

Nord-Bo Nyt

Dét at flytte hjemmefra
Det kan godt tage lang tid at komme på plads

Musik, autisme og kroppen

Alt om OL

Stor billedereportage

Årets (uofficelle) leder 2015

Nyt fra Praktik- og Jobteam

Virksomhedsbesøg rundt i Nordjylland

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,

Kalenderen og det dejlige solskinsvejr fortæller os, at nu er det sommer!

Tak, for alle de gode, sjove og spændende input til bladet – det er prisværdigt, at så mange mennesker har givet sig tid til at sende noget ind til bladet, så vi alle på den måde kan følge med i, hvad der rører sig rundt omkring på afdelingerne og i hverdagslivet. Bliv endelig ved med at sende input til bladet, det er på den måde, at bladet holdes i live. Der har været rigtig meget materiale, så noget har vi desværre ikke haft plads til og noget er blevet kortet lidt ned.

Jeg har gjort mig mange tanker omkring det at overtage redaktørposten for Nord-Bo Nyt. Et af målene har været at videreføre det gode arbejde, Bibi har lagt i Nord-Bo Nyt gennem mange år. Her vil jeg iøvrigt gerne takke Bibi for sparring og en god overlevering.



Det har været et fortsat mål at få præsenteret hele Autismecente Nord-Bo i bladet. Vi er en stor organisation med en bred brugergruppe, så derfor er det vigtigt, at Nord-Bo Nyt kommer til at belyse hele organisationen, hvilket alle Jeres gode indlæg og input hjælper med til.

Vi har efterhånden fået stablet en rigtig fin lille redaktion sammen på Skansevej, hvor vi arbejder professionelt, samarbejder, lytter og kommer med konstruktive råd og ideer til hinanden.

Det er en fornøjelse at stå i spidsen for denne redaktion med arbejdssomme og engagerede folk. Tak, til Jer – og tak til min kollega Mads – for samarbejdet omkring Nord-Bo Nyt og redaktionen.

En stor og varm tak til Sila, som har brugt mange timer på at få bladet til at hænge sammen med billeder og tekst. Hun står bag det nye flotte layout af bladet – og det har været nemt og ligetil at samarbejde med Sila omkring hele Nord-Bo Nyt.

Tak til Aabybro Bogtrykkeri for det gode samarbejde samt tak for at give os god tid til at klargøre bladet til tryk. Dermed kunne vi få en masse spændende med fra OL-dagen som blev afholdt i slutningen af juni.

I ønskes alle en rigtig dejlig sommer!

Venlig hilsen Camilla Olesen,
Redaktionsansvarlig

REDAKTION

Chefredaktør: Camilla Olesen

Medansvarlig redaktør: Mads Dahl Kragholm

Layout: Sila Thiel

Journalister: Mikkel Frost Jensen, Sofia Birtine Bach, Mia Sønder, Marc Henriksen, Lisette Steen Jensen og August Munk Berg

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith

Kære læser af dette nummer af Nord-Bo Nyt - nr. 26 i rækken. Så er det for alvor blevet sommer og vi har allerede i år oplevet flere rigtige sommerdage end der var i hele 2015 – sådan er vejret så lunefuldt.

Dette nummer af Nord-Bo nyt, har som skrevet i mit indlæg til jul, en ny redaktør. Camilla Olesen fra Skansevej har overtaget posten fra Bibi Ottesten. Redaktionsadressen har derfor også skiftet fra De Gule Værksteder til Skansevej afdelingen. Det er faktisk lidt, som et nyt blad, der nu skal i trykken, men jeg ved, at alt det gode fra de forgående numre, bliver taget med videre og så er der nok også nye ideer som får lov, at komme til udtryk.

Senere i dette nummer vil der kunne læses og ses billeder fra det første Autismecenter Nord-Bo OL. Der er tilmeldt ca. 200 deltagere, fra de forskellige afdelinger, hvilket jeg synes er et rigtig stort og flot antal deltagere. I skrivende stund er dagen ikke afviklet, så jeg ved pt. ikke om alt går efter planerne, men det tror jeg nu nok det vil gøre. En stor tak til alle der har været med i planlægningen, styregruppen, koordinatorene og i særdeleshed til Mads Mejlgaard, der har været primus motor i styregruppen.

Efter sommerferien vil der blive gennemført en evaluering af hele arrangementet. Den vil være baggrund for en vurdering af, om Autismecenter Nord-Bo vil holde OL igen næste år. Selvom det vil "bryde" OL rytmen, med at det jo internationalt set afholdelse hvert 4. år :)

Ud over OL, foregår der mange andre organisatoriske processer og følgende vil jeg skitsere nogle af dem.

På Lindholm Brygge iværksættes der efter sommerferien, en om- og tilbygning, som kan ses på udsnittet her: Det der er markeret med grønt i ydervægge, er den ekstra tilbygning (ca. 60 kvm).



Det skraverede med gult er de ekstra kvm., der kommer i tilbygning, samt i produktionskøkken, hvor der flyttes en væg i køkkenområdet. Denne om- og tilbygning vil give bedre plads i hverdagen. I spiseområde, vil der være større mulighed for opdeling, så den enkelte kan finde et område med mere ro, hvis der er behov for det. I produktionskøkkenet bliver der mere plads til de arbejdsstrænende aktiviteter for såvel brugere som personale.

Leder

(fortsat)



I sommerferien 2016 vil der igen i år blive afholdt sommerhøjskole for de beboere, brugere og værkstedsmedarbejdere, der har lyst til at indgå i denne mulighed. Det er muligt igen i år at afholde 2 ugers sommerhøjskole, med et spændende og varieret program. Christina Overgaard, der også fungerer som fundraiser i sin stilling i Rådgivningen, har i år fået midler fra Tryk Fonden, Erik Thunes Legat samt fra Lions. Uden disse fondsdonationer, ville det ikke være muligt, at afholde udgifterne til sommerhøjskolen. Så send meget gerne en anerkendende tanke og hilsen til Christina, for arbejdet med at få de vigtige bevilninger i hus.

I 2016 og starten af 2017 er hele ledergruppen på Autismecenter Nord-Bo i gang med en lederuddannelse som indbefatter 12 undervisningsdage. Indholdet står eksternt konsulent René Jensen fra Colinco Institutet for. Overordnet mål med uddannelsen er, at den enkelte leder på Autismecenter Nord-Bo, opnår en højere grad af ledelseskompetence end hver især i forvejen besidder. Samt at ledelsesteamet bliver endnu bedre til, individuelt og i samarbejde, at løse de mange daglige opgaver. Jeg er sikker på, at hvis en af lederne spørges om indholdet, vil I få en god dialog om dette - så spørg bare løs!

I foråret har vi også, på overordnet organisatorisk plan, fået genforhandlet og nyforhandlet samarbejdsaftaler med Aalborg kommunes Jobcenter (Lov om aktiv beskæftigelse, ressourceforløb og STU) og Socialcenteret (bostøtte i eget hjem). Disse samarbejdsaftaler er meget vigtige for såvel Autismecenter Nord-Bo som for kommunerne, idet de indeholder vigtige afstemninger af overordnede forventninger til samarbejdet.

I år er det også året, hvor Autismecenter Nord-Bo, efter al sandsynlighed, får sin første elev i administrationen. Kollegaerne i administrationen har haft fokus på, om det var ved at være rette tid at ansøge Aalborg Handelsskole om at blive godkendt til dette.

Så her i disse varme sommeruger er der ved at blive ansøgt. Jeg vil forvente, at den første elev kan starte i starten/slutningen af august 2016. En spændende mulighed for såvel Autismecenter Nord-Bo som for kommende elever.

Sidst men ikke mindst vil jeg nævne, at årets Autismekonference Nordjylland, der finder sted tirsdag og onsdag d. 20. og 21. september, bliver med den Canadiske psykolog Isabelle Hénault.

