 4 dage om ugen i Fakta i Aabybro, mandag og onsdag 7-12 og tirsdag og torsdag 7-13, for at se, om jeg kan holde til almindelige arbejdstider og måske få et flexjob. Så er jeg også på Nord-Bo i Aabybro.

Hvad fik du med dig fra tiden på Skansevej? Jeg lærte at sige fra og sige, når jeg havde nogle problemer og lytte til mig selv. Jeg har lært at håndtere tingene bedre.

Dit favoritmodul, da du gik på Skansevej? Mit favoritmodul var musik og kreativ på Skansevej. Jeg har tegnet siden jeg var 3 år, og det er også mit særtalent.

Når jeg har hørt et nummer 3-5 gange, så kan jeg det udenad og adskille instrumenterne i hovedet.

Hvorfor kom du i dag til jubilæet? Jeg kom til jubilæet for at se de andre igen og bare komme tilbage og se det hele.



Svampetur

med Skansevej afdelingen

Det er næsten blevet en fast tradition i afdelingen på Skansevej med en årlig svampetur i Fosdalen Plantage. Så en kold, men solrig dag i september, tog fire brugere og to personer på svampejagt for tredje år i træk.

Det var længe siden det havde regnet, så svampene var små og få, men der blev alligevel samlet nogle.

Der blev også snakket om og kigget på de ikke spiselige og giftige svampe blandt andet fluesvampe, men vi samlede kun de spiselige svampe - det var mestendels kantareller, enkelte pigsvampe og rørhatte røg dog også i kurven.



De tidligere år på svampejagt, blev svampene rensset og stegt ude i naturen – men i år blev de ikke tilberedt i skoven. Dem der havde lyst fik svampene med hjem.

Det er en rigtig dejlig tradition, der giver mulighed for hyggeligt socialt samvær og en lidt anderledes dag, hvor natur og frisk luft er i fokus. Vi glæder os allerede til at skulle afsted igen til næste svampesæson.

Husk: Hvis man selv vil på svampejagt er det meget vigtigt, at man tager en med, som har forstand på svampe og ved, hvilke svampe man kan spise.

Mange svampe er meget giftige og de kan ligne hinanden en del, så man skal være helt sikker på, at man har plukket de rigtige svampe, før man begynder at spise dem.

Camilla Olesen, Skansevej afdelingen



Julestemning

Blandet julegodter



Nu er det jo jul igen og i denne artikel er der nogle lister over sange, julekalendere og en opskrift, du kan høre, se og smage for at komme rigtigt i julestemning.

Opskrift på pebernødder a la kagehuset

Disse ingredienser skal du bruge:

250g smør

250g sukker

1 tsk stødt ingefær

1 tsk kanel

1 tsk hvid peber

1 tsk kardemomme

1 tsk bagepulver

1 tsk natron

1 dl piskefløde

500g mel



1. Smør og sukker piskes sammen med en el-mikser til sukkeret er pisket godt ud.
2. Piskefløden piskes i (laveste hastighed i starten).
3. Bland krydderierne, bagepulver og natron i melet.
4. Rør det så i dejen til der fås en nogenlunde fast dej.
5. Ælt det sammen med hænderne.
6. Tril dejen ud i pølser ca. på tykkelse med en lillefinger.
7. Skær dem i små stykker (ca. 1 cm) lange og tryk dem let sammen i toppen.
8. Sæt dem på bageplader – det flyder ikke meget ud, så de kan sættes nogenlunde tæt.
9. Bage i ca. 10 minutter ved 200 grader.
10. De skal ikke blive for brune og pas på at de ikke får for meget i bunden.

Liste over 7 gode julekalendere:

- *Jesus Og Josefine* 2003
- *Jul I Valhal* 2005
- *Jul På Kronborg* 2000
- *Ludvig Og Julemanden* 2011
- *Pagten* 2009
- *Olsen Bandens Første Kup* 1999
- *Absalons Hemmelighed* 2006

Liste over 16 gode julesange:

- *Drømte Mig En Lille Drøm af Dicte*
- *Pagten af Julie Maria*
- *Rockin' Around The Christmas Tree af Mel & Kim*
- *Last Christmas af Wham*
- *Glad i Bad af Kandis*
- *I En Stjerneregn Af Sne af Mads Langer*
- *Ludvig Og Julemanden af Søs Fenger*
- *Jul På Vesterbro af Anders Matthesen*
- *Jul I Angora af Drengene Fra Angora*
- *It's Hard To Be A Nissemand af De Nattergale*
- *Jul Det' Cool af MC Einar*
- *All I Want For Christmas af Mariah Carey*
- *Thank God It's Christmas af Queen*
- *Mary's Boy Child af Boney M*
- *It's Christmas Time Again af Backstreet Bo*
- *Mistletoe af Justin Bieber*
-

Maria Hesselund - Skansevej afdelingen

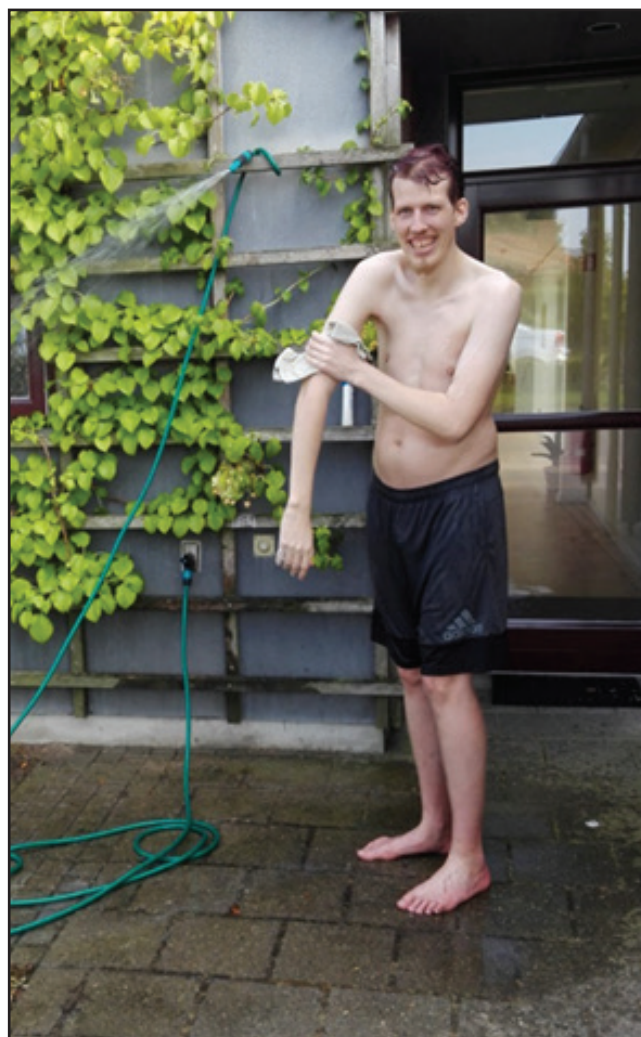


Udendørsbad

En våd hilsen

Når temperaturen siger 30 grader – så er det på sin plads at tage dagens bad udendørs.

Martin Christensen fra bofællesskabet i Brovst tog et iskoldt bad i sommervarmen. Martin fortæller, at tanken om et koldt bad i sommervejret var god - men det var en ret kold førnøjelse.



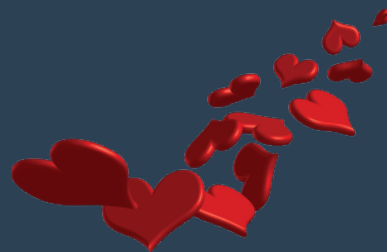
BONUSINFO OM BOFÆLLESSKABET PÅ GRABOWSVEJ

Huset på Grabowsvej ligger i et villakvarter i Brovst, 20 km fra Aabybro. Der er gode indkøbsmuligheder og busforbindelser blandt andet til Aabybro.

Huset indeholder fem 2-værelses lejligheder og en 1-værelses lejlighed beliggende ud til et gangareal der omkranses af en atriumgård. I huset er der endvidere stue, køkken og bryggers. Til huset hører også to mindre udhuse samt have.

Følg dine drømme

- fortælling om en pige og en hest



Alle har hørt udtrykket "Du kan, hvad du vil" og vi har alle rullet øjne af det, mindst en gang og tænkt "Hvad ved du om det?"

Nogen ting er selvfølgelig sværere at følge end andre og nogen gange, er man nødt til at justere sine drømme lidt eller måske finde en ny drøm.

