

Indsending af artikler og andet materiale til Nordbonyts redaktion.

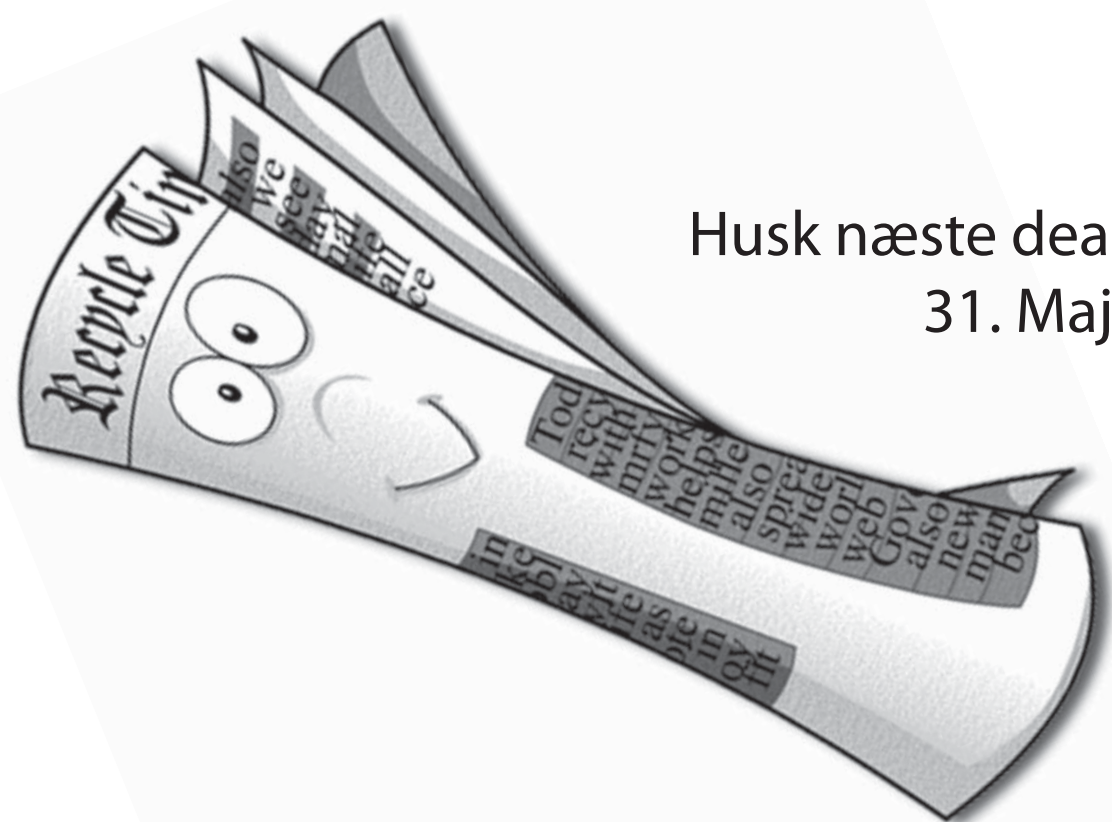
På redaktionen sætter vi stor pris på de artikler og andet, som bliver indsendt fra brugere og personalet. Vi ved at I bruger meget tid og energi på at skrive de artikler der er med til at forme Nord-Bo Nyt til stor glæde for alle læserne, men ofte støder vi på småproblemer (udfordringer), som tager tid at gøre kål på. Derfor har vi besluttet os for at lave nogle små hjælperetningslinjer for hvilket format materiale helst skal indsendes i for at spare os stakkels avisfolk for grå hår i hovedet, fingerkramper og tudeture.

Ting I kan gøre for at gøre vores job lettere.

- Brug Microsoft Word eller OpenOffice pakken til at skrive tekst, når det er muligt, da dette gør det nemmere for os at overføre typografi og afsnit i jeres tekster.
- Vær søde at skrive med Times New Roman (eller Myriad Pro Light hvis I skriver på Nord-Bo) som skrifttype i størrelse 12. Vores blad er meget stort så der er ikke behov for kæmpe skrifttyper ☺
- Lav pauser i lange tekster og opdel evt. teksten i afsnit, hvis det er muligt, da dette kan være svært for os at gøre efterfølgende uden at skulle kontakte skribenten en del gange.
- Hvis du inkluderer grafik eller fotos i dit materiale så vedhæft dem venligst seperat via email eller USB-nøgle, da vi ikke kan hente billeder med over fra Word dokumenter og lign.
- Fotos skal helst sendes i original uredigeret stand da dette kan nedsætte det endelige tryks kvalitet. Har du nogle ændringer eller effekter du gerne vil have tilføjet så kontakt os endelig!

Hvis I har spørgsmål eller kommentarer så er vi altid glade for at høre fra jer.

Venlige hilsner fra alle os på Nordbonyt Redaktionen ☺



Husk næste deadline!
31. Maj 2010





Vi nærmer os med raske skridt slutningen på det første årti i dette århundrede - som tiden dog går. Som altid er der sket meget det sidste halve år, nok mere end man dagligt tænker på.

Når vi på redaktionen, modtager de mange indlæg, tænker jeg "HOLD DA OP" sikke en mangfoldighed af aktiviteter, tanker og kreativitet, velvidende at dette blad jo, trods alt kun viser en lille del af mangfoldigheden på Nord-Bo.

I dette blad er der bl.a. fokuseret på billedkunst og kunsthåndværk fra de to af kreative værksteder på Nord-Bo. Billeder og forskelligt håndværk fra Kreativ i Dagbehandlingen i Åbybro samt malerier fra Det Kreative værksted i De Gule Værksteder. Dette er en lille del af produktionen, men absolut en repræsentativ del.

Der er interviews med forskellige personer. Vi er jo altid lidt nysgerrige så hvis du går og tænker på, at du også gerne vil fortælle lidt om dig selv så kontakt os.