Temaet er "Autisme og seksualitet" og Isabelle er en blændende formidler, der i et letforståeligt engelsk formidler med et højt fagligt niveau. Om onsdagen, er der ud over formidling til personalet på Autismecenter Nord-Bo mulighed for, at brugerne, beboerne og værkstedsmedarbejderne kan komme til foredrag. Her er der i alle afdelingerne opsat posters og uddelt brochure med diverse informationer om dette og med orientering om tilmeldingsproces.

Med disse ord vil jeg ønske alle en fantastisk sommer og på gensyn i august.

Jesper Schmith, forstander



Arbejds miljø

Af Sonja Madsen, arbejdsmiljøkoordinator

HAMU står for Hovedarbejds miljøudvalg

Sommerferien nærmer sig hastigt og vi kan glæde os til en velfortjent feriepause, noget jeg tror er vigtigt for os alle, så vi på den ene eller anden måde, får et godt velfortjent afbræk fra de daglige opgaver. Det er også godt arbejdsmiljø, at kunne vende tilbage med god ny energi til, at indgå på bedste vis med kolleger, medarbejdere og brugere igen.

Samarbejde har været et gennemgående emne i hele organisationen gennem tid og ligeledes i HAMU, som i april måned afholdt et årsmøde for alle arbejdsmiljørepræsentanter og ledere, hvor samarbejdet i organisationen var i fokus.

Efter et oplæg om samarbejdet bredt i organisationen og vigtigheden af, at alle i organisationen oplever et samlet Autismecenter Nord-Bo, med den gode afsmittende virkning et godt samarbejde gør – til glæde og gavn for vores brugere og medarbejdere, blev der arbejdet med Bør – Gør modellen.

Der blev gjort mange konstruktive tanker på dagen og deltagerne prøvede ligeledes kræfter med små sjove samarbejdsopgaver, hvor man fik fornemmelsen af, at samarbejdet kan være en svær kunst.

I november 2016 afholdes der APV – arbejdspladsvurdering på Autismecenter Nord-Bo, noget der er et lovkrav om at gøre hvert tredje år. Det er besluttet, at vi i år skal benytte en ny platform til APV, noget der giver god mening da systemet også fremadrettet benyttes i organisationen til andre opgaver.

Der er arbejdet med at tilpasse et APV spørgeskema som giver god mening i hele organisationen. Der har i de respektive afdelinger været afholdt arbejdspladsrundringer, så alle har haft fokus på, hvad der for netop dem gør, at man har et godt arbejdsmiljø og god trivsel.

I første halvår har vi haft flere besøg af Arbejdstilsynet, denne gang har det været Boafdelingen der har haft besøg. Det er godt, at vi har et arbejdstilsyn der kan være med til at sætte fokus på vores arbejdsmiljø på en god måde, og vi kan i organisationen altid lære noget af disse besøg, som er gode og konstruktive. Besøgene er afsluttet med, at vi hver gang er tilkendt en grøn smiley.

*I ønskes alle en rigtig god og velfortjent sommerferie.
- Sonja*



Jesper Schmith

– årets (uofficielle) leder i Nordjylland 2015

At læring og udvikling har de bedste forudsætninger, hvis man grundlæggende trives i sin tilværelse, er i høj grad en kongstanke på Autismecenter Nord-Bo.

Dette gælder ikke blot for den pædagogiske tilgang, men også for den overordnede "ledelsesfilosofi", idet Autismecenter Nord-Bos forstander Jesper Schmith på fornemste vis formår at give liv til organisationens værdier om samarbejde, indflydelse, humor, anerkendelse, respekt, innovation, læring og sundhed – værdier, som således danner baggrund for en organisationskultur, der giver de bedste betingelser for, at man som ansat trives i sit arbejdsliv.

Samtidig har Jesper gennem årene konsekvent demonstreret, at han med både stort overblik og en unik sans for detaljen formår at lede en kompleks organisation i samspillet med et til tider turbulent omgivende samfund.

Det har han gjort ud fra en intention om at bygge vindmøller frem for læhegn, når forandringens vinde tager til i vindstyrke, men samtidig hele vejen igennem med en rodfæstethed i organisationens fondsformål og med Autismecenter Nord-Bos målsætning og værdier som rettesnore for alle beslutninger.

Som en påskønnelse af bl.a. ovenstående personlige og faglige kvaliteter, blev Jesper derfor, af den samlede personalegruppe på Autismecenter Nord-Bo, indstillet til prisen som årets leder i Nordjylland 2015.



Her får Jesper også overrakt et mere håndgribeligt symbol på anerkendelsen i form af Autismecenter Nord-Bos logo, som De Gule Værksteder kunstfærdigt havde udformet i forskellige træsorter.

Kriterierne, som de indstillede kandidater skulle leve op til var følgende:

1. At lederen evner i høj grad at motivere og anerkende medarbejderne i hverdagen, så de føler sig set, hørt og mødt.
2. At lederen evner i høj grad at skabe et godt arbejdsmiljø i virksomheden.
3. At lederen har en høj grad af troværdighed, integritet og ledelsesmæssigt mod.
4. At lederen opnår positive mål og resultater.

Desværre var det ikke Jesper, der løb med titlen, men i stedet for en officiel prisoverrækkelse blev der sat nogle ord på baggrunden for indstillingen og den anerkendelse, der var hele formålet med denne, i forbindelse med Autismecenter Nord-Bos juleafslutning.

Den samlede personalegruppe på Autismecenter Nord-Bo

Bonusinformation om Jesper Schmith

- Han har været ansat på Autismecenter Nord-Bo siden 1998
- Han har været forstander siden 2010
- Han er 44 år og bor i Aalborg

Fra smådele til færdigt produkt

En beskrivelse fra produktionsmodulet

Gennem årene er der blevet lavet flere forskellige slags opgaver, som f.eks. Nordlux opgaver, herunder pendelophæng og gruppebaldakiner, knæpuder, små brochure til "Blokhus Salt", osv.

I Aabybro, på Lindholm Brygge og på Skansevej er der produktionsmoduler, hvor der laves forskellige opgaver. Gennem årene er der blevet lavet flere forskellige slags opgaver, som f.eks. Nordlux opgaver, herunder pendelophæng og gruppebaldakiner, knæpuder, små brochure til "Blokhus salt", osv.

I de tre dagtilbud er en af opgaverne at samle pendelophæng. Opgaven er delt ud i mindre delopgaver, hvor man sidder individuelt og samler smådelene. Til sidst sættes alle smådelene sammen, og pendelophængene kommer i en pose med strejkode på.

Der bliver i gennemsnit lavet omkring 400 poser pendelophæng om ugen samlet i de tre dagtilbud.

Nordlux er en produktionsvirksomhed, som har et stort og bredt sortiment inden for både udendørs og indendørs belysning. Deres målsætning er, at tilbyde kvalitetsprodukter til en lav pris.

Nordlux sælger pendelophængene på egen hjemmeside og ligeledes sælger Nordlux nogle af deres produkter til andre firmaer, herunder pendelophængene.

Patrick fra Skansevej har fået øje på pendelophængene i Bauhaus i Aalborg, hvor de bliver solgt til nette sum af 79.95 kr.

MH, Skansevej.



Produktionslokalet fra Skansevej, hvor der bl.a. samles pendelophæng.



Pendelophæng som er sat til salg i Bauhaus.

Syværkstedet

En hilsen fra brugerne i syværkstedet, Aabybro afdelingen

I vores syværksted har man også altid mulighed for at kunne få hjælp til småreparationer af sit tøj – selv om man ikke har faste moduler i værkstedet. Som billederne viser, har vi mulighed for at lave mange forskellige ting – kun fantasien sætter grænser.