Men man skal ikke give op på forhånd. For vi mennesker - ikke kun autister, men alle, er elite til at sige "det er for svært" og give sig selv et måske unødvendigt nederlag. For vi fortryder langt mere de dumme ting, vi ikke gjorde, end de dumme ting vi gjorde.

Jeg selv har måtte opgive en drøm fra barnsben af, om at blive dyrlæge. Jeg har altid haft en passion for at hjælpe dyrene, og de har altid givet mig så meget livsglæde og mening i livet. Men efter et hav af forsøg på at få høje nok karaktere, måtte jeg kaste håndklædet i ringen og sige, at det blev for krævende en uddannelse for mig. Både karaktermæssigt, men også overskudsmæssigt. Jeg arbejder stadig på at finde ud af det, jeg er bestemt til at gøre - rent uddannelses- og arbejdsmæssigt.

Men vi mennesker har ikke kun én drøm her i livet, og fortæller man sig selv det, lyver man og den værste man kan lyve overfor, er sig selv. Imens man måske arbejder på at få en af sine drømme ændret, kan man på samme tid arbejde med en af sine andre drømme. - Det gjorde jeg.

Da ridning startede op på Nord-Bo Skansevej, var jeg lykkelig. Jeg har altid elsket heste, også selvom jeg har været den største pivskid omkring dem, så har min kærlighed til heste holdt ved.

Jeg husker det ligeså tydeligt. Jeg stod på tilskuerbænken og så Lindholm Brygge afdelingen slutte deres ridetime af. Blandt hestene fik jeg øje på Stella og lige fra det øjeblik, vidste jeg bare, at jeg simpelthen måtte ride på hende og bare være sammen med hende.



I starten var jeg tilfreds med at ride hende hver fre-dag, men jeg kunne ligeså stille mærke, hvor meget jeg rent faktisk savnede hende og hvor meget hun gav mig i mit liv. Jeg er meget tankestyret, men med hende nød jeg nuet og det var ikke tankerne der styrede mig. Jeg styrede dem! Jeg vidste, at rideskolen havde piger der kom og red hestene hver anden weekenden, så jeg prøvede mig frem til, om jeg kunne blive den part for Stella. Men ingen glæde vare evigt. Jeg fik fortalt, at Stella var lånt fra en campingplads og snart skulle hjem til sin ejer igen.

Jeg var ødelagt. Jeg kunne ligeså stille mærke, hvor meget tankerne igen fik magten og min livsglæde sank. Jeg kunne simpelthen ikke forstå, at det hele snart var slut.

Da det lakkede mod enden og Stella skulle hjem til sin ejer igen, kunne jeg ikke klare mere. Jeg kunne simpelthen ikke fungere uden hende i mit liv. Så jeg efterlyste ejeren på diverse heste grupper på Facebook og det gav pote. Ejers niece skrev til mig, at hun havde fortalt, hvordan jeg havde det med Stella og at ejeren så ville vende tilbage, hvis lån var muligt.

Men ejeren havde ikke mit navn og skulle hun have fat i mig, så syntes jeg hun skulle have den direkte forbindelse og ikke først snakke med rideskolen, som så skulle kontakte Nord-Bo og hvor Nord-Bo, så skulle kontakte mig. Det var simpelthen for bøvlet.

Følg dine drømme

- fortælling om en pige og en hest

Det kan virke respektløst, at man selv tager kontakt, når ejeren har meldt ud, at hun selv ville kontakte mig. Men hun skulle høre om mig fra mig og ikke igennem en efterlysning på Facebook. Jeg kontaktede hende og fortalte i en lang mail, hvem jeg var og Stellas betydning for mig. Jeg foreslog både køb, udlån og udlån med forkøbsret. Jeg fik dog afslag.

Afslaget tog hårdt på mig, men i stedet for at give mig selv et nederlag, hankede jeg op i min stædighed og efter en uges tid prøvede jeg igen. Her fik jeg dog igen afslag, men som man siger "3. gang er lykkens gang". Jeg prøvede en sidste gang og her åbnede ejeren sig op for et muligt udlån indtil campingpladsens turistsæsonens opstart i 2017. Men hun ville gerne lære mig at kende inden, så jeg besøgte hende på campingpladsen, hvor hun fik et indtryk af mig.

Jeg gik derfra med en god mavefornemmelse og gik i gang med at finde et sted, hvor Stella kunne stå og ikke ret længe efter, blev jeg kontaktet af en bekendt, som havde en boks, hvor Stella gerne måtte være.

Ejeren godkendte stedet og fortalte mig den glædelige nyhed og jeg kan stadig høre hende sige: "Jeg har besluttet, at du gerne må låne Stella."

Den 21. august denne sommer hentede jeg hende og lige siden, har jeg følt en større livskvalitet og begynder med små museskridt at få mere og mere styr på mig selv.

Dette var en af mine drømme og mange havde nok givet op ved første afslag. Men bliv ved! Selvom et afslag er hårdt, så er det meget bedre at blive ved med at prøve. For så har vi i det mindste kæmpet, for det vi tror på og gerne vil, og det er med til at gøre os til en stærkere person.

Bliv ved og giv ikke op.

Lisette, Skansevej afdelingen



Jubilæumsarrangement

For Skansevej afdelingen

I anledningen af Skansevejs Jubilæum var hele personaletruppen på Skansevej på Koldkærgaard Ranch i Hals for at fejre, at Skansevej afdelingen har eksisteret i 10 år. Her blev der dystet i lerdueskydning, langsavning og bueskydning. Heldigt for deltagerne skinnede solen fra en skyfri himmel.



Flemming Jeppesen, Jesper G. Jacobsen og forstander Jesper Schmith i gang med lerdueskydning.



Lisbeth og Lene. - kollegaer fra Skansevej afdelingen.

Jubilæumsarrangement

For Skansevej afdelingen



Sunde snacks

Opskrifter fra kantinerne



Soyaristede mandler

100 gram mandler blandes med 3 spsk soya og ristes i ovnen ved 180 grader i ca 20 minutter, rør rundt i dem et par gange.

Mandlerne skal være mørke, men ikke brændte. Køles helt af inden de spises.



Dadelkugler

10 udstenet dadler
1 spsk usødet kakao
Vaniljepulver eller vaniljesukker
Kokosolie

Det hele kommes i en foodprocessor til konsistens som havregrynskugler.

Tril kuglerne i en små kugler og rul dem i evt. lakridspulver, kokosmel, fint hakket nødder eller hvad du synes.



Rugbrødssnack

Rugbrød sættes i blød i vand dagen før.
Rugbrødet blendes og tilsættes lidt olie (1-2 spsk. pr. liter)
Blandingen smøres ud på bagepapir i et tyndt lag.
Drys med græskarkerner, sesamkerner, hørfrø, solsikkekerner og lidt groft salt.

Bages v/150 grader indtil de er sprøde.

Det Kreative Værksted

Billedereportage fra Aabybro afdelingen



Er du fan af The hunger games trilogien?

Så skulle du måske prøve at læse de her bogserier

Hvis du kunne lide bøgerne i The Hunger Games trilogien vil jeg helt klart anbefale de her bøger: Red Queen (Rød Dronningen) af Victoria Aveyard, The Selection af Kiera Cass, Divergent af Veronica Roth og A Throne Of Glass af Sarah J. Mass.

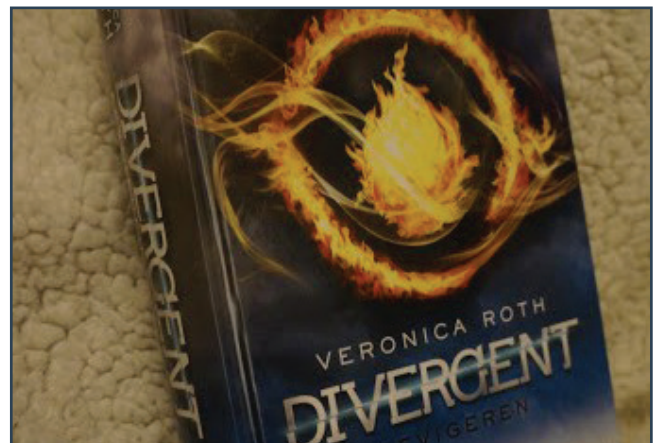
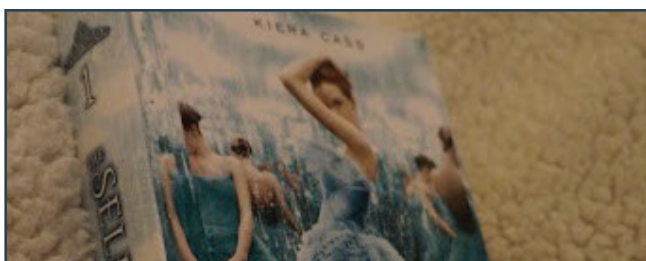
I alle disse bøger er samfundet delt meget op i f.eks. fraktioner, klasser og hvilken farve blod man har. Der er også meget forskel på om man er rig eller fattig og alle bøgerne har en meget stærk kvindelig hovedperson, som er stærk på hver sin måde og nogle af dem har kræfter som ikke hører til i denne verden. Bøgerne finder sted enten i en meget fjern fremtid, hvor verden ligner den dag i dag eller i et univers, vi slet ikke har kendskab til endnu.