Tak for alle indlæg, digte, artikler, tegninger og tegneserier.

Deadline for næste nummer er **d. 31. maj 2010**, men du er meget velkommen til at sende materiale til os i god tid. Så kære afdelinger, brugere, personale og andet godtfolk fat pennen eller computeren, tag kameraet op af lommen og kom i gang. Send materialet til nordbonyt@nordbo.dk Jo før vi har materialet des bedre bliver bladet ☺

Jeg vil sige tak til alle de velvillige og entusiastiske medarbejdere på redaktionen, det er dejligt at arbejde sammen med jer med jeres forskellige kompetencer, det er derfor det er muligt at lave et blad som Nord-Bo Nyt.

Vores Juniorredaktør/ Layoutmager Anders Hermansen har søgt nye udfordringer og forlader redaktionen med udgangen af året. Du ønskes alt lykke og held med fremtiden.

Så kære læser nu vil jeg ikke tage mere tid og plads men slutte med at ønske alle en rigtig god jul samt et lykkeligt og begivenhedsrigt år 2010.

Med venlig hilsen

Bibi Græsbøll Ottesen

Redaktionen er denne gang:

Bibi Græsbøll Ottesen
Chefredaktør

Lise Nielsen
Anders H.
Esben

Lokal Redaktør
Juniorredaktør
Klip & Layout
Illustratør
Illustratør
Skribent
Skribent

Bjørn
Tanja
Camilla
Søren

Peter Tengsted

Foto Foto

Dennis S

OPSLAGSTAVLEN

Pakke- og montageopgaver udføres

Arbejdet udføres i et produktionslignende miljø og har til formål at beskæftige voksne mennesker med autisme.

HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

Vi tilbyder at løse små og store virksomheders mangeartede opgaver f.eks.:

- Div. montageopgaver
- Afmontering
- Kuvertering og pakning af forsendelser
- Afvejning
- Optælling
- Sortering
- Påsætning af labels
- Pakning af div. emner
- Og meget andet

Produktioner/montageopgaver i stort antal er blandt vores specialer.

Medarbejdere og personale arbejder hver dag med montering og pakning, og opgaverne varierer meget.

Arbejdet tilrettelægges ofte i mange delprocesser og ved hjælp af specialværktøj. Dette sikrer, at produkterne får en tilstrækkelig høj kvalitet.

Vi kvalitetstjekker produkterne, inden de sendes videre, og vi er stolte af vores meget lave fejlprocent.

Kontakt os for at få et tilbud på løsning af din opgave og støt samtidig

– Et arbejdstilbud for voksne med autisme

De Gule Værksteder
Industrivej 27A
9440 Aabybro
Att. Montagen
TLF: 20700148 eller 22721027

Efterlysning fra syværkstedet.

I ANB's syværksted er det blevet in at sy puder til forskellig brug. Både til store sengepuder og mindre sofapuder. De unge mennesker jagter rundt i genbrugsbutikker og andre steder for at finde fiberfyld til puderne.

Så derfor - hvis I har puder der skal skiftes ud, vil værkstedet meget gerne "arve" dem. Vi kan selv vaske fyldet, hvis det er nødvendigt.

Rysteposen



Noduko

	1	5
		7

7		
		9
	8	

8	2	
3		

	3	
1		8

1	7	5
	6	

6		9
		4
7		

	8	
7		
3	5	

2	4	
	1	6

9	3	
4		2



Mini-Noduko

	1
	4

	3

3	
	2

4	

Konkurrence:

Send løsning ind for Hjernevrideren og deltag i lodtrækningen om en værdikupon, a 20 kr, til kiosken.



Løsning fra sidste nr.

Rysteposen



Noduko

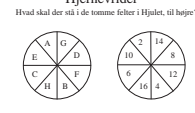
2	5	9	1	4	8	6	7	3
4	7	3	6	9	2	1	5	8
8	1	6	7	3	5	9	2	4
7	4	2	3	8	6	5	9	1
1	9	5	4	2	7	8	3	6
6	3	8	9	5	1	2	4	7
3	8	4	5	6	9	7	1	2
9	6	1	2	7	4	3	8	5
5	2	7	8	1	3	4	6	9



Mini-Noduko

c	a	b	d
b	d	c	a
d	c	a	b
a	b	d	c

Hjernevrider



Hjernevrider

Anders, Højben og Vims er ude og høste æbler for Onkel Joakim.
 Anders plukker 10 kurve æbler, og taber halvdelen.
 Vims plukker halvt så mange som Højben og spiser en halv kurv.
 Lykken er med Højben, da et lokalt jordskælv vælter halvdelen af Anders æbler oven i hans egne 8 halvfylte kurve. Efter høsten beholder de en kurv æbler hver.

Hvor mange kurve har Onkel Joakim tilranet sig?

- 02 Leder
- 03 Indholdsfortegnelse
- 04 Nyt fra Austisme Center Nord-Bo
- 09 Caféen på Skansevej
- 10 Tanja's Streg
- 11 Cosplay
- 12 En Dejlig forårsdag i Blomsterværkstedet
- 14 Temadag i Terapihaven
- 15 Temadag om Motion
- 18 Sådan har jeg det!
- 19 Brandøvelser op Nord-Bo
- 20 Mørketur i Aalborg Zoo
- 21 Dramaholdet
- 22 En hjerne er et fantastisk organ
- 24 Esbens Tips
- 25 Jeg går i mørket
- 26 Pædagogisk Nordlys Massage
- 28 Otaku Siden
- 29 I'm listening to...
- 30 Frække Frederik laver meget ballade
- 31 Latterspalten
- 32 Endagstur til Nordsøcentret i Hirtshals
- 34 Interview med Nikolai Kindberg
- 35 Kongen og pigen fra landstedet
- 36 Nye værker fra Kreativ
- 40 Studietur til Hjerl Hede
- 43 Interview med Lars Bo Kjeldstrøm Fisker
- 44 Turen går til Livø
- 45 Studietur til Legoland
- 46 Studietur til Sønderjylland
- 48 Flere malerier
- 50 Rysteposen
- 51 Opslagstavlen

Nyt fra Autismecenter Nord-Bo

Af Frank Ibsen
Forstander



Med dette julenummer af "Nord-Bo Nyt" vil jeg benytte lejligheden til at byde velkommen til de nye brugere, der er startet i dagtilbuddene/uu-tilbuddene og aktivitets- og samværstilbuddene i Aabybro afdelingen og Aalborg afdelingen i perioden fra august 2009 og frem til nu.