Janni er klar til de store fester i sin selskabskjole med tilhørende sjal.



Sila er klar til at møde sommeren i sin sorte kjole syet af stretch-stof.



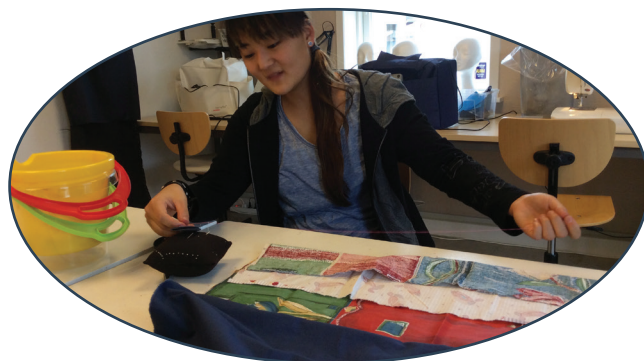
Elisabeth er fan af Steam Powered Giraffe band – og dette har inspireret hende til kostumet.



Vibeke er ved at være ekspert i syning af filt – sidste projekt er denne flotte taske.



Tobias har handlet møbel i genbrugsbutik, og har efterfølgende ombetrukket denne divan til de unges pauselokale.



Cecilie har været i restekassen, og er nu godt i gang med at sy sig en slange-sække stol af mange forskellige stofrester. Samtidig er det en rigtig god øvelse med flere gentagelser af arbejdsprocesserne.

Fodboldturnering i Skive

Sejr for andet år i træk

Sidste år vandt et Autismecenter Nord-Bo fodboldhold bestående af spillere fra de fælles idrætsmoduler mellem Skansevej og Lindholm Brygge en fodboldturnering i Skive, arrangeret af autismetilbuddet Hilltop beliggende i Skive. Derfor var det med et vist pres på skuldrende, at Autismecenter Nord-Bo igen i år blev inviteret til turneringen, for alle vil gerne slå de forsvarende mestre.

Igen i år var kampprogrammet tæt pakket for Autismecenter Nord-Bo holdets vedkommende, hvilket skyldes at vi grundet den længere transporttid ankommer senere end de andre hold, der er lokaliseret i Viborg og Skive. På trods af hurtig omklædning, en køretur der skulle rystes ud af benene og 25 graders varme, fik den på forhånd aftalte startopstilling hurtigt overtaget i kampen mod CKU fra Skive. Målene blev sat ind på samleband, og slutstillingen på 7-0 var et mål bedre en Hilltop, der havde slået CKU med 6-0.

Efter denne kamp var der knap tid til andet end en tår vand, for Autismecenter Nord-Bo holdet skulle spille med det samme igen. Denne gang var modstanderen et stærkt Viborg hold, og der blev derfor brug for den brede trup Autismecenter Nord-Bo stillede op med, samt de taktiske dispositioner trænerstaben havde lagt for dagen.

Holdet lagde godt ud og kom planmæssigt foran 2-0, men begge trænere blev lidt bekymrede da Viborg først reducerede og kort efter udlignede til 2-2. Autismecenter Nord-Bo spillerne rystede dog hurtigt forskrækkelsen af sig, og trak stille og roligt fra til en slutstilling på 5-2. Hilltop havde også vundet over Viborg, så der var lagt op til et brag af en finalekamp mellem Autismecenter Nord-Bo og Hilltop. Mødet mellem Autismecenter Nord-Bo og Hilltop endte sidste år med en 2-0 sejr til Autismecenter Nord-Bo holdet, og Hilltop var derfor opsatte på at få revanche. Ligesom sidste år blev det en tæt dyst, men i år havde Autismecenter Nord-Bo truppen en bedre bredde og der blev flittigt skiftet ud, hvilket betød at holdet havde overskud af kræfter ift. Hilltop. Autismecenter Nord-Bo fløjnen Jonas B. og angriberen Flemming satte hver en scoring ind, og da Hilltop ikke



kunne komme igennem et godt organiseret forsvar og en stærkt spillende Mikkel K. i målet, endte finalekampen med nøjagtig de samme cifre som i 2015.

Hilltop og CKU havde sørget for det praktiske, samt at dagen blev rundet af med grillpølser og kage, og i det hele taget er det et flot arrangement de formår at stable på benene. Som noget nyt havde Autismecenter Nord-Bo egne supportere med, hvilket gav en god energi ude fra sidelinjen – tak for den indsats.

Turen hjem fra Skive blev lidt en historie for sig, da ankomsttiden for de to Autismecenter Nord-Bo biler endte ud med en forskel på knap en time. Ret imponerende når turen fra Skive til Nørresundby angives til 1 time og 15 min., men så havde den ene bils passagerer også oplevet sejlads på Limfjorden og badning ved stranden. Nogle mennesker tager den hurtige vej hjem, mens andre vælger den idylliske og tidskrævende rute.

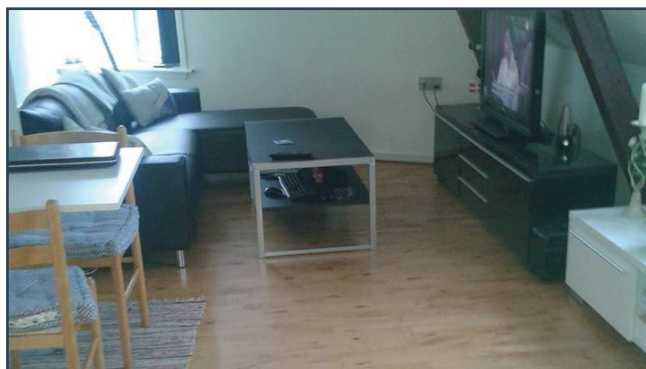
Mads Mejgaard, Lindholm Brygge afdelingen

Dét at flytte hjemmefra

Erfaringer og gode råd i forhold til at flytte i egen bolig

Det at flytte hjemmefra kan være svært og hårdt i begyndelsen, men med tiden bliver det nemmere. Der er mange fordele og ulemper; fordelene kan være at man selv bestemmer hvornår man vil gøre rent, vaske tøj eller at lave mad.

Det kan være en fordel at være alene, for så kan man nyde stilheden, men det kan også være en ulempe, da det kun er én selv, der er der.



Madlavning kan være en fordel - ligesom det kan være en ulempe. Fordelen er, at man bestemmer selv, hvad man vil have til aftensmad, hvis nu man skulle have lyst til sin livret. Men ulempen ved det er, at der ikke nogen til at lave det for én, og man kan komme til at savne sine forældres mad. Hvis man ikke kan spise særlig meget og er kommet til at lave for meget kan man heldigvis fryse det ned.



Indretning kan også være både en fordel og en ulempe, da man kun skal blive enig med sig selv om, hvordan det skal stå. I starten kan det være svært at få styr på sin økonomi, men med tiden vil det blive lettere, da man ved hvor mange penge man bruger på husleje, mad osv.

Sygdom kan være en ulempe, da man skal kunne tænke lidt fremad, f.eks. hvis man skal kaste op, så er det rart at have en spand med lidt vand i ved siden af sig.

1

Når

du f.eks. køber en pakke fars, er det en god idé at dele det op i mindre portioner og fryse ned, så har du til flere dage.

2

Det

kan også være en god idé, at lave en ugentlig madplan, så du ikke skal handle ind hver dag.

3

Det

er en god idé at have en tavle at skrive ned på hvad du skal hver dag, som når du skal til læge eller til konfirmation så du ikke glemmer det

4

Lav

en liste over hvad du mangler til f.eks. køkken, inden du flytter.