The Selection serie:

- Nr. 1 Udvælgelsen (The Selection)
- Nr. 2 Eliten (The Elite)
- Nr. 3 Den Eneste Ene (The One)
- Nr. 4 Arvingen (The Heir)
- Nr. 5 Kronen (The Crown)

Den første bog i serien The Selection handler om en ung pige ved navn America Singer som er født i et klasseopdelt samfund kaldet Illéa. I Illéa er man delt op i tal, fra 1 til 8, 1 er kongefamilien og 8 er samfundets laveste. Americas familie lever som 5'er og som 5'er arbejder du, som musikere eller kunstner, det er ikke en ting du tjener meget på og hvor de er på sultegrænsen.

Når Illéas kronprins kommer i en vis alder, bliver der lavet en udvælgelse blandt Illéas unge piger/ kvinder hvor 35 bliver udvalgt og America er en af de 35. Man skulle tro at America ville blive glad over denne nyhed, men hun har sine egne planer med sit liv end at blive den næste kronprinsesse/ dronningen af Illéa. Men familiens økonomi gør, at hun intet valg har end at deltage.



Divergent Serie:

- Nr. 1 Afvigeren (Divergent)
- Nr. 2 Oprøreren (Insurgent)
- Nr. 3 Fornyeren (Allegiant)

I Divergent følger man en 16 årige pige ved navn Beatrice Prior, som bliver kaldt Tris, der lever i en fremtidig Chicago, et Chicago hvor samfundet er delt op på baggrund af grundværdier og deres persontype. De fem forskellige faktioner er: Puritanerne (De uselviske), Sanddru (De ærlige), Pacifisterne (De fredelige), Intelligentsia (De intelligente) og Skytsenglene (De frygtløse), der er også dem der kaldes afvigerne, som ikke hører til en faktion men flere.

Når man bliver en vis alder kan man have mulighed for at skifte faktion. Da Tris skal til en test ligesom de andre der snart skal tage den store beslutning om hvilken faktion de vil være i, finder Tris ud af, at hun er en afviger som hun aldrig før hørt om og Tris bliver nød til at holde det hemmeligt for hendes sikkerheds skyld.

Er du fan af The hunger games trilogien?

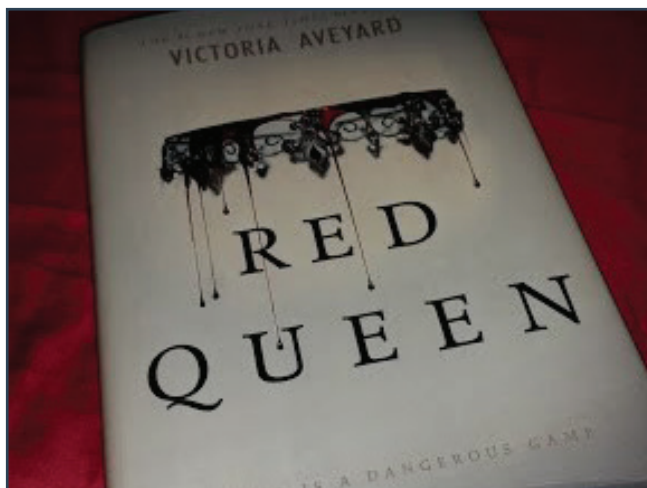
Så skulle du måske prøve at læse de her bogserier

Red Queen serie:

- Nr. 1 Rød Dronningen (Red Queen)
- Nr. 2 Glass Sword (den danske titel er ikke kendt endnu)
- Nr. 3 (King's Cage kommer i februar 2017, den danske titel er ikke kendt endnu)
- Nr. 4 titel ikke navngivet endnu (den engelske udgave kommer i 2018)

I Rød Dronning er samfundet delt op i røde og sølvere, de der er født med rødt blod og sølvere er dem der er født med blod af sølv. Den 17-årige Mare Barrow lever sammen med hendes forældre og yngre søster Gisa i kongeriget Norta, Mare har også tre ældre brødre, Bree, Tramy og Shade som i øjeblikket er ved front linjen i krigen imellem det nordlige kongerige søland og Mares hjemland kongeriget Norta, som på nuværende tidspunkt bliver styret af Kong Tiberias Calore VI, en sølver som har overnaturlige superkræfter, der gør at han og resten af den sølviske befolkning også har overnaturlige superkræfter, bestemmer over det flertallige rødblods fødte befolkning af Norta.

Mares familie har rødt blod i årene og de lever på sultegrænsen og den eneste måde Mare kan hjælpe dem på er ved at stjæle. Men en dag bliver der vendt op og ned på den verden Mare kender til, da Mare ved et uheld finder ud af, at hun har overnaturlige superkræfter, som kun sølvere skulle kunne have og ikke røde.



A Throne Of Glass serie:

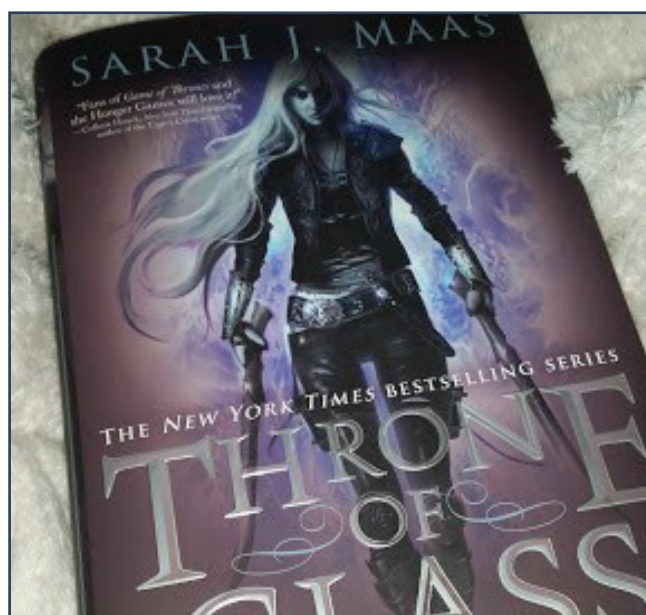
- Nr. 1 A Throne Of Glass
- Nr. 2 Crown Of Midnight
- Nr. 3 Heir Of Fire
- Nr. 4 Queen Of Shadows
- Nr. 5 Empire Of Storm

I den første bog kommer man til at kende en helt ny verden kaldet Erilea, hvor den onde konge af Adarlan har erobret det meste af Erilea og har forbudt al magi. Bogens hovedperson er Celaena Sardothien som er 18 år gammel og en af Erileas mest frygtede lejermordere, hun er trænet af Arobyn kongen af lejermorderen selv.

Celaena blev fanget og anbragt i saltminen Endovier, hvor hver dag er hårdt arbejde. Efter et års fangeskab bliver hun tilbudt sin frihed af kronprinsen Dorian af Adarlan, men til gengæld skal hun være hans champion i konkurrencen om at blive kongens champion, hvor hun skal dyste imod 23 andre krigere og kriminelle. Men på kongens palads Rifthold lurer noget ondskabsfuldt og ingen champion er i sikkerhed der.

A Throne Of Glass bogserien kan man desværre kun læse på engelsk indtil videre.

Maria Hessellund- Skansevej afdelingen



Livet efter Nord-Bo

Daniels historie i glimt



August 2012

Daniel startede i STU (Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse) på ANB. Daniel var meget genert og syntes, det var lidt svært at starte et nyt sted efter mange år i K-klasserne på Vodskov Skole. Daniel var meget usikker på, hvad Autismecenter Nord-Bo kunne tilbyde ham. Derfor brugte han de første uger inden VUC-start på at afprøve mange forskellige moduler. Daniel blev hurtigt meget begejstret for flere af fagene, og hans skema blev derefter udarbejdet, så han ud over VUC-lektioner i dansk, engelsk og matematik havde både smykkeværksted, kantine, musik, rengøring og produktion.