Velkommen også til nye medarbejdere der er startet i De Gule Værksteder og til nye beboere, der er flyttet ind i et af de botilbud, som Boafdelingen udbyder.

Endelig – og ikke mindst – også velkommen til nyt personale, der er ansat i den forløbne periode siden sidste nummer af "Nord-Bo Nyt". Jeg håber og tror, at I alle er kommet godt i gang og allerede er faldet godt til på Autismecenter Nord-Bo.

Stadig stigende efterspørgsel på pladser i dagtilbud, aktivitets- og samværstilbud, STU-tilbud, beskyttet beskæftigelse og botilbud

På baggrund af mange besøg af forældre, interesserede unge og voksne, sagsbehandlere, lærere, pædagoger og andre fagpersoner med ønske om at få en nærmere kendskab til indholdet i de tilbud, vi har på Autismecenter Nord-Bo, oplever vi en stadig stigende efterspørgsel på de forskellige muligheder vi her på Autismecenter Nord-Bo har udviklet og udbyder til mennesker med en autismespektrumforstyrrelse og herunder Aspergers syndrom.

Generelt oplever vi fra kommunernes side en god forståelse for ønskerne fra den enkelte borgers side, fra forældrene og fra de fagpersoner, der anbefaler en indstilling til et tilbud på Autismecenter Nord-Bo.

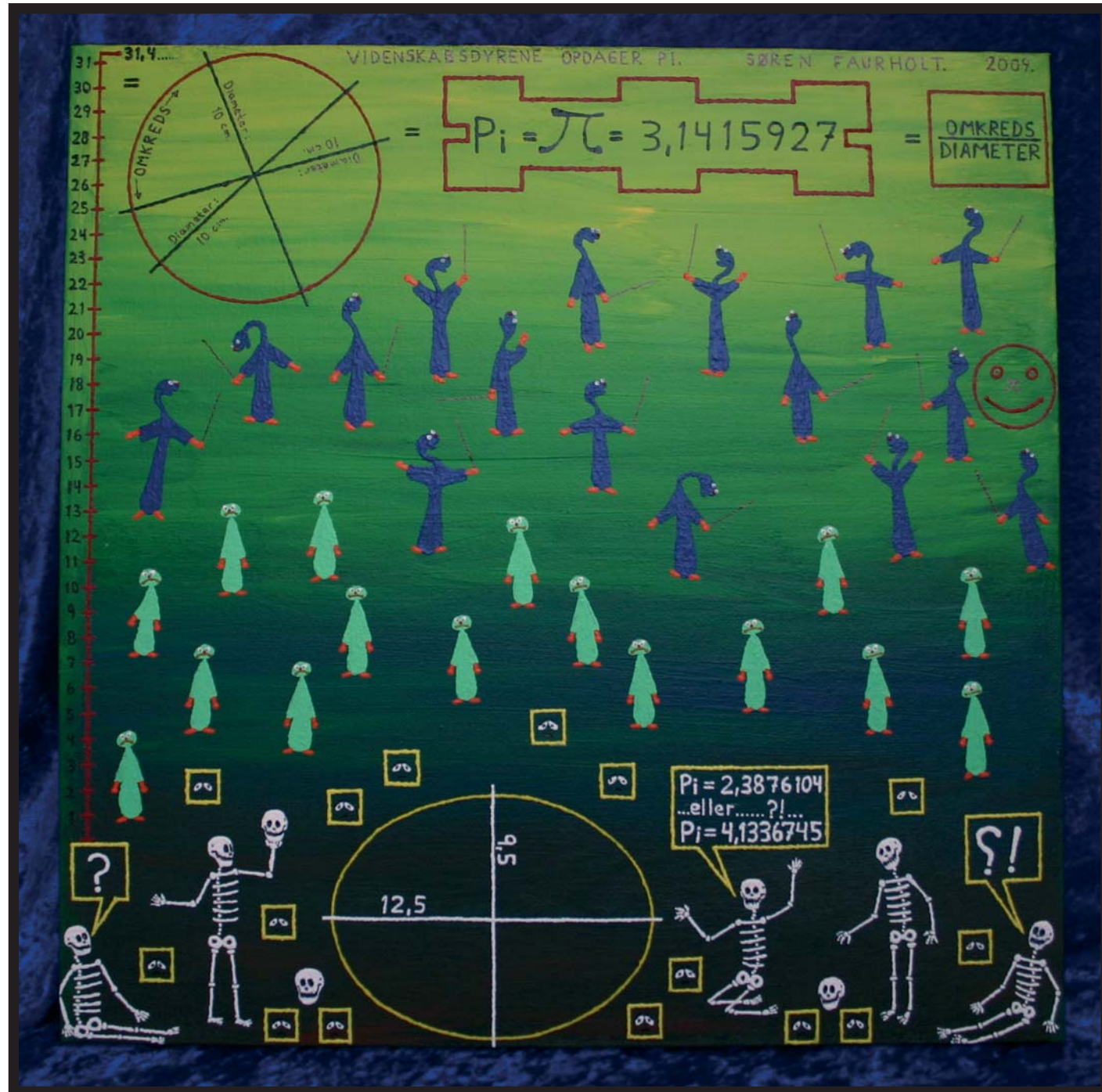
Med hensyn til indstillinger til botilbud på Autismecenter Nord-Bo har vi desværre også måttet konstatere, at Aalborg kommune igennem den seneste periode ikke har været villige til at medgive refusionstilsagn overfor Jammerbugt kommune, hvilket har betydet, at flere borgere fra Aalborg kommune ikke har kunnet få et botilbud under Autismecenter Nord-Bo. Dette er beklageligt, da vi oplever, at den sammenhængende pædagogik og helhedsplan der kan laves for den enkelte bruger/beboer med et helhedstilbud på Autismecenter Nord-Bo, er det mest udbytterige tilbud for den enkelte.