Dét at flytte hjemmefra

(fortsat)

Da jeg flyttede hjemmefra var det dejligt, men også lidt hårdt, jeg skulle ind i en fast rutine igen, med at lave mad, tøjvask, rengøring osv. Det kom til sidst, med lidt hjælp fra familie og venner. Jeg har valgt at købe lidt tøj og nogle små møbler og andre små ting af min veninde, da det var billigere end at gå ned i Jysk eller Ikea, jeg har tre møbler fra Jysk.

Man skal sørge for at møblerne passer til sin lejlighed og til den stil man kunne tænke sig, på det punkt er det bedst at lytte til en selv. Jeg har en mentor, hun hjælper mig med at få bearbejdet min hverdag, hun hjælper mig med at få ringet til lægen og andre vigtige ting, det er rart at have en eller anden form for støtte, om det så er en forældre, bo-støtte eller mentor.

Det tog mig over et år om at komme ordenligt på plads, det er normalt, at der går så langt tid før man er 100% på plads. Jeg er ikke selv 100% på plads endnu, jeg synes stadig der mangler nogle ting, men det kommer med tiden, det gør ikke noget for så har man masser af tid til at tænke på, hvad man vil have ind og stå. Jeg har haft små borde til at starte ud på og så har jeg ligeså stille byttet det ud og fået mere til.

Jeg har lagt mit tøj i kasser for at bedre kunne have orden i mit skab.

Sofia, Skansevej afdelingen



“Det kan være en fordel at være alene, for så kan man nyde stilheden, men det kan også være en ulempe, da det kun er én selv, der er der”.

5

Det

er godt at have dine regninger til at køre over PBS, så slipper du for en rykker, hvis du skulle glemme at betale, det kører automatisk derover.

6

Det

kan for nogen være en god idé at lave et budget, så kan man bedre holde styr på sine penge, hvis man ikke er så god til det i forvejen.

7

Det

er en god idé at have en tavle at skrive ned på hvad du skal hver dag, som når du skal til læge eller til konfirmation så du ikke glemmer det.

8

Lav

dine egne systemer.

Nyt køretøj på Lindholm Brygge

Et værdigt farvel til Caravellen

Nævnes datoen fredag den 8. april 2016 for personalet på Lindholm Brygge, mødes man med et anerkendende nik og et let smil. Datoen bliver nok ikke en ny mærkedag på Bryggen, der automatisk udløser en fredag, men den er stadig vigtig for både brugere og personale.

Den førnævnte fredag kl.14.02 triller en lastbil op langs med parkeringspladsen på Bryggen, og ned af rampen trilles med stor forsigtighed en ny Opel Vivaro. Bryggen har hermed fået en ny 9 personers bus, hvilket normalt ikke udløser det store postyr, men da vi igennem længere tid har bandet af den gamle udtjente VW Caravelle, bliver det mødt med højt humør.

Caravellen har igennem 5 år været genstand for mange grin, når nogen bl.a. har væltet et hegn med bussen, eller der skulle kravles henover bagsæderne for at komme ind i køretøjet. Caravellen har også udløst en del gråd og frustration, som når den skulle afises indvendigt en kold vintermorgen, eller når der for 8. gang en februar måned skulle sættes startkabler på for at sparke liv i den.

Ovenstående udfordringer har kostet "lidt" på reparationskontoen, men Caravellen vil nok alligevel blive husket for de mange grin og frustrationer den har afstedkommet.

Den nye Opel Vivaro blev for alvor indviet i uge 15, og dette skulle naturligvis fejres. Derfor sørgede Jette og Anita i kantinen på Bryggen, for at der var kage til alle om fredagen i uge 15. Det skal blive spændende om vores Opel kan byde på ligeså mange grin som den gamle Caravelle, men mon ikke vi slipper for alle ærgelserne...

Mads Mejgaard, Lindholm Brygge afdelingen



Nyt om Robert Schumann

Musikanmeldelse

Så er der igen en Schumann-indspilning fra pladeselskabet Harmonia Mundi 2016, og der disket op med klanglig magi.

I denne indspilning af koncert for cello og orkester, er det den franske cellist, Jean-Guihen Queyras, der som solist i komponisten Robert Schumanns cellokoncert og i klavertrio nr. 2 får vist de mange facetter af celloens muligheder for flotte melodier og skønne klanglige virkninger.

Dirigenten i cellokoncerten er spanieren Pablo Heras-Casado, og orkestret er det berømte og unge Freiburger Barockorchester, der i anden sammenhæng er berømt for sin fremragende udførsel af Joseph Haydns Årstiderne, og det eftersom de spiller med historiske instrumenter fra 1700-tallet, hvilket giver den særlige baroklyd. Spørgsmålet er selvsagt, hvordan det lyder med højromantisk musik?

Schumanns cellokoncert i a-mol er fra 1850, i øvrigt skrevet på kun 2 uger, men selv om man ofte på andre indspilninger ville høre romantisk musik med nye instrumenter virker de gamle instrumenter i Freiburger Barockorchesters version frie, friske og indlevende, om end kammerorkesteret ikke kan hamle volumenmæssig op med et stort symfoniorkester. Til gengæld er euforien nærværende i denne indspilning. Koncerten er skrevet, mens Schumann var stadsmusikdirektør i Düsseldorf, men den fik først sin premiere i 1860, 4 år efter Schumanns død.

Strukturelt hørt er førstesatsen som en velformet koncertsonatesats. Straks ved det korte begyndelsesmotiv fra orkestret og solocelloens indtræden lige efter, ved vi, at Schuman må have vidst fuldstændig, hvad han havde komponeret, og det med perfekte og poetiske vekselvirkninger mellem solist og orkester.

Hovedtemaet er vel lyrisk, og det samme må sidetemaet synes at være, indimellem er der dog ansatser fra orkestret til dramatik, men da tempoet, som også angiver karakteren af satsen, er Nicht zu schnell, forbliver førsteindtrykket roligt og nærværende. Der er altså tale om musik med tema i ekspositionsdelen med efterfølgende sidetema i c-dur.

Forløbet er eksponering, reeksponering og polarisering, hvorefter gennemførigsdelen tager satsen mod nye højder inden finalisering. I koncertens anden sats, i F-dur, som er langsom, giver celloen med syngende lyriske kvaliteter lytteren en stor oplevelse. Det er smukt og dejligt. Musikken i 3. satsen er fuld af begejstring og henrykkelse, som en resolut dansant rondform, og her får polariseringen ekstra fremhævelse.

Med på albummet er også Jean-Guihen Queyras' to kollegaer, Isabelle Faust på violin, professor ved Universität der Künste i Berlin (hun er også kendt for sine indspilninger af Bachs sonater og partitaer for violin) og ved klaveret Alexander Melnikov. De skaber magi og kontraster i Schumanns klavertrio nr. 1, d-mol, skrevet 1847.

Sikke et musikermøde, det er næsten som at være i bjergene, og musikken er, som det også nævnes i albumnoterne, musiceret velartikuleret. Især pianistens vekslen mellem de direkte og indirekte anslag viser klasse. Jeg kan rolig sige, at Schumanns musik stadig fremstår frisk og forårsagtig, rig på følelser, og derfor er disse fortolkninger særdeles velegnet at lytte til.

AMB, Skansevej afdelingen

Musikken er fundet på Itunes og kan tillige erhverves via Harmonia Mundis hjemmeside. - Robert Schumann: Cellokoncert, a-mol opus 129 og Klavertrio nr. 1, d-mol opus 63.