August 2013

Daniel klarede eksamen på VUC med flotte karakterer og blev tilmeldt de første fag på hf-niveau. Hans skema bestod således mest af VUC-fag, og som afveksling til de mange boglige timer brugte Daniel meget tid i smykkeværkstedet. Han fik lavet mange flotte smykker, og han brugte sit veludviklede matematikgen til selv at designe nye mønstre.

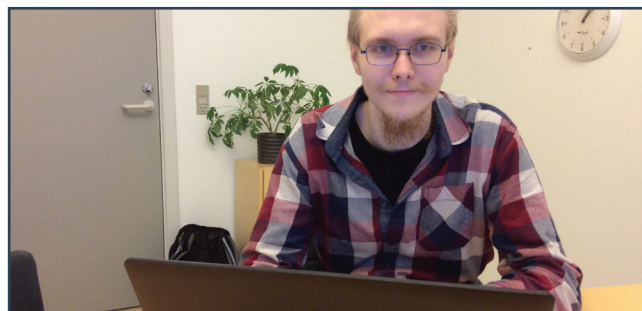
August 2014

Daniel fortsatte i 3. og sidste STU-år med flere fag på VUC. Han havde sat sig for, at han ville tage en fuld hf-eksamen. Han havde selv skitseret, hvordan han kunne sammensætte et VUC-skema, så han kunne nå sit mål i løbet af 2015.

August 2015

Daniel færdiggjorde sin STU juli 2015 og fik bevilget et år i LAB-tilbud (Lov om Aktiv Beskæftigelse) Daniel fik mentorstøtte fra Autismecenter Nord-Bo, så han kunne få støtte og vejledning ift. nuværende og fremtidige studier. Dette skoleår blev brugt på at færdiggøre hf-eksamen. Daniel blev tilmeldt en del fag på fjernundervisning, og på studenterkursus i Aalborg fulgte han "Fysik A-niveau." I løbet af efteråret flyttede Daniel hjemmefra og sammen med sin kæreste, som han har dannet par med siden efteråret 2012.

Vi besøgte i løbet af 2015 Aalborg Universitet et par gange, for at Daniel kunne beslutte sig for, hvilket fag han ville søge ind på.



Juni 2016

Daniel modtog sit eksamensbevis for en fuld hf-eksamen med 11,4 i gennemsnit. Daniel ønskede ikke at få hue på, men smykkede sig i stedet med de fine medaljer, han havde været med til at erobre ved det netop overståede NORDBO OL.

August 2016

Daniel havde lidt sommerfugle i maven i august måned. Han var spændt på at skulle starte på fysik-studiet på AAU. Vi fik søgt SPS (Special Pædagogisk Støtte) og handicaptillæg til SU. Daniel forberedte sig så godt som muligt på at blive klar til en helt anden hverdag som universitetsstuderende.

November 2016

Daniel er nu i fuld gang med sit første år på AAU. Daniel har deltaget i de forskellige RUS-arrangementer – ikke fordi han har haft den store lyst til at feste med alkohol, men for at øve sig i at være social. Han brugte festerne på at øve sig i small-talk, hvilket han syntes gik godt i starten, men efterhånden som de medstuderende fik indtaget meget alkohol, blev det mere anstrengt at holde en samtale i gang. Daniel brugte også arrangementerne på at spotte de medstuderende, som kunne blive potentielle gruppemedlemmer.

Daniel har langt om længe fået tilkendt SPS. En ung mand på 29 år, der selv har studeret på AAU i 7 år. Han har dermed godt kendskab til gruppearbejde og de problemer, der kan opstå. Daniel har desværre fået afslag på "handicaptillæg," så vi håber, han kan få et studiejob som hjælpelærer på universitet, så han kan tjene en skilling i ferien.

Daniel er godt på vej og ønskes held og lykke med studier, ungdomsliv, kæresteforhold og kammeratskaber.

Lise Nielsen - Praktik- og jobkonsulent

J-Popcon

Et spændende univers



J-popcon er en dansk messe/festival der bliver afholdt en gang om året i København, hvor unge og gamle kan deltage og dele deres fælles interesser.

Navnet J-popcon er forkortelse af japansk popkultur og convention (engelsk ord for kongres) og det er alt inden for den genre der bliver dyrket: japansk animation (anime), japanske tegneserie bøger (Manga), japansk kultur, tøj, mad og musik. Men andre genre er også velkommen, såsom animations film (Disney eller lign.), tegneserier, tv serier, film, bøger, spil, tegnekunst og håndværk.



J-popcon er blevet afholdt over en weekend (fra fredag til søndag) siden år 2000. I starten blev det afholdt i Valby medborgerhus i København, men er siden 2010 blevet afholdt i DGI byen i København. Prisen for at deltage er forskelligt alt efter hvor længe man ønsker at deltage, man kan deltage en enkelt dag eller hele weekenden. Gennem hele weekenden er der aktiviteter man frit kan deltage i, såsom: konkurrencer, paneler, foredrag, biografer, quizzer, koncert-er, modeshows, auktioner og workshops.

Hvert år er der også et rum dedikeret til spil hvor man kan spille alle former for gamle og nye computer spil, såvel som brætspil og kort spil. Der er også et forhandler rum, hvor forhandlere fra hele landet og udlandet kommer og man har mulighed for at købe alt lige fra bøger, film, kostumer, tøj, smykker, figurer og bamser. Tegnekunstnere har også mulighed for at komme sælge deres tegninger og andet håndværk.

En anden stor del af J-popcon er også Cosplay, hvor folk kan komme udklædt som figurer fra film, serier eller spil. Ordet cosplay er en blanding af costume og play.

Nogen kommer udklædt fordi de har lyst, andre for at vise deres håndværksevner, men der bliver også afholdt cosplay konkurrencer på messen hvor man optræde. I disse konkurrencer kan man opføre for eks. en sketch eller en scene fra en serie, film eller lign. Man kan optræde bare for sjov, der er os mulighed for at vinde forskellige priser - såsom bedste optræden, bedste kostume eller bedste gruppe - og man kan også vinde muligheden for at repræsentere Danmark i forskellige europæiske og internationale cosplay konkurrencer. Konkurrencerne bliver bedømt af professionelle cosplaydommere fra udlandet.

J-popcon bliver afholdt primært ved hjælp af frivillige (kaldet Gophers) og andre entusiaster som arbejder året rundt for at gøre messen så god som mulig.

For folk der kommer langvejs fra for at deltage, bliver der som regel arrangeret både en garderobe og sovesal, og DGI byen ligger lige overfor Københavns hovedbanegård, hvor man nemt kan få noget at spise. Hvis man har lyst til at hjælpe til er man velkommen til at melde sig som frivillig, eller man kan komme som sig selv og nyde weekenden sammen med venner eller få nye venner der deler ens interesser. Hvis man vil vide om J-popcon, så gå ind på deres hjemmeside: www.j-popcon.dk

Camilla Sørensen - Aabybro afdelingen



Udsigtspunkter

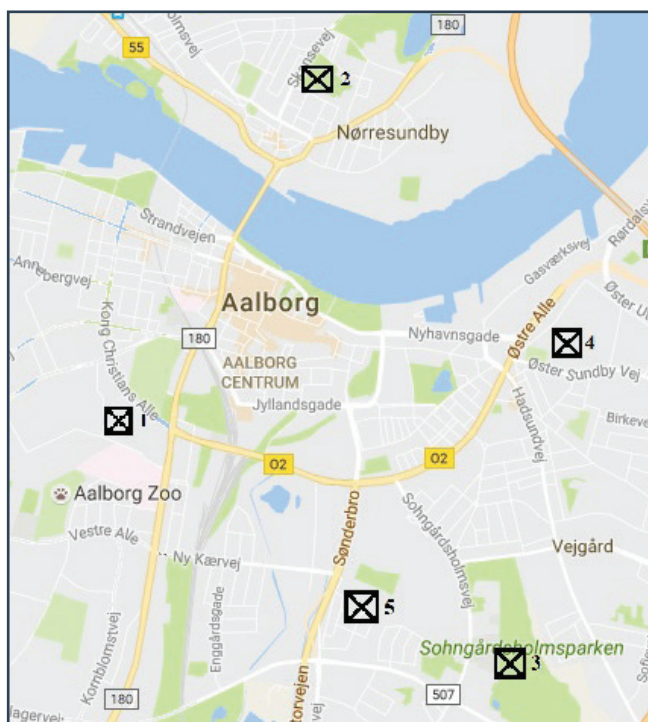
I Aalborg og Nørresundby

Vi har været rundt og se på forskellige udsigtspunkter i Aalborg og Nørresundby, som også kunne være lejlighed til en god gåtur.