Den store efterspørgsel på ANB's tilbud stiller konstante krav til hele organisationen om at fortsætte udviklingen og udvidelsen både med hensyn til det konkrete indhold i tilbuddene på Autismecenter Nord-Bo og med hensyn til de fysiske rammer.

Bestyrelsen i "Fonden Autismecenter Nord-Bo" har løbende opmærksomheden rettet mod disse udfordringer og igennem et tæt samarbejde med personale og ledelse på Autismecenter Nord-Bo træffes de nødvendige beslutninger om bygningsmæssige renoveringer og udvidelser.



Malet af
Søren Faurholt



Fra bar mark med små grantræer til det nyeste, mest moderne og helt unikke autismevenlige byggeri i Danmark.



Stemningsbillede fra Peter Løthsvej



Thomas, ny pedel på Peter Løthsvej på havetraktoren



Thomas og Birgitte i det nye køkken i Fælleshuset

En af de store bygningsmæssige udvidelser her i 2009 har været etableringen af Autismecenter Nord-Bo's bomiljø på Peter Løthsvvej i Aabybro. Mindre end et år efter igangsætningen af dette store byggeri er det hele afsluttet og afleveret. 18 beboere, der alle har et dagtilbud på Autismecenter Nord-Bo, er flyttet ind i de supermoderne, lyse og indbydende lejligheder. Ydermere er flisebelægningen, beplantningen og de grønne områder imellem bygningerne færdigetableret.

Fælleshuset summer af liv og aktiviteter for både beboere og personale. Jeg har allerede hørt mange glade tilbagemeldinger om den tilfredshed, de enkelte beboere giver udtryk for i forbindelse med, at de er flyttet ind i det nye bomiljø.

Vi vil i foråret 2010 på behørig vis invitere til indvielse af byggeriet.

Andre bygningsmæssige udvidelser og renoveringer



I dagtilbuddet i Aalborg afdelingen er der også foretaget bygningsmæssige renoveringer og udvidelser i takt med tilgang af flere brugere og flere ansatte.

I den nye bygning – Skansevej 9 – er lokalerne blevet malet og shinet op. Der er indlagt opkobling til internet. Der er etableret nye toilet- og badefaciliteter og der er blevet etableret en direkte adgangsvej imellem bygningerne Skansevej 7 og 9. På Skansevej 7 er der blevet etableret en større tilbygning og udvidet bl.a. med et stort, moderne, nyindrettet produktionskøkken.

Efter besøget i Frøslevlejren fortsatte vi til Padborg, hvor vi skulle bo på et fint lille vandrehjem med kun 16 værelser. Vi boede 2 og 2 på nogle fine værelser med eget bad og TV. Der var en hyggelig opholdstue, hvor der blev snakket, hygget og spillet. Der blev også tid til et smut over grænsen, hvor der blev købt lidt af hvert.

Onsdag morgen spiste vi dejlig morgenmad på vandrehjemmet og fik madpakker med til vores tur til Danfoss Universe. Her tilbragte vi det meste af dagen med at afprøve de mange forskellige sjove ting. Der blev målt, vejret, gættet, kørt osv. Der blev indkøbt mange sjove ting i kiosken, inden vi sagde farvel og tak og fortsatte til Sønderborg.

I Sønderborg gik vi strøgtur, inden vi mødtes ved Jensens Bøfhus. Vi nød den dejlige mad. Vi spiste, snakkede og hyggede os næsten 2 timer, inden vi kørte hjem til vandrehjemmet, hvor aftenen sluttede med hyggesnak, casino og æselspil.



STUDIETUR TIL SØNDERJYLLAND

Tirsdag d. 25. august kørte en flok unge mennesker og nogle noget ældre personer af sted til Sønderjylland. Vores første stop var Frøslevlejren, hvor vi havde bestilt en guide til at fortælle os noget om lejren og dens rolle under anden verdenskrig.

Da guiden kom, troede de fleste vist, at det ville blive en kedelig omgang. Men den pæne ældre dame fortalte meget spændende om, hvordan dagligdagen havde været for mange af lejrens beboere. Vi så mange af de pudsige ting, der var blevet lavet som tidsfordriv, og vi så, hvordan fangerne havde kunnet høre radio, uden at tyskerne opdagede det. Opfindsomheden og kreativiteten udfoldede sig på mange måder i lejren.

Det er helt sikkert en god ide at besøge lejren og få mere at vide om dens betydning under 2. verdenskrig.



De bygningsmæssige faciliteter danner nu rammen om dagtilbud til ca. 51 brugere og 15 ansatte i afdelingen.



Bygningen på Industrivej 2, der danner rammen om en del af dagtilbuddet i Aabybro afdelingen, har i løbet af efteråret gennemgået en længe tiltrængt udvendig reovering og fremstår nu lys og venlig med et par flotte indgangspartier.

I bygningen på Industrivej 13 i Aabybro, hvor der er aktiviteter for medarbejderne (brugere, der er i beskyttet beskæftigelse) i De Gule Værksteder, er der nu indlagt vand og etableret nye toiletfaciliteter, ligesom hele det kreative værksted er blevet malet.

I Terapihaven på Torngaardsvej 14 er der etableret et nyt, stort drivhus.

Med disse prioriteringer af udvidelserne på Autismecenter Nord-Bo har vi indtil nu formået at skabe nogle gode fysiske rammer for alle.