Lyrik

Digte skrevet af Ivik fra Lindholm Brygge afdelingen

The Beauty of Life and Death

The soothing void of darkness
The healing glow of the light
The refreshing scent from the wind
A moment stuck forever in time

Such beauty only seen in loneliness
Each second burned into memory
Failing senses in every part of the body
And the slow recognition of the mind

Such is the moment before
The end of each and every life
The start of a new journey
Into the unknown sanctuary

The beauty of life and death
And the truth of the world
Forever frozen in time

World of Dreams

Dream world is a curious place
Card-decks filled only with aces
People soaring through the skies
Along with pigs with wings

The only limit is the mind
Strange though familiar streets
Fantasy merging with memories
A perfect world just for you

Although you should be aware
Things can change for worse in an instance
Nightmares coming from everywhere
Destroying all that stands in their path

Fears ruling throughout the dream
And the happy place seems so far away
Running around frantically to find a way out
A little bright glimmer of light
Leading to a better future

Light shining all over the place
And finally resting peacefully through the night



Rideholdet

på Skansevej afdelingen

Hver fredag kl. 09.30 mødes en lille flok brugere på fem sammen med Camilla, som er personale, ved indgangen på Skansevej.

Her bliver der klædt om og pakket både godt til hestene og brugere. Vi kører fra Skansevej kl. 10.00 ud til rideskolen på Annebergvej, hvor vi sætter os i rytterstuen og snakker imens, vi spiser kage.

Imellem tiden rider Lindholm Brygge afdelingen, som indtil videre kun er omkring 3 brugere på deres hold. Når det så bliver vores tur, henter vi hver vores hest, som vi strigler og sadler op, hvor vi derefter trækker dem ind i ridehallen og gør klar til opsidning. Mia rider på Tøsen, Jon på Thor, Sofie på Gabriella, Lisette på Uffe og Maria på Iris.

Undervisningen forgår på den enkeltes præmisser. Hvilket vil sige, at er der en nybegynder og meget nervøs rytter på holdet, bliver læringen taget i roligt tempo og er man mest tryk ved, bare at skridte rundt de første par gange, indtil man er tryk ved hesten, kan man også det. Men er man derimod øvet og modig, så bliver man presset lidt ekstra, men selvfølgelig ikke udover den enkeltes grænser.

Ridning er sundt for både krop og sind. Nærværet med hesten, kan give en ro og bedre håndtering af tankemylder. Det kan give utrolig meget selvtillid, velvære og overskud, når man har sådan et flot dyr, som en hest, som sin sparringspartner. Ridning udløser endorfiner og sertralin, som er med til at give os glæde og overskud i hverdagen.

Det giver mental træning, som hjælper os til bedre at fokusere og for os med autisme, der kan have tanke-mylder og koncentrationsbesvær, er ridning en fantastisk mulighed, for at øve den mentale del. Autister, som ikke er bange for heste vil nyde godt af rideterapi.



Hent QR Reader appen og se video fra rideholdet.



Rideterapi er ikke nødvendigvis ridning, men omgangen med heste. Hesten er et redskab til at opnå bedre kropskontrol, større selvværd og bedre mestring af dagligdagens modstand og problemer.

Hestens bevægelser og ridningen er medvirkende til, at forstå kropslige fornemmelser som jordforbindelse og det, at være nærværende i sin krop og hvornår noget mærkes rart og ikke rart.

Ansvar for hesten er med til at styrke personens selvværd. For at kunne løse problemer i livet er det nødvendigt med sociale kompetencer, hvilket hestene i rideterapien er medvirkende til. Psykisk sundhed hænger sammen med oplevelsen af, at ens liv har mening. Vi fødes ikke med sociale færdigheder og selvværd, men udvikler dette gennem aktivitet, eksperimenteren, øvelser og udfordringer.

Udover sindsmessigt, er ridning også rigtig sundt for vores krop.

Ridning styrker og forbedrer gangfunktionen, ens balanceevne bliver styrket kraftigt, det giver øget bevægelighed i led og muskler, det udspænder musklerne og strækker vores sener, det styrker mange muskelgrupper specielt i ben, ryg og sæde og ridning giver øget blodtilførsel til hele kroppen.

Selv syntes jeg, at ridning er helt fantastisk og på trods af træthed, giver det mig en følelse af overskud, lykke og en mening med mit liv.

Lisette, Skansevej afdelingen

OL på Autismecenter Nord-Bo

Torsdag den 23. juni

Torsdag den 23. juni blev der afholdt OL for hele Autismecenter Nord-Bo, hvor omkring 150 brugere og personaler var mødt op ved Nørresundby Idrætscenter for at dyste mod og med hinanden i forskellige discipliner.

Om formiddagen blev der afholdt turnering i hockey inde i en af idrætshallerne, udendørs fodbold, svømning og minigolf. Derefter var der frisksmurte sandwich og pølsehorn i de opstillede telte på græsarealerne – og der blev snakket, grinet og hygget under frokosten, hvor alle deltagere var samlet på den store plads.

Efter frokosten var der tovtrækningskonkurrence mellem afdelingerne – og inden dagen sluttede af var der medalje- og pokaloverrækkelse.

Det var en god og hyggelig dag, hvor der var fokus på at skabe sociale relationer på tværs af alle afdelinger og flere gav udtryk for, at det var sjovt at være sammen med nogle fra de andre afdelinger.



Jesper holdte en velkomsttale, hvor der blev givet informationer omkring dagen.



De Gule Værksteder havde lavet den flotte OL port ind til selve pladsen, hvor alle mødtes fra morgenen af.



De Gule Værksteder havde også stået for at designe og producere de fine medaljer, der var til vinderne.

Discipliner ved OL

Hvad blev der dystet i?

Hockey

Der var lavet hold på tværs af afdelingerne med 4-5 personer på hvert hold. Spillet var sat op som en turnering, hvor vinderne gik videre og taberne røg ud. Til sidst var der to hold samlet i en finale. Finalen bestod af blå hold og grønt hold, hvor det blå hold løb med sejren.

Fodbold

Der var fem personer på hvert fodboldhold og hver kamp varede 2x5 minutter. Der blev spillet gruppekampe og derefter gik vinderne videre til en finale.

Minigolf

På trods af en masse regn klarede minigolfspillerne sig igennem de 18 huller, som udgjorde minigolfbanen.

Svømning

Der blev dystet i 50, 100 samt 400 meter svømning – og derefter sluttede svømmerne af med en stafet.



Hent QR Reader appen og se video fra OL-dagen.



Her er en af medaljetagerne fra svømmedysten.



Det grønne og gule hold kæmper i en hockeykamp.



Der bliver heppet på sidelinjen i fodboldturneringen.



Regnen silede ned og minigolfbanerne blev våde, men til trods for det, blev der gået til den og humøret var højt.

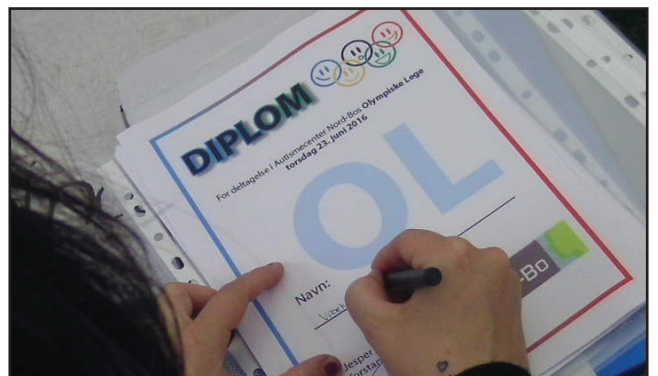
OL Billedereportage

- fra pressekorpsset



OL Billedereportage

- fra pressekorpsset



OL Tovtrækning

Der blev rykket godt igennem i denne diciplin...



OL Medaljeoverrækkelse

Vinderne på podiet

Vinderene blev fundet og fik overrakt deres medaljer. Det var første gang, at der blev holdt OL på Autismecenter Nord-Bo, men vi håber bestemt ikke, at det var den sidste. Redaktionen siger tak for en god og hyggelig dag med disse billeder af vinderne.



Guld, sølv og bronze vinderne af fodboldturneringen på podiet.



Selv hos sølvvinderne var humøret højt.



Vandrepokalen, som starter med at bo i Aabybro.