1. Aalborgtårnet/Skovbakkevej, Søndre Skovvej 30, 9000 Aalborg

Aalborgtårnet ligger på Søndre Skovvej og i det område er der en rigtig fin udsigt. Der er også mulighed for, at man kan gå en tur op i tårnet i sæsonen. Skovbakkevej ligger lige op til Aalborgtårnet og har ligeledes en rigtig flot udsigt.



5. Frydendalsvej, 9000 Aalborg

Frydendalsvej ligger i Aalborg på vej mod Gug. For enden af Frydendalsvej ligger Duevej og lige der, er der en rigtig flot udsigt.

Udsigtspunkter

I Aalborg og Nørresundby



4. Signalbakken, 9000 Aalborg

Signalbakken finder man for enden af Michael Anchers vej i Vejgaard. Man kan parkere bilen eller stille cyklen for enden af vejen og gå resten af vejen op på toppen af bakken



3. Sohngårdsholmsparken, Sohngårdsholmsvej, 9000 Aalborg

Man kan f.eks. komme ind i parken fra Sohngårdsholmsvej eller Humlebakken. I Sohngårdsholmsparken ligger Urania Observatoriet. Observatoriet er åbent for publikum i vinterhalvåret fra september til og med april (onsdag fra 19:30 til 22:00 samt efter aftale på udvalgte torsdage).



2. Skanseparken, Skansevej, 9400 Nørresundby

Det ligger tæt på Autismecenter Nord-Bo på Skansevej, så det er nemt at gå en tur derop efter skole, for dem, der går på Skansevej afdelingen.

Tor - Skansevej afdelingen

Trygfonden i Terapihaven

Donation

Redaktionen for Nord-Bo Nyt blev inviteret op i Terapihaven i Aabybro onsdag den 31. august 2016, for at overvære en donation fra Trygfonden til sommerhøjskolen.

Fra Trygfonden var Ole Stavad mødt op for at overække den flotte donation. Derudover var forstander for Autismecenter Nord-Bo Jesper Schmith, nogle deltagere fra Sommerhøjskolen og personale fra Autismecenter Nord-Bo mødt op for at modtage donationen fra Ole Stavad og Trygfonden.

Jesper Schmith startede med at byde velkommen i terapihaven og takkede Trygfonden for donationen på 83.134,-. Sommerhøjskolen er afhængig af donationer og ville ikke være en mulighed at afholde uden denne hjælp. Autismecenter Nord-Bo sætter stor pris på, at Trygfonden vil støtte op omkring dette projekt, endda for andet år i træk. Forrige år, donerede de 30.000kr til Sommerhøjskolen.

Efter Jesper Schmiths velkomst, fik Ole Stavad fra Trygfonden ordet. Ole Stavad lagde ikke skjul på, at det har været til diskussion i den regionale projektgruppe, hvorvidt de skulle donere, da de normalt ikke donerer samme sted to år i træk. De endte dog med at vedtage, at det var Sommerhøjskolen, som skulle have pengene. Ole Stavad sagde med egne ord: **"Terapihaven er et åndehul og et symbol på Autismecenter Nord-Bos arbejde og jeres måde at gøre tingene på, og det arbejde I gør, er værd at støtte."**

Ole Stavad sluttede af med at fortælle, at Autismecenter Nord-bo lever op til et af deres hovedmål, nemlig: "Der skal være en plads i samfundet til alle og at vi skal hjælpe hinanden." Dernæst overrakte Ole Stavad checken fra Trygfonden til forstander Jesper Schmith.



Her ses forstander Jesper Schmith, administrativ koordinator Christina H. Overgaard, som har søgt Trygfonden om donationen, yderst til højre Ole Stavad.

Brugere som deltog i sommerhøjsskolen havde denne dag mulighed for, at fortælle om deres oplevelse af sommerhøjsskolen. Vibeke, som for 3. gang havde været på sommerhøjsskole, fortalte om sin oplevelse. "Det er noget, de fleste kan stå op til," fortæller Vibeke.

Vibeke har haft rigtig stor glæde af sommerhøjsskolens aktiviteter og den sociale hygge, såsom museumstur og bålhygge, hvilket har været med til at give hende nye bekendtskaber.

Redaktionen mødte senere på dagen Gitte, som også havde været med på sommerhøjsskole tre gange. Hun har været på Autismecenter Nord-Bo i 11 år og har ofte syntes at sommerferierne var lange, dog havde hun været i Sverige denne sommer, hvor hendes forældre har hus, så denne sommer føltes ikke så lang og hun har bare ladet tiden gå. Som Gitte selv fortalte: "Sommeren er lang, men med sommerhøjsskolen går den hurtigt."

Gitte har haft meget glæde af de oplevelser som sommerhøjsskolen har budt på og hun vil rigtig gerne med næste år, hvis der bliver afholdt sommerhøjsskole igen.

Sommerhøjskolen

Hvad er det?

Sommerhøjsskolen tilbyder ture til museer, terapihaven, gateway blokhuis, strandtur og mange andre sjove aktiviteter.

Siden 2014 har Autismecenter Nord-Bo arrangeret en sommerhøjsskole for brugerne, der har haft behov for en uge med hygge og socialt samvær i deres sommerferie.

I uge 29 og 31 blev sommerhøjsskole afholdt og det var en stor succes blandt Autismecenter Nord-Bo brugere. I gennemsnit var der ca. 20 tilmeldte om dagen, som deltog i dette års sommerhøjsskole. I år kunne de stå op til blandt andet kanotur, Gateway Blokhuis, Strandtur, Naturtur Svinkløv, Terapihaven og Nordsø Oceanarium i Hirtshals.

Sommerhøjsskolen bestræber sig på at skabe sociale oplevelser og gøre sommerferien mere overskuelig og indholdsrig for Autismecenter Nord-bos brugere. Sommerhøjsskolen giver brugerne en anderledes oplevelse i forhold til den mere uddannelsesrelateret tilgang, som hverdagen bærer præg af.

Lisette - Skansevej afdelingen



Spørgsmål til forfatteren

Interview



Redaktionen for Nord-Bo Nyt har været forbi afdelingsleder for Rådgivningsafdelingen Annette Møller, som har udgivet bogen "Studieliv". - en håndbog for studerende med autisme og andre særlige forudsætninger.

1. Hvad fik dig til at skrive bogen, og hvad var idéen bag den?

Jeg har mødt mange unge mennesker med autisme, som har haft svært ved at komme i gang med en uddannelse. Når de så er kommet i gang med en uddannelse, har de haft svært ved at gennemføre den, fordi de har oplevet så mange udfordringer og problemer, de ikke har fået hjælp til. Jeg bestemte mig derfor for at lave noget materiale til, når jeg talte med de unge mennesker. Jeg vil lige sige, at idéen bag bogen var, at den skulle være et arbejdsredskab, der kunne hjælpe unge mennesker.

2. Hvor kan man finde din bog?

Man kan finde den på www.spektrumshop.dk. Spektrumshop er det forlag, der har udgivet bogen. Jeg tror også, at man kan finde den på biblioteket. Den er i hvert fald kommet ind under bibliotekets samling.

3. Hvorfor er det en god ide at læse din bog?

Der er et kapitel, der henvender sig til forældrene, den der måske skal være mentor eller til den person der selv har autisme. Bogen beskriver nogle områder, hvor der er risiko for at man kan få nogle udfordringer, når man skal i gang med at studere. Men den er også indrettet sådan, at man efter hvert kapitel, kan krydse felter af, hvis man har brug for hjælp til det der står beskrevet. Så grunden til bogen er god at læse er, at det kan sikre at det bliver lidt nemmere at få gennemført en uddannelse.

4. Hvor meget teori og praksis er der i den?

Der er ikke så meget tekst i bogen, og det der har været vigtig for mig er, at det skal være en bog, der er nem at læse. Der står ikke en hel masse fine forfattere i og heller ikke henvisninger til en masse teori eller forskning. Den er skrevet på baggrund af min erfaring. Den tager udgangspunkt i virkeligheden.