Nyt fra dagligdagen

Klub- og cafétilbuddene i henholdsvis Aabybro afdelingen og Aalborg afdelingen har netop afsluttet efterårssæsonen med den traditionelle julefest.

På trods af generelle besparelseskraav fra nogle kommuner, som har betydet at ønsket om et klub- eller cafétilbud ikke har kunnet imødekommes for alle brugere, har vi oplevet en gradvis tilgang af nye, udefrakommende brugere med en autismespektrumforstyrrelse eller anden udviklingsforstyrrelse, som i øvrigt ikke har et andet tilbud på Autismecenter Nord-Bo.

Job- og praktikforløb

På dette område hersker der konstant en god aktivitet med henblik på at imødekomme brugernes ønsker om, at kunne afprøve sig selv i et eller flere job- og praktikforløb enten internt på Autismecenter Nord-Bo eller på virksomheder, institutioner, i forretninger, hos håndværkere eller andre steder.

På nuværende tidspunkt er der desuden for brugere på Autismecenter Nord-Bo etableret ét ordinært job med 20 timers beskæftigelse om ugen, tre fleksjob og syv job med løntilskud.

Praktisk udehold

I et samarbejde imellem de to dagtilbud om praktisk udeholdsaktiviteter i Terapihaven på Torngaardsvej i

Aabybro er der efter sommerferien i år igangsat et spændende samarbejdsprojekt tilrettelagt og planlagt af pædagogisk medarbejder Sonja Madsen fra Aabybro afdelingen og pædagogisk medarbejder Lotte Dalsgaard fra Aalborg afdelingen.

I **De Gule Værksteder** er beskæftigelsesaktiviteterne udvidet med "Skovholdet" og "Det grønne serviceteam". I denne forbindelse har én af medarbejderne i afdelingen fået overdraget opgaven som vicevært i bomiljøet på Peter Løthsvej. Én af medarbejderne er, som en del af det beskyttede beskæftigelsestilbud, startet op i en deltidsbeskæftigelse hos Føtex i Nørresundby.

Rådgivningsafdelingen

I denne afdeling er der løbende sket en udvidelse af aktiviteterne indenfor: kursusvirksomhed, socialrådgivning, familiepleje og ikke mindst indenfor området med rådgivning. Denne afdeling er her i efteråret blevet godkendt som VISO-leverandør.

Godkendelsen er givet på baggrund af en samlet vurdering af den faglighed, der er repræsenteret i hele Rådgivningsafdelingen og arbejdsområdet vil fremover være hele landet.

Af beskrivelsen af VISO fremgår: "VISO står for Den Nationale Videns- og Specialrådgivningsorganisation. VISO tilbyder individuel rådgivning og udredning fra nogle af landets dygtigste specialister, når den rette ekspertise indenfor specialrådgivningsområdet ikke findes i kommunen."

Tillykke til afdelingen med denne anerkendelse.

Personalenyt

Lars Bo Kjeldstrøm-Fisker er pr. 27/7 2009 ansat som pædagogmedhjælper i De Gule Værksteder.

Thea Lorenzen er pr. 1/8 2009 ansat som pædagogisk medarbejder i dagtilbuddet i Aabybro afdelingen.

Poul Ilsøe er pr. 1/8 2009 ansat som pædagogisk medarbejder i dagtilbuddet i Aabybro afdelingen.

Mette Odderskov er pr. 1/8 2009 ansat som ernæringsassistent med vejlederopgaver i dagtilbuddet i Aalborg afdelingen.

Lotte Dalsgaard er pr. 1/8 2009 ansat som pædagogisk medarbejder i dagtilbuddet i Aalborg afdelingen.

Malene Bak Andersen er pr. 1/9 2009 ansat i en tidsbegrænset stilling som pædagogisk medarbejder i Boafdelingen.

Rasmus Jørgensen er pr. 1/9 2009 ansat i en fast stilling som pædagogisk medarbejder i Boafdelingen

Pernille Z. Kreiner er pr. 1/9 2009 ansat i en fast stilling som pædagogisk medarbejder i Boafdelingen.

Birgitte Koldkjær er pr. 1/9 2009 ansat i en fast stilling som ernæringsassistent med vejlederopgaver i Boafdelingen

Peter Møller er pr. 1/9 2009 fratrukket sin stilling som pædagogisk medarbejder i Boafdelingen.

Karoline Kjær er pr. 20/9 2009 fratrukket sin tidsbegrænsede stilling som pædagogisk medarbejder i Aalborg afdelingen.

Jens D. Vestergaard er pr. 1/10 2009 ansat som pædagogisk medarbejder i dagtilbuddet i Aalborg afdelingen.

Mads B. Andreasen er pr. 1/10 2009 ansat som pædagogisk medarbejder i Boafdelingen.

Sila Thiel, kommunikationsmedarbejder/sekretær går pr. 17/11 2009 på barsel.

Som barselsvikar for Sila er pr. 17/11 2009 ansat Helle Pagh Jensen.

Lilly Schrøder er pr. 1/12-09 ansat i en tidsbegrænset stilling som servicemedarbejder i Aabybro afdelingen og med tværgående funktioner i Rådgivningsafdelingen og Fællesfunktioner

Birgitte Dalgaard Jensen er pr. 1/1-2010 ansat i en stilling som socialrådgiver og konsulent i Rådgivningsafdelingen.

Britt Rask er pr. 1/1-2010 ansat i en stilling som ernæringsassistent i Aalborg afdelingen.

Hermed ønskes I alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår

Venlig hilsen

Frank



Studietur til Legoland.

Første stop på studieturen var Legoland. Jeg havde været der en enkelt gang før med familien, og da nåede vi kun FIRE FORLYSTELSER I ALT!