Minigolfvinderne, endda med to 1. førstepladser.

OL Medaljeoverrækkelse

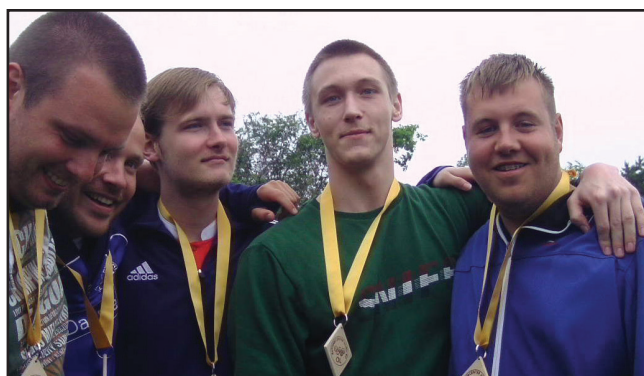
Vinderne på podiet



Vinderne af hockeyturneringen.



De meget glade vindere af tovtrækning fra Aabybro. Glæden var ikke til at tage fejl af.



De stolte vindere af fodboldturneringen, med guld om halsen.



Vinderne af en af svømmedisciplinerne.



Vinderne af en af svømmedisciplinerne.



Vinderne af en af svømmedisciplinerne.

Verdens bedste salater?

Billedereportage

Inspiration til sommerens salater fra køkkenerne i de tre dagtilbud. Spot ingredienserne og lav din egen lækre salat.



Musik, autisme og kroppen

Uddrag fra afgangsprøve i psykologi

Hvorfor skal vi dog spille og dyrke musik spørger du nok? Det skal vi fordi der opstår utallige læringssituationer og udviklingsmuligheder når man spiller eller lytter til musik – både alene og sammen med andre.

På Autismecenter Nord-Bo, Skansevej har brugerne hver onsdag muligheden for at deltage i musikundervisning. Denne musikundervisning består pt. af individuel undervisning i bl.a. guitar, bas, trommer, klaver og sang. Der undervises ligeledes i samspil i forskellige genre (rock, pop, country og heavy metal). Derudover gør vi brug af velfærdsteknologi, det vil sige undervisning via iPad, Apps, Apple Tv og youtube.

Jeg har som en del af min diplomuddannelse i psykologi skrevet et afgangsprøve omhandlende musik, stress og autisme. I dette projekt indgår bl.a. et afsnit specifikt omhandlende disse mange fordele og læringssituationer samt om hvordan kroppen og vores hjerne reagerer på musik.

Musik, autisme og kroppen

Musik har en positiv kognitiv virkning på den menneskelige hjerne og krop, og især en aktiv musikudøvelse fremmer læring på mange forskellige områder. Det kan bl.a. være bedre sproglig udvikling, forøget læseevne, bedre social kompetencer og øget evne til sekventiel kognitiv bearbejdelse.

Når en person lytter eller spiller musik, udnyttes hjernes plasticitet og er med til at stimulere og opbygge nye og ekstra mange forbindelser i hjernen. Hjernes plasticitet er hjernens evne til at ændre sig, den kan skabe nye hjerneceller, danne nye forbindelser og ændre strukturen af nuværende forbindelser. Hjernen tilpasser sig på den måde den bliver anvendt på, og ændrer sig efter behov.

Den musikalske indsats er med til at stimulere og opbygge nye og ekstra mange forbindelser i hjernen, og det hjælper især personen med at fremme verbal som nonverbal kommunikation og derved styrkes den gensidig kommunikation.



Derudover fremmer musikken imitation, turtagning og fællesopmærksomhed. Det er med til at reducere de vanskeligheder der typisk er forbundet med en autismespektrumforstyrrelse.

Der er ligeledes evidens for at musik fremmer flere episoder med glæde og emotionel synkronicitet, hos bl.a. mennesker med autisme. Det er bl.a. fordi musik er med til at påvirke det autonome nervesystem og aktivere kroppens belønningssystem, herved øges mængden af dopamin, der er så at sige en kobling imellem musikalsk nydelse og kroppens belønningssystemer.

Dopaminniveauet stiger ved respons på naturlige belønninger og forøges ved emotionelle arousaltilstande, det skaber hermed en positiv emotionel tilstand, øget nysgerrighed og engagement hvilket virker som drivkraften bag positive motiverende handlinger og oplevelsen af velvære.

Musik påvirker det autonome nervesystem, systemet synkroniserer sig med musikkens rytmer og kroppen tilpasser sig den ydre påvirkning.

Musik, autisme og kroppen

(fortsat)

Fx. vil en musikundervisning med fokus på en mere rolig og harmonisk type musik have neurofysiologiske påvirkninger såsom eftertænkksomhed, kropslig afspænding, lavere frekvens i puls og vejrtrækning. Dette sker fordi det parasympatiske nervesystem aktiveres. Modsat det sympatiske nervesystem, er det parasympatiske nervesystem dominerende under roligere og trygge tilstande.

Det parasympatiske nervesystem er bl.a. med til at udløse tårer samt forøger fordøjelsesaktiviteten i tarmene. Derved tillades blodåre, hud og tarmsystem at udvide sig og får hermed kroppens muskler til at slappe af.

Det parasympatiske nervesystem bevare kroppens grundlæggende funktioner og stabilisere kroppen i en beroligende tilstand.

Denne tilstand samt musikkens roligere type og tempo reducere mængden af stresshormonet cortisol og kan derfor virke stressreducerende for den enkelte.

Musik virker stimulerende på de områder i hjerne, hvor mennesker med autisme ofte kommer i vanskeligheder, fordi der i musikken er et neuroanatomisk naboskab med bl.a. det limbiske system.

Det er der musikken går fra hørernerven i øret igennem hjernestammen og videre til det limbiske system, som derefter sende signalerne videre til den auditive hjernebark for videre analyse. Her igennem sker der en lang række målbare fysiologiske, neurologiske og emotionelle ændringer og reaktioner, såsom påvirkninger af blodtryk, arousalniveauet og puls. **Der er med andre ord en tæt sammenhæng mellem musik, neurologi, følelser og følelsernes autonome reaktion.**

Musikken har sine styrker, da den kan skyde direkte genvej til de områder og processer i hjernen, der fremmer socialt aktivitet og dæmper stress hos unge med autisme. Musik virker stimulerende på et kognitivt som på et emotionelt plan, og selvom mennesker med autisme ofte er hypersensitive på et auditiv plan, fremgår der i musik en absolut forudsigelighed der repræsenterer en form for syntaks. Denne syntaks og forudsigelighed er altafgørende i alt pædagogisk arbejde med mennesker med autisme, og ligeledes vejen til en øget livskvalitet for den enkelt.

Musikken har evnen til at nedbryde barrierer imellem diagnose og læring og skabe grobund for ny læring, spontanitet, kreativitet og understøtte iboende kompetencer. Der skabes desuden en psykologisk ilt til at kunne begå sig i andre kontekster der for unge med autisme er en udfordring.

Peter Tengsted - Skansevej afdelingen



Fra Uddannelse og Jobspor

Af praktik- og jobkoordinator Lise Nielsen

I modulet "uddannelse- og jobspor" arbejder vi bl.a. med kendskab til arbejdsmarkedet.

De unge lærer at finde egne kompetencer, interesser og muligheder på arbejdsmarkedet. Som en del af undervisningen besøger vi forskellige virksomheder, så de unge kan danne sig et indtryk af, hvilke typer job, der findes. Måske bliver interessen for et bestemt fag vakt ved et sådant besøg.

I dette Nord-Bo-år har vi besøgt forskellige virksomheder og uddannelsessteder:

SANDMOSESKOLEN, hvor vi bl.a. så hvor flotte buketter, der kan bindes.