5. Hvilke emner er der i bogen?

I starten af bogen er der blandt andet et emne omkring autisme og well-being – og ligeledes noget om, hvad det kan gøre for ens livskvalitet at få en uddannelse.

Der udover er der fire afsnit i bogen: et til underviseren, et til mentor, et til forældrene og et til den studerende. Det bliver beskrevet, hvorfor det er vigtigt, at få noget hjælp og hvad de forskellige kan hjælpe med. Der er også et kapitel omkring tiden inden studiestart, omkring den første tid som studerende og så er der noget mere overordnet omkring livet som studerende generelt.

Der er også emner som eksamen, alt det der foregår uden for skolen, søvn, kost og om, hvad der skal ske efter uddannelsen i forhold til, hvordan man kommer videre derfra.

6. Har du fået nogle reaktioner på din bog?

Ja, det har jeg. Jeg er ofte ude og undervise underviserne på gymnasier omkring autisme og dem anbefaler jeg, selvom det er min egen bog, at de skal købe og læse den. Jeg har fået mange positive tilbagemeldinger fra dem omkring, at det er en bog, som er nem at læse og overskue – og at den lynhurtigt giver indblik i, hvad autisme er.

7. Er det en bestemt gruppe mennesker der læser din bog?

Dem jeg har hørt fra er undervisere på gymnasie eller HF. Men der er også en del forældre til de unge mennesker, der har læst den. Der er også gymnasier, som har købt bogen til de studerende, ved jeg. Jeg tror, der er flest fagfolk der har læst den, og så bruger de den sammen med den unge. Dem der har mentor i hvert fald.

8. Er der udgivet andre lignende bøger end din?

Jeg tror det faktisk ikke, - ikke i den her retning, hvor den er så konkret skrevet. Det er en slags arbejdsbog og dem tror jeg ikke, der er lavet andre af herhjemme. Den er faktisk blevet solgt til Norge, og den skal nu oversættes til engelsk. Vi håber, at den kan blive solgt i England og USA - det ville jo være stort.

Tor - Skansevej afdelingen

Jul i støtteteamet

Julehygge i Nørresundby

Tirsdag den 29. november fra kl. 17-19 blev der afholdt julearrangement for borgerne i støtteteamet. Der var 30 tilmeldt. Det blev afholdt i kantinen på Lindholm Brygge. Der blev her hygget med at lave julepynt og spillet forskellige spil. Der blev serveret æbleskiver, småkager, saft, kaffe mm.



Maibritt Louise Weyergang - Støtteteamet

Terapihaven

Af Sonja Madsen

Der har i Terapihaven været et dejligt og lunt efterår, hvor der har været gode muligheder for at arbejde ude i haven.

At omlægge en græsplæne til et flot staudebed, med en dejlig flisebelagt plads til et bordbænksæt, er et tålmodighedskrævende og dejligt udearbejde.

Rigtig mange af brugerne i Terapihaven har hen over efteråret medvirket til at grave ud til flisebelægning, køre sand, lægge fliser og siden grave ud til et dejligt staudebed.

For at give rigtig gode betingelser til de nye stauder som blev indkøbt i Staudemarken, blev der tilført god ny jord, så der er blevet gravet og kørt en del, inden den store dag, hvor vi fik leveret stauderne og med god fælles hjælp fik plantet hver enkelt plante, på det helt rigtige sted.

Nu kan vi så vente til forårets komme i Terapihaven, hvor der i staudebedet er plantet mange forskellige forårsløg og stauder, som vi alle igennem hele året vil kunne nyde det fine blomstrende syn af.

Kom forbi Terapihaven og se nærmere på det hele.

Se de gode billeder fra dagen, hvor stauderne blev plantet.

Sonja Madsen, Aabybro afdelingen



En glad kollega (Lars Vejrum).

Here comes a Thought

En sang med mening

Sangen "Here comes a Thought" er fra tv-serien Steven Universe som man kan se på Cartoon Network. Serien handler meget om parforhold, og sangen handler om hovedpersonen Steven og hans veninde Connie.

Sangen handler om at visse ting man har sagt og gjort kan fylde en med tanker og forvirre og kan såre ens partner uden man ved det.

Det er en sang alle kan forstå og lære noget af.

Du kan finde den på Youtube.

Camilla Sørensen - Aabybro afdelingen

Here comes a Thought
Take a moment to think of just
Flexibility, love, and trust.
Take a moment to think of just
Flexibility, love, and trust

Here comes a thought, that might alarm you
What someone said and how it harmed you
Something you did, that failed to be charming
Things that you said are, suddenly swarming

And oh, you're losing sight. You're losing touch
All these little things seem to matter so much
That they confuse you. That I might lose you

Take a moment. Remind yourself to
Take a moment and find yourself
Take a moment to ask yourself if
This is how we fall apart

But it's not but it's not but it's not but it's not but
it's not
It's okay It's okay It's okay It's okay It's okay
You've got nothing got nothing got nothing got
nothing to fear
I'm here I'm here I'm here

Here comes a thought that might alarm me
What someone said and how it harmed me
Something I did that failed to be charming
Things that I said are suddenly swarming

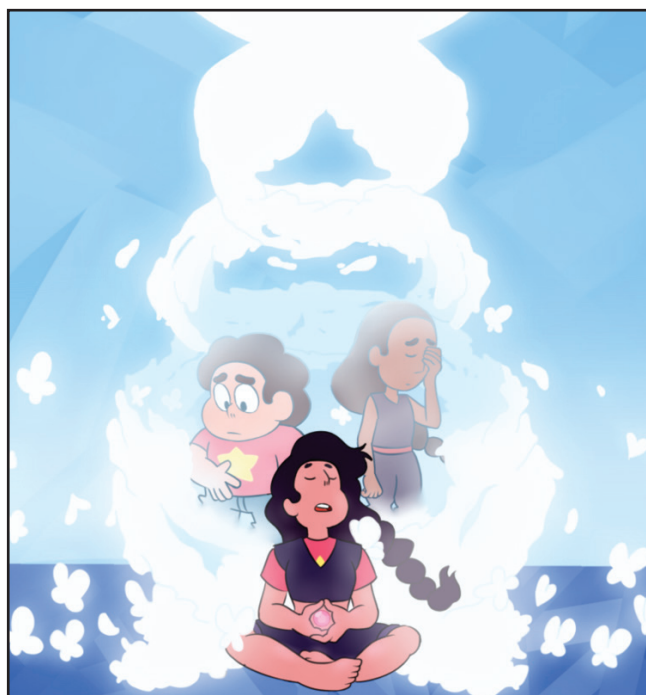
And oh, I'm losing sight. I'm losing touch.
All these little things seem to matter so much
That they confuse me. That I might lose me

Take a moment. Remind yourself to
Take a moment and find yourself
Take a moment and ask yourself if
This is how we fall apart

But it's not. But it's not. But it's not. But it's not.
But it's not.
It's okay. It's okay. It's okay. It's okay. It's okay.
I've got nothing got nothing got nothing got
nothing to fear.
I'm here I'm here I'm here.

And it was just a thought just a thought just a
thought just a thought just a thought
It's okay It's okay It's okay It's okay It's okay.
We can watch we can watch we can watch we can
watch them go by
From here, from here, from here

Take a moment to think of just
Flexibility, love and trust.
Take a moment to think of just
Flexibility, love and trust.



Juletræ på De Gule Værksteder

Hyggeligt personalearrangement for familien



Mille stod for sang, leg og musik . "Åhh Boogie boogie woogie.."



Julemanden kom med fine gaver til alle børnene.



Afdelingsleder for Aabybro afdelingen, Andreas Overgaard, stemte godt i til julesangene rundt om træet.

Juletræ på De Gule Værksteder

Hyggeligt personalearrangement for familien



Der var mad til både store og små. Pælægskagemand, pølsehorn og pizzasnegle.



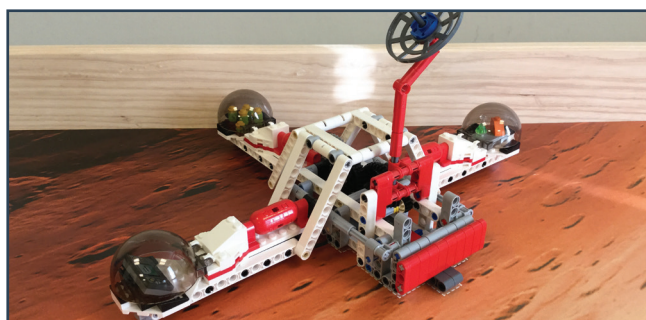
Der var travlhed med at få delt alle gaverne ud, men heldigvis var det en sød julemand, som også fik sig en god snak med børnene.