Heldigvis prøvede jeg en del mere med Nord-Bo, endda den nye piratlagune, hvor vi alle blev drivvåde. Næste stop var Egeskov Slot, hvor jeg fortalte Sonja om alskens sagnvæsener, efter vi havde set Tatanas Palads, som de havde lånt af Legoland.

Vi prøvede også deres labyrint og besøgte deres FALCK-museum. Vi boede hele turen på et fynsk vandrehjem.

Søren Ulrik



Turen går til Livø.

I sensommeren drog vi af sted på en spændende oplevelsestur til Livø.

Vi startede tirsdag morgen med morgenmad i kantine, hvorefter Rasmus kørte os til Livø færgeren. Efter en veloverstået færgeoverfart blev vi modtaget af lejrchefen på kajen. Han kørte vores bagage op til den gamle skole, hvor vi skulle bo de næste 3 døgn.

Livø har en dejlig natur med et rigt dyre og plante liv, som vi nød godt af, på vores lange gåture rundt omkring på øen.

På Livø findes der kun én butik, som vi besøgte flittigt, især deres is var populære. Om aftenen hyggede vi os sammen med bål og skumfiduser, nogle spillede uno, og andre gik på opdagelse i mørket. Tæt på vores lejr var der slået et stort festtelt op med dans og musik de 2 aftener til kl. 24. Vi var inviteret med sammen med 100 glade festdeltagere. Der var nogle i vores gruppe, der tog mod til sig og vovede sig over i teltet, mens vi andre nød musikken på afstand.

Den sidste aften deltog vi alle i en spændende og oplevelsesrig sælsafari. Tæt på Livø findes der en koloni af spættede sæler, som ligger og slapper af ud for Livø Tap. Vi sejlede ganske tæt på og kunne se ca. 30 sæler, som valgte at springe i vandet på en gang. På sejlturen hjem så vi på den smukke solnedgang og kunne fra søsiden betragte Livø hele vejen rundt. Den sidste del af aftenen brugte vi på at stege pølser over bål. Vi havde lidt problemer med at få ild i det noget våde brænde, som vi havde købt ved købmanden, men Birthe kom os til undsætning med en hel liter tændvæske, og så blev der bål.

Vi havde en rigtig god og vellykket tur. En stor tak til Rasmus, som hentede os på havnen i Rønbjerg!

Birthe, Merethe og Anders



Caféen på Skansevej

Hvad er Caféen?

Caféen på Autismecenter Nord-Bo indbefatter en sæson på 22 Café gange. Det er muligt at benytte tilbuddet om torsdagen i tidsrummet 15.30 – 21.00.

Hvis der er tur ud af huset, kan Caféen slutte senere end kl. 21.00. Dette vil dog naturligvis blive meddelt på forhånd.

Hvem kan man møde?

Autismecenter Nord-Bo tilbyder alle, der er mindst 15 år og er diagnosticeret med en autismspektrumforstyrrelse, mulighed for socialt samvær medigestillede i Caféen.

I Caféen tages der individuelle hensyn til medlemmerne og der lægges stor vægt på selvstændighed med valgfrie aktiviteter og medbestemmelse.

Hvad kan man lave?

I Cafétilbuddet serveres en let aftensmad, hvorefter der vil være forskellige aktiviteter, såsom bordtennis, bordfodbold, computer, forskellige spil, lytte til musik eller hyggesnak med andre i Caféen. Derudover vil vores motionsrum være åbent for selvstændig aktivitet, ligesom det vil være muligt at lave hjemmearbejde i huset.

Én gang om måneden vil der være mulighed for at deltage i en aktivitet ud af huset, der kan være: Gokart, lasergame, quiz aften, tur i svømmehallen, skøjteløb, bowling, film, julefrokost. Det er også muligt at blive i Caféen de dage, der er arrangementer ud af huset.

I løbet af en sæson er der endvidere tilbud om deltagelse i forskellige festlige arrangementer.

Hvad synes medlemmerne om caféen?

"Der er god mad."

"Det er spændende aktiviteter i Caféen."

"Det er dejligt, at der altid er nogen at snakke med."

Hvordan bliver man medlem af Caféen?

Cafétilbud købes særskilt, som et supplement til dagbehandlings/STU tilbuddet. Café-tilbuddet kan også tilbydes unge og voksne, der ikke har tilknytning til afdelingen i øvrigt. Denne tilknytning vurderes på baggrund af konkret henvendelse fra kommunen og efterfølgende visitering.

I 2009 udgør prisen for Cafétilbud 6600 kr. for 22 Café-gange om året.

Der udarbejdes skriftlig individuel aftale mellem hjemkommunen og Autismecenter Nord-Bo.

Caféens mobil nummer: 22 72 90 58





Interview med Lars Bo Kjeldstrøm-Fisker



1. *Hvor længe har du været ansat på Nordbo?*
Siden 27-7 2009
2. *Hvor gammel er du?*
43 år
3. *Hvorfor søgte du herop?*
Jeg kom her somme tider med træ til træværkstedet. Jeg syntes, her så dejligt ud, så da der kom en stilling, der passede til mig, søgte jeg.
4. *Hvad er dine arbejdsopgaver?*
Jeg leder Det grønne Skovhold. Vi tager i skoven og fælder træer. Vi saver brænde, som vi sælger. Vi passer grønne områder forskellige steder. Vi laver også brænde og ordner haver for private.
5. *Hvad har du lavet tidligere?*
Jeg har anlagt zoologiske haver og regnskovsanlæg rundt omkring på hele kloden, så jeg har rejst meget.
6. *Har du nogen fritidsinteresser?*
Haven er min store interesse – vi har en stor og noget speciel have. Jeg er meget i naturen. Jeg er glad for musik – både at lave og spille musik. Vi spiller her i DGV om fredagen. Jeg spiller guitar og synger. Jeg kan også lide at spille squash, men dyrker det ikke lige nu.
7. *Hvor bor du?*
Jeg bor i Tolstrup ved Brønderslev.
8. *Er du gift?*
Ja. Jeg er gift med Marianne.
9. *Har du børn?*
Ja, jeg har en dreng og en pige, og Marianne har også 2 børn, så det er en stor flok.
10. *Seks hurtige:*
Livret: God mad!
Yndlingsfilm: "Forrest Gump"
Yndlings bog: "A short History of nearly Everything" af Bill Bryson.
Yndlings sang: "Streets of London" med Roger Whitaker.
Yndlings sport: Squash.
Favorit bil: Helt klart en Toyota Land cruiser.