FAKTA, hvor tidligere bruger (og nu ansat) Mikael Graungaard viste rundt.

BERENDSEN TEXTILER, hvor en masse tøj bliver vasket hver dag.

AALBORG LUFTHAVN, hvor en bruger efterfølgende har været i praktik og er blevet ansat.

RYÅ IS, hvor vi smagte lækker is. Vi så også ejerens flotte veteranbiler.

SEGEZHA, der laver sække i tusindvis hver dag. Her skulle vi – på grund af meget skrappe hygiejnekrav – ikklædes dragter og hårnet.

Det er dejligt, at de forskellige virksomheder åbner døren for os, så vi kan få et lille indblik i, hvordan hverdagen er på forskellige arbejdspladser.



Aalborg Lufthavn.



Segezha.



Ryå Is.

KRAMS

Kursus på Skansevej afdelingen

KRAMS er en forkortelse og dækker over emnerne:
Kost - Rygning - Alkohol - Motion - Stress

Onsdag den 25 maj blev der afholdt KRAMS-kursus på Nord-Bos Skansevej afdeling. Vi startede temadagen kl. 09:30 med et fælles oplæg, og folk fik mulighed for at stille spørgsmål undervejs. Efter vi var færdige blev brugerne inddelt i tre grupper og så blev de sendt ud til de forskellige workshops, der var tre poster i alt og hver gruppe startede et forskelligt sted. De tre poster var 1. Kost, 2. Rygning og Alkohol samt 3. Motion og Stress.

Kost

Birgitte kom ud og fortalte om kost. Vi hørte om de forskellige madvarer der findes, og hvad de gør ved vores krop og sind. Til sidst kunne man blive vejlet, og få målt sin fedt og muskel procent samt ens kropps alder, vi lå fra alt mellem 12 til 43 år gamle.

Rygning og Alkohol

I Rygning og Alkohol hørte vi hvad en genstand er ud fra hvor mange procent alkohol der er i den givne drik. Bagefter skulle vi prøve at smide bolde over skulderen, og så var der nogle på gulvet bag som skulle samle boldene op og smide dem i en spand. Vi hørte også om, hvilken effekt rygning havde på vores krop, og hvilken afhængighed det kunne skabe.



Workshop.

Vi skulle simulere KOL ved at gå op af en trappe, hvor vi kun kunne trække vejret igennem et sugerør, vi sluttede af med at prøve at tage en jakke på kun ved hjælp af en enkelt arm (for at simulere en lammelse i den ene arm).

Motion og stress

I Motion og Stress blev der forklaret om hvad der kan forårsage stress og hvad der kan stresse. Der blev også fortalt om, hvordan man kan håndtere stress og hvad man selv kan gøre, for at man ikke bliver stresset.

I motions delen blev vi præsenteret for nogle øvelser, som man kan lave derhjemme eller ude i naturen. Til sidst fik vi et stykke papir, hvor alle øvelserne var afbilledet samt information om, hvor mange gange man skulle lave de pågældende øvelser.

M.H. - Skansevej afdelingen



Brugere afprøver alko-briller.

I chiliens tegn

Chiliparty på Peter Lothsvej

Onsdag den 2. marts stod den i chiliens tegn for Anne, Bjørn og Sanne fra afdeling B, på Peter Løthsvej i Aabybro.

Anne havde inviteret hendes genbo Bjørn og vejleder, Sanne til "Chiliaften". Aftenen gik ud på, at spise forskellige former for Chili, så vi havde hver især taget noget med. Der var bl.a. chokolade med chili, chips med chili, lakrids med chili og sågar flæskesvær med chili!

Vi tog det fra, hvad vi tænkte, var den milde ende og smagte os igennem det hele. Den sidste ting vi skulle sætte tænderne i, var rå, frisk chili med navnet "rawit chili". På den såkaldte "Scoville-skala", der måler styrken på chili i en skala fra 1-11, ligger rawit chilien på en styrke 6-9. Vi er overbeviste om at dem vi spiste var en styrke 9!

Kort efter første bid begyndte tårerne nemlig at løbe ned af kinderne på Anne og Sanne, så stærk var den! Bjørn var sej og fortrak næsten ikke en mine. Anne og Sanne var glade for, at Anne havde købt mælk, så vi kunne få lidt af den brændende fornemmelse væk.

Vi havde en rigtig sjov aften og har allerede nu planlagt en ny aften der står i syrlighedens tegn – nemlig en "syrlig aften" hvor vi hver især skal have nogle syrlige, spiselige ting med.

Stærke hilsner fra Bjørn, Anne og Sanne fra Peter Løthsvej



Gittes bogudgivelse

Billedereportage fra Gitte H. Larsens reception



© Patrick.v.k. 13/06/16

Studietur til København

Rådgivningsafdelingen

I marts rejste rådgivningsafdelingen med toget på studietur til København for at besøge Snoezelhuset i Gentofte Kommune samt for at komme på kursus i Proces- og mødeledelse.

Torsdag d. 17/3 kl. 06:51 var der afgang fra Aalborg Banegård for kollegaerne i Rådgivningsafdelingen. Målet var en studietur med nye faglige input og inspiration til vores fremtidige arbejde, og derudover var turen også en social tur, hvor nye som gamle kollegaer blev rystet sammen, hvilket blandt andet blev gjort via et spil "Gimmic"-kort på den fire timer lange togtur.

Snoezelhuset

Et Snoezelhus er et sanseoplevelseshus, hvor formålet er at give nogle gode sanseoplevelser og afhjælpe eventuelle sanseproblemer. I Gentofte Kommune er huset åbent for alle efter aftale, dag og nat, og kan benyttes imod en egenbetaling på 425,00 kr. Brugen af huset forudsætter at man har været på kursus hos den ansvarshavende ergoterapeut, og ved dette kursus dermed har viden om, hvordan man skal håndtere de forskellige funktioner i huset.

Målgruppen er bred og blandet og inkluderer bl.a. fysisk og psykisk udviklingshæmmede, demente, personer med downsyndrom, stress, tidlig- og senhjerneskadet samt mennesker med autisme...

Besøget i Snoezelhuset gav os mulighed for at afprøve alle funktionerne på egen krop. Her testes en varm vandseng. Ovenover os har vi en tung dyne med kastanjer og rundt i lokalet kører flotte sommerfugle lysspil. Der afspilles afslappende musik i højtalerne.



En stor kasse med bløde indersider dannede rammen om et kæmpestort oplyst "kar med bolde". Her kunne man dykke ned under de tyngende bolde og nøjes med at stikke ansigtet frem. På væggen afspillede en projektor et virtuelt akvarium og der blev afspillet afslappende musik i højtalerne. Prisen for at bygge dette rum var ca. 60.000 kr.



Efter Snoezelturen kørte vi tilbage til hotellet, hvor der nu var fri tid til at gå en strøgtur i byen inden vi igen skulle mødes til aftensmad. For nogle betød det 14.000 shoppingskridt på skridttælleren, mens det for andre betød at hvile benene på en fortovscafé, imens man kunne nyde synet af en masse grønne mænd, live musik og hestevogne i anledningen af Skt. Patricks Day.



Studietur til København

(forsat)

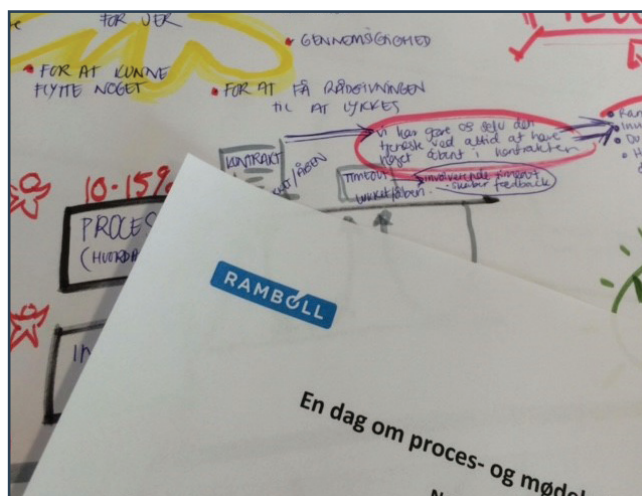
Kursus hos Rambøll

Tidligt fredag morgen gik turen videre ud til Ørestaden, hvor Rambøll har sit 40.000 m² imponerende hovedkvarter med 7 etagers prisvindende kontorbyggeri.