Legat til Lego Mindstorm

Modtaget i København

Thomas Moe, undervisningskoordinator på Lindholm Brygge afdelingen, var i onsdags inviteret til København for at modtage en fondsdonation fra LB Fonden. Den modtog han med stor glæde på vegne af Autismecenter Nord-Bo. Fondsdonationen kommer til at gavne projekt Lego MindStorm, som er et modul på Lindholm Brygge afdelingen, hvor lego-modeller kan bevæge sig ved hjælp af computerprogrammering.

Legat var søgt hjem af administrativ koordinator Christina H. Overgaard.



Kontorelevplads

I fællesadministrationen

For første gang har Autismecenter Nord-Bo ansat en elev med speciale i administration. Elevtiden varer to år afbrudt af skoleophold, som foregår på Aalborg Handelsskole. Helle P. Jensen er uddannelsesansvarlig for elevtiden, hvilket indebærer, at hun i samarbejde med Camilla planlægger forløbet og afholder evalueringssamtaler.

Camilla startede i virksomhedspraktik i fælles administrationen, hvorefter hun pr. 1. august 2016 blev ansat som kontorelev. Camilla har sin daglige gang på Lindholm Brygge, hvor hun deler kontor med Ketty Olsen og Helle Steffensen. Dog vil hun pr. 1. januar være at finde en dag ugentlig på De Gule Værksteder, hvor hun skal lave kassekladder.

- Redaktionen



Ny kantine

Kantinen på Lindholm Brygge er færdig



Jette og Anita klipper det røde bånd på indvielsesdagen.



Det færdige resultat.



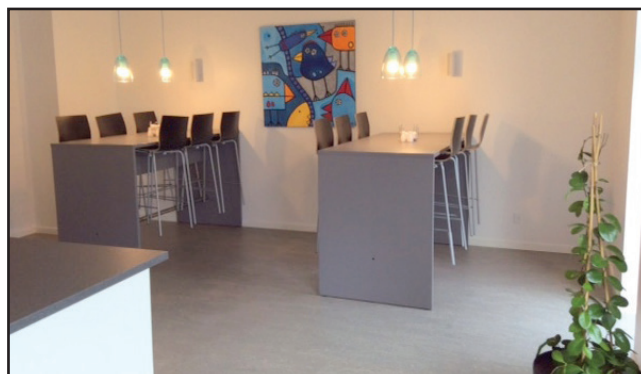
Der bliver gravet ud.



Her arbejdes der med køkkenafdelingen.



Den nye tilbygning midt i processen.



Der er mulighed for at sidde i mindre grupper.

Tæl-Skridt konkurrence

Personalekonkurrence

I år var der som vanligt overrækkelse af den prestigefyldte pokal til den afdeling, der i uge 24 i gennemsnit har gået flest skridt. Derudover blev de, der individuelt har gået flest skridt i de enkelte afdelinger, ligeledes fejret.

Præmieoverrækkelsen foregik i Aabybro afdelingen på opstartsdagen efter sommerferien.

Sonja holdt i den festlige anledning en flot tale, hvor hun blandt andet kom ind på hensigten med konkurrencen - nemlig at rette fokus på det at bevæge sig og være sund samt at opfordre til dette. Hun kom i den forbindelse ind på faren ved inaktivitet:

- **1 ud af 4 voksne og 4 ud af 5 teenagere kan betegnes som inaktive.**
- **1 ud af 10 dødsfald relateres til inaktivitet.**
- **Inaktivitet er verdens 4. største dødelighedsfaktor.**
- **I Europa anslås der at være 500.000 dødsfald direkte relateret til inaktivitet årligt.**

Hun nævnte også, at der er mange positive effekter ved at gå. Faktisk er 20 minutters fysisk aktivitet nok til, at man ikke længere betegnes som inaktiv.

Gå dig til en skarpere hjerne. Forskning viser, at regelmæssige gåture danner flere hjerneceller.

Gå dig glad. Gåture har en positiv indvirkning på humøret og giver en god følelse af overskud.

Gå dig til et sundt hjerte. Gåture gør hjertet stærkt og stimulerer kredsløb og muskler. Derudover er det godt for kolesterol og blodtryk.



Den vindende afdeling blev i år Skansevejen med et flot gennemsnit på 120.142 skridt. Afdelingen vandt dermed æren af at have pokalen stående i 1 år. Stort tillykke til Skansevejen!

Her kommer så navnene på de enkelte vindere fra hver afdeling. Hver vinder vandt et velfortjent gavekort.

Afdeling	Vinder	Antal skridt
Aabybro	Susanne Kristensen	115.000
Boafdelingen	Birgitte K.	125.000
Lindholm B.	Mads Klinksgaard	115.000
Skansevej	Britt Rask	210.000
Adm./Rådg.	Mette Bank	100.000
DGV	Kim Neergaard	113.000

Tak for indsatsen til alle deltagere og vindere – rigtig godt gået!

- Redaktionen frit efter Sonja Madsen

Nord-Bo OL 2017

Efter sidste års succes holder Autismecenter Nord-Bo endnu engang olympiade. Det sker den 15. juni 2017, så sæt allerede nu kryds i kalenderen!



Nyt fra det kreative værksted

Lindholm Brygge afdelingen

I det kreative værksted på Lindholm Brygge bliver der lavet mange spændende ting. På modulet er der mulighed for at udfolde sig kreativt med f.eks. at male billeder, tegne, syning, filtning, klippe pynt, lave smykker og meget mere. Brugernes introduceres i forskellige materialer og teknikker. Der er selvfølgelig mulighed for at eksperimentere undervejs i arbejdsprocessen. Alle kan være med på modulet, og du behøver ikke at have prøvet det før.

Nogle brugere vælger at være i det kreative værksted som en kompensation for stress, uro i kroppen, tanke-mylder mm. Der arbejdes med at skabe fordybelse med ro og koncentration for den enkelte bruger. Når vi arbejder med de forskellige kreative processer, har vi ofte nogle gode nærværende snakke, som er med til at udvikle brugernes sociale kompetencer.

Når brugerne arbejder kreativt i værkstedet, kan det være med til, at give visuelt udtryk for oplevelser, holdninger, følelser og fantasier, og brugerne opnår dermed erkendelse af sig selv og forståelse af omverdenen.

Nogle af brugerne har især øje for detaljer og nyder de visuelle og kreative udfordringer, de kan få, når de arbejder med f.eks. billedkunst eller perler.

I det kreative værksted tager vi hensyn til brugernes sansemæssige udfordringer. Nogle brugere har det f.eks. svært med dufte eller har brug for lydsvage omgivelser samt svag belysning. Vi har indrettet et af lokalerne, så der tages hensyn til særlige behov. Der kan også være brugere, som profiterer af at få vækket deres sanser med kreative aktiviteter.



Værkstedet er efter sommerferien blevet ryddet op, og der er kommet ens duge på bordene for at minimere sansemæssig uro. Samtidig er der ryddet op i materialer, som er blevet organiseret, så det er lettere at finde det, der skal bruges.

For at søge ny inspiration har vi på Pinterest en side: "Kreativt modul Autismecenter Nordbo", hvor den modulansvarlige har samlet 2900 Pins til at hente gode idéer. De forskellige Pins er blevet sorteret i forskellige mapper, så brugerne nemt kan finde en idé. Pinterestsiden bliver brugt som et elektronisk idékatalog til brugerne. Vi fotograferer ligeledes de produkter der bliver fremstillet i værkstedet og lægger dem i en mappe "Kunst fra kreativt modul", så andre kan følge med i værkstedets kreativitet.