Efter hjemkomsten fra Hjerl Hede sad vi alle sammen ved vores hytter og hyggesnakkede, og hørte musik fra Dorthes mobiltelefon. Senere skulle vi nemlig ud og spise på Servel Kro for de penge, vi havde med fra produktionskontoen. Så et par timer i solen var skønt inden vi skulle gøre os smukke til om aftenen.

Klokken 18.30 ankom vi til Servel Kro, hvor vi indtog et helt fantastisk måltid med en lækker forret og hovedret. Der blev rigtig hyggesnakket under middagen, hvor vi snakkede meget om, hvor meget vi havde hygget os på denne tur. Rasmus fortalte, det var den bedste tur han nogensinde havde været med på sammen med Autismecenter Nord-Bo. Han nød, at der havde været tid til at slappe helt af, han følte han havde ferie, og vi personale havde god tid til at snakke med ham og Helena, det syntes han var rigtig dejligt. Helena syntes også, det havde været en rigtig god tur, især var hun glad for svømmepoolen, som havde været noget helt nyt for hende. Jo, vi var alle 4 meget enige om, at det havde været en super dejlig tur, og vi glædede os til at skulle se Daugbjerg Kalkminer næste dag på hjemturen.

Da vi kom hjem fra Servel Kro, sad vi lige i et par timer foran hytter og nød solnedgangen, inden vi skulle ind og sove. Dagen efter skulle vi så pakke vores ting sammen, og gøre os klar til hjemturen. Men inden vi skulle helt hjem, skulle vi lige besøge Daugbjerg Kalkgruber. Vi var noget spændt på, om vi ville være heldige at se nogle flagermus i kalkgruberne.



Desværre så vi ikke nogen flagermus den dag - de ville ikke rigtig komme ud og sige hej til os, men det var en helt fantastisk oplevelse. Især Rasmus var helt vild med Daugbjerg Kalkgruber. På et tidspunkt kunne vi ikke se Rasmus. Han var kravlet helt ind i en meget mørk hule, men vi fik ham da heldigvis med tilbage.

Efter besøget i Daugbjerg Kalkgruber gik turen så hjemad til Autismecenter Nord-Bo. Men inden vi lige ankom til Aabybro, var vi et smut forbi Mac. Donald i Aalborg (ups) for at få frokost - nam, nam! Derefter kørte vi Rasmus hjem og fortsatte derefter til Aabybro.

Godt trætte var vi alle, da vi ankom til Autismecenter Nord-Bo, men glade og tilfredse over en super god studietur med masser af hygge og grineflip. Så vi glæder os allerede, til vi skal på studietur igen i 2010.

Dorthe og Maiken ☺

Cosplay

Cosplay er et begreb der er sammensat af ordene "costume" og "roleplay", og handler i bund og grund om at man klæder sig ud som kendte figurer fra anime og manga, samt spil og film. Begrebet opstod i Japan og har siden hen spredt sig til det meste af verden, inklusive vores eget, lille Danmark, der oven i købet er godt i gang med at udvikle konventioner, hvor man kan dyrke sin interesse for cosplay.

For at nævne nogle, så er J-popcon og SVS con nogle af de større konventioner, men der findes også mindre konventioner, såsom Kita Træf, der afholdes i Aalborg. Samtidigt kan man også deltage i noget kaldet "cosplay walk", hvor man samles inde i byen og så ellers bare går rundt og kigger. I Japan finder man som regel cosplayere, som de kalder sig selv, i Harajuku distriktet i Tokyo, men man kan selvfølgelig også finde dem til spil-forsamlinger og lignende. Det skaber en del opmærksomhed, men når man er cosplayer, som det betegnes, har man det med at være ligeglad med folks nysgerrige blikke.

Så spørger I måske jer selv: "Jamen, er der cosplayere her på nordbo?"

Og svaret er: "Ja, der findes cosplayere på nordbo!"

Undertegnede er cosplayer, og for at nævne nogle få andre, er vores egen Sila, samt Mira Mette, også med på holdet. Så vil man se cosplay, kan man altid se på os, hvis vi en dag ankommer i et lidt besynderligt antræk, som ikke ligner det vi normalt går i.

-Skrevet Af Elisabeth Milling



En dejlig forårsdag med Blomsterværkstedet.

En dejlig forårsdag i marts måned, var opgaven i Blomsterværkstedet at fremstille en udendørs dekoration med mos, forårsblomster og løg og en skål lavet af ståltråds hønsevæv.

Vi kørte til Hune Plantage, hvor der blev samlet ind til dekorationerne af skovens materialer. Der blev indkøbt forårsblomster, hvorefter vi i Blomsterværkstedet, med stor koncentration fik fremstillet, nogle meget flotte dekorationer.

En dejlig dag med et meget dygtigt og kreativt Blomsterhold.

Se billedserien fra vores dag i Blomsterværkstedet.

Blomsterværkstedet

Bente og Sonja



Hyggeligt at være i skoven på en dejlig forårsdag.



Der samles mos og grene i skoven



Hygge på turen og til ære for fotografen.



Efter skovtur og indkøb hjemme igen.

Rasmus var rigtig glad for at være på campingpladsen, da de havde mange katte. 2 store katte, og 10 små søde killinger. Dem var Rasmus tit oppe og snakke med. Inden vi gik i seng, aftalte vi den næste dags forløb. Vi aftalte, at vi ville tage den med ro, nyde vores morgenmad sammen, inden vi ville tage af sted til Hjerl Hede. Klokkeren 23 var der ro i vores 2 hytter, snork!