Vi blev modtaget af Thomas Boas, som underviste os det meste af dagen i proces- og mødeledelse. Kurset var tilpasset behovet i vores daglige arbejde, og i særdeleshed meget relevant, når der afholdes møder i VISO-sammenhænge rundt omkring i landets kommuner. Teori blev krydret med en masse praktiske opgaver bundet sammen og illustreret af rigtig meget grafisk facilitering.

Et andet af dagens højdepunkter var en lækker frokost, som blev afholdt i Rambølls kantine, sammen med knap 1600 medarbejdere og kursister. Sikke mange mennesker og sikke en logistik!



Efter afsluttet kursusdag drog vi atter med toget til Nordjylland fredag eftermiddag. Her kunne vi godt mærke at påskeferien var lige om hjørnet med rigtig mange rejsende mennesker, sporskifte, kuks i kupéerne og fem hunde som medpassagerer.

Trætte ankom vi til Aalborg med en masse nye værktøjer og oplevelser i bagagen.

Christina H. Overgaard - Rådgivningsafdelingen

Terapihaven

Af Sonja Madsen

Vi er så heldige, at vi i Aabybro har en rigtig dejlig Terapihave på ca. 1 hektar, som brugere og personalet på Autismecenter Nord-Bo kan benytte iflg. aftale.

Flere og flere lægger deres vej forbi, enten til en dejlig gåtur for at hygges sig ved forskellige aftalte arrangementer, eller for at nyde haven og følge årstidernes gang.

Til daglig er Terapihaven jo en lærende have, hvor brugere der har moduler derude, får tillært sig gode praktiske og sociale færdigheder til brug fremadrettet i deres arbejdsliv. Ligeledes benyttes Terapihaven også ofte af vores brugere og personale til en frisk gåtur, i en vejledningstid eller, hvis der er behov for lidt luft og højt til himlen.

Der har igennem året været rigtig mange besøg og arrangementer i Terapihaven.

Stemningsbillederne er fra nogle af de arrangementer der har været ud over vores daglige undervisning.



Besøg af Friluftsholdet fra Skansevej afdelingen.



Ansæt holder klassefest.



Boafdelingen holder sommerkomsammen.



Afslutning med Klub Nord-Bo.

Skitur 2016

Billedereportage fra Boafdelingens årlige skitur



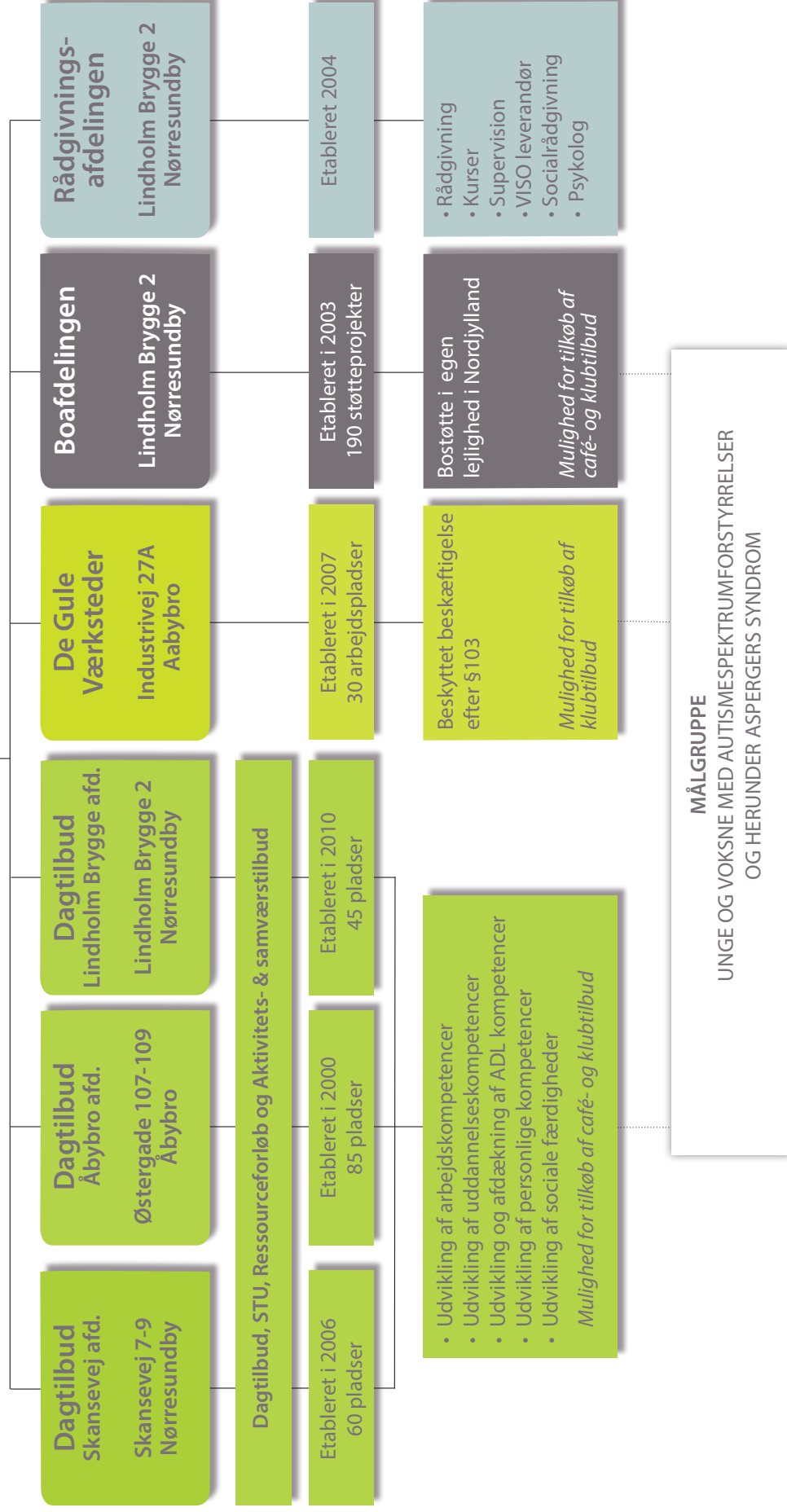
Aalborg Halvmaraton 2016

Jon har løbemodul på skemaet

På Skansevej afdelingen har vi i foråret haft løbemodul hver tirsdag, hvor målet for det hele var halvmaraton i Aalborg. Lørdag den 19. juni kl. 10.00 gik startskuddet inde i Aalborg midtby og Jon, Jesper og Peter satte afsted i løb mod målet på de 21 km. Det var Jon's første halvmaraton – men det var det ikke for Jesper og Peter, som er garvede løbere. – Dette slog dog ikke Jon ud, da han har trænet sig op til dette løb siden starten af året både med løbemoduler på skemaet og i sin fritid.

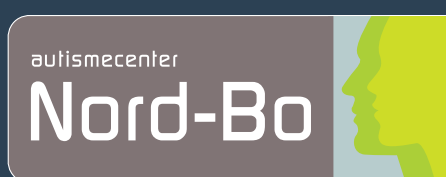
De gennemførte alle 3 trods udfordringer og hårde bakker undervejs.





Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



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