Janne Østergaard - Lindholm Brygge afdelingen



Nyt fra det kreative værksted

Lindholm Brygge afdelingen

Sagt af nogle af de unge brugere af det kreative værksted i dagtilbuddet på Lindholm Brygge:

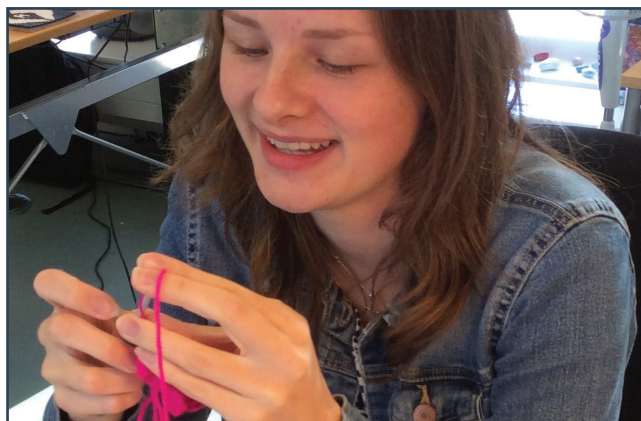
Flemming:

"Jeg har kreative moduler, fordi jeg er kreativ og fordi jeg godt kan lide at male malerier. Det startede med at jeg tænkte, jeg ville prøve det. Jeg startede med en ½ time om ugen, og nu har jeg 3 timer. Jeg har malet mange malerier imens jeg har været på Nord-Bo. Det er nemt at få gode råd fra Janne, som er underviser, når jeg maler"



Michelle T:

"Jeg har valgt kreativ, fordi jeg er meget kreativ, og man kan lave hvad man har lyst til. Jeg tegner, maler malerier, hækler, laver perleplader samt gaver til de nærmeste. Jeg har f.eks. malet et kæmpestort billede af Bob Marley. Når man har kreativ, bliver man guidet igennem hele processen, hvis man har lyst til det. Jeg er glad for, at der er kommet orden i værkstedet, og vi har et stille rum, hvor man kan trække sig ind og arbejde, hvis man har brug for mere ro."



Maria:

"Jeg kan godt lide kreative moduler. Jeg har lavet mange perleplader og lige nu er jeg i gang med et perletræ lavet af ståltråd og perler. Man kan få guidning fra undervisere, hvis man har brug for det. Indretningen er blevet god fordi der er ryddet op."

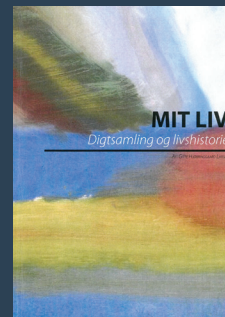
Line:

"Jeg elsker at være kreativ. Der er mange forskellige muligheder i det kreative værksted. Man kan bruge sin fantasi og det er også afslappende. Jeg har bl.a. lavet metalarbejde med ståltråd, malet med Eco-line (flydende akvarel) og perler. Jeg har også malet mange Mandelas og tegnet Zendoodling. Jeg kan godt lide, at der er blevet ryddet op i værkstedet. Der er kommet mange nye muligheder til, hvad vi kan lave. Der er mulighed for, at trække sig ind i andet lokale, hvis man har brug for ro. Janne, som er underviser, er altid i godt humør :)"



Mit Liv

Uddrag fra bogen



Gitte Hjerringgaard Larsen har i juni 2016 fået udgivet sin bog med digte og livshistorier, som hun har skrevet på i mange år. Bogen kan købes via forlaget www.spektrumshop.dk. Her er et af digtene derfra.

Den lille Gitte

Det går så godt
Jeg får at vide, jeg klare det så flot

Det køre bare der ud af
og jeg er glad

Men inde bag den facade, jeg sætter op
Inde i min krop, er der en lille Gitte, der siger stop

Hun gerne facaden, kvitte "vil"
Men det vil jeg ikke være med til

Den lille Gitte, er følelserne der vil op
De følelser ligger som en klump i min krop

Jeg savner at den lille Gitte, bliver en del af mig
Så, er jeg et skridt videre på min vej

Under dynen jeg finder tryghed
Når alt ting går i ged

Her kan jeg få luft for følelser og tårer
Når dagene bliver for hårde

Jeg vil gerne kunne vise andre
De følelser, tåre og tanker, der rundt i mig vandre

Jeg prøver mig lidt frem
Så giv mig dog det kram

Den indre kvinde
Jeg gerne vil finde

Jeg vil lære
at den rigtige Gitte være

Hvad er det du laver?
Du hul i min facade saver

Du sætter din hånd ind
Jeg tænker forsvind!

Men tager alligevel din hånd
Der bliver knyttet et bånd

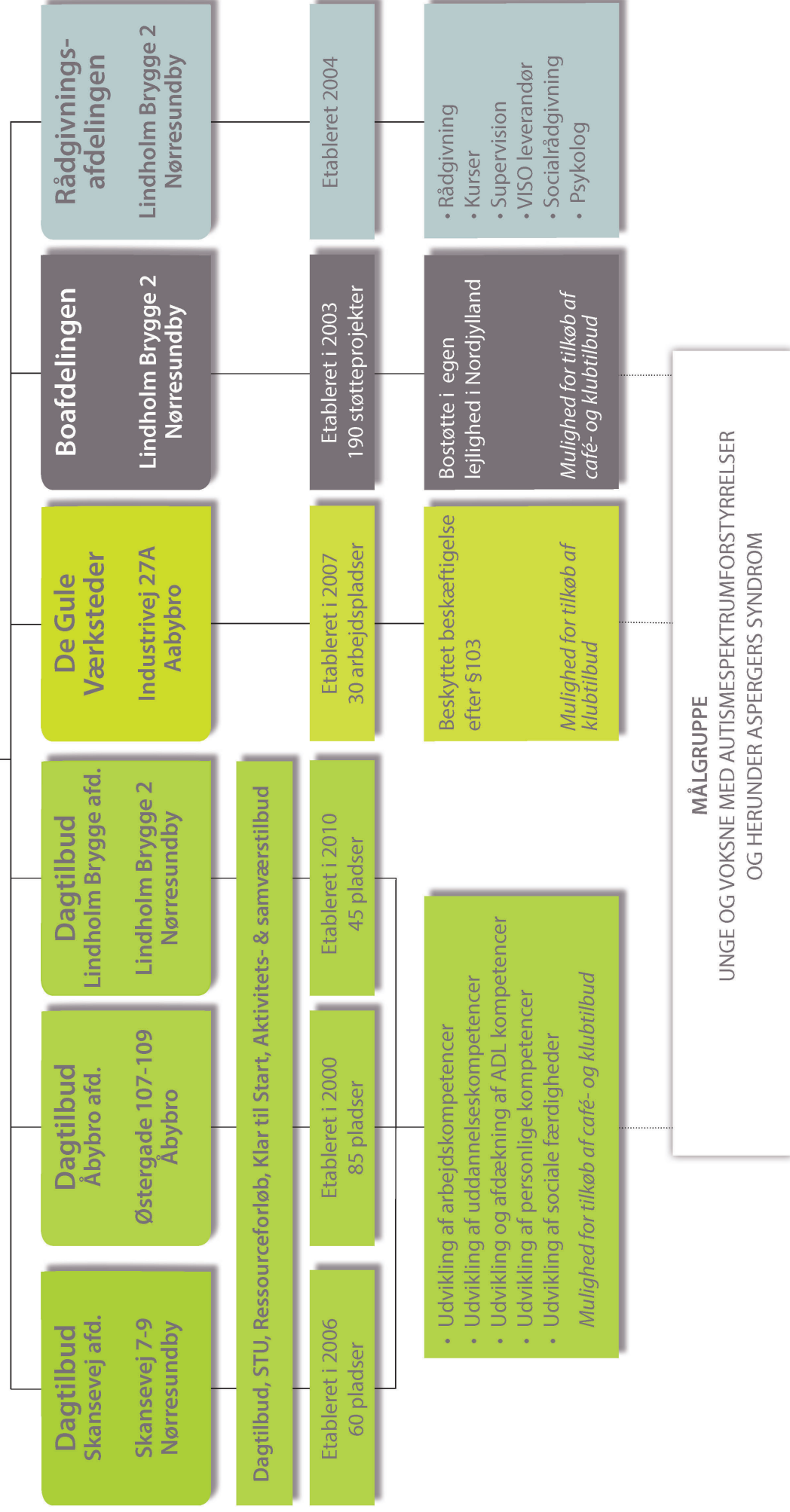
Du løfter det lille barn ud i det fri
Det kan jeg ikke rigtig li'

I vognen bliver barnet lagt
Beroligende ord bliver sagt

Nu sover det lille barn så godt
Jeg klarede det jo flot

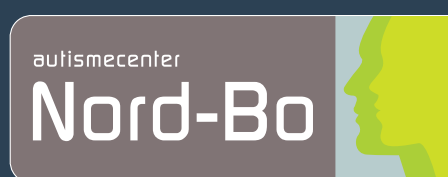
Jeg finder ro
Der hvor den lille Gitte vil bo

År: 2014



Nord-Bo Nyt

H v o r h i s t o r i e r d e l e s



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