Dag 2 på studieturen begyndte med højt solskin, så det var bare helt suverænt. Vi fik en dejlig morgenmad og et lille bad alle sammen, inden vi tog af sted til Hjerl Hede.

På Hjerl Hede gik vi rundt og så på de gamle bygninger. Man følte godt nok, man var kommet tilbage til de helt gamle dage. Efter vi havde gået et par timer rundt på Hjerl Hede, spiste vi vores medbragte madpakker. Derefter gik vi rundt til de forskellige værksteder, som nu var åbnet.

Da solen skinnede, og der var rigtig varmt, syntes vi faktisk, vi fortjente en stor dejlig is, og heldigvis var der et sted, hvor de solgte is. Jo, vi nød rigtig at være hjemmefra Autismecenter Nord-Bo he he...

Dagen på Hjerl Hede sluttede med, at vi tog en hestevognstur rundt på Hjerl Hede. Hestevognschaufføren var en rigtig sjov fyr. Han kunne fortælle meget om de forskellige bygninger og værksteder på Hjerl Hede, og så kunne han mange vittigheder, så det var en rigtig god afslutning på Hjerl Hedeturen.



Studietur til Hjerl Hede

Studieturen i uge 27 2009 gik til Hjerl Hede og Daugbjerg Kalkgruber. Vi var et lille hold, der skulle af sted i år. Af brugerne var det Helena og Rasmus, der deltog, og fra personalegruppen var det Dorthe og Maiken. Tirsdag den 30. juni 2009 mødtes vi alle til et hyggeligt morgenbord dækket af kantineholdet på Autismecenter Nord-Bo. Man kunne rigtig mærke, hvor meget vi alle glædede os til at komme af sted, nyde lidt ferie, få andre oplevelser og komme lidt væk fra hverdagen.

Klokken ca. 9.30 tog vi af sted fra ANB for at køre mod det sted, hvor vi skulle overnatte. Stedet hedder Vinderup Camping og havde svømmepool. Vi havde lejet 2 hytter, vi skulle overnatte i. Med Dorthe bag ved rattet, kom vi sikkert til ankomststedet ved 11-tiden. Vi måtte alle erkende, med et smil på læben, at det ikke lige var det mest luksuøse sted, vi havde set. Men vi tog det med godt humør, og vejret var jo helt fantastisk, så man kunne kun være i godt humør.

Vi fik nøglerne til hytterne, som nok var de mindste hytter, vi nogensinde havde set, og vi fik pakket ud. Efter vi havde pakket ud og kigget os lidt omkring på campingpladsen, valgte vi at køre ind til den nærliggende by, hvor der var en brugs, vi købte lidt ind ved. Derefter fandt vi et cafeteria, hvor vi kunne få frokost.

Efter vi havde indtaget vores frokost, tog vi tilbage til vores søde, små hytter for at nyde solen og bare nyde, at vi havde fri. Vi syntes derfor, det var en god ide at lægge os op til svømmepoolen, og få lidt sol på vores lidt hvide kroppe, og måske tage en lille svømmetur. Men vandet var noget koldt, så det var kun Rasmus, der havde det helt store mod til at få kroppen helt under vandet, hvor vi 3 tøser nøjedes med at dyppe vores fødder i vandet. Helena var især glad for at have været oppe og ligge ved svømmepoolen, det havde hun nemlig aldrig prøvet før.

Da vi kom tilbage til vores hytter efter svømmepoolbesøget, fik Rasmus øje på en hugorm, der selvfølgelig kravlede ind under den hytte, som Rasmus og Maiken skulle sove i. Maiken blev noget forskrækket og sagde med det samme, at så skulle hun sove i bussen. Det grinede Rasmus meget af.

Vi fik rigtig hygget, snakket, grinet (meget) og sluppet af den første dag på studietur. Vi sluttede af med en dejlig aftensmad, som vi lavede i fællesskab, og som dessert fik vi jordbær med flødemums.



Jakob med sine forårsdekoration.



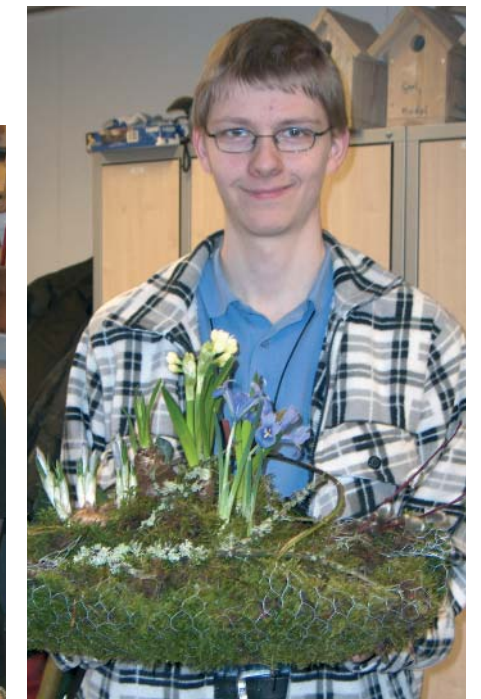
Der arbejdes med fremstilling af forårsdekorationen



Pernille lægger sidste hånd på sin forårsdekoration.



Tanja arbejder koncentreret på hendes dekoration.



Tørk med et fint resultat.

Temadag i Terapihaven

Overskriften var: En dag i naturen i Terapihaven. 10 unge mennesker havde denne dag valgt, at tilbringe dagen i naturen, i Terapihaven. De udendørs faciliteter i Terapihaven, blev flittigt brugt hele dagen. Alle hjalp hinanden med at tænde bål, hvorefter der blev bagt snobrød, stegt pølser og skumfiduser. Der var også tid til at spille petanque og mulighed for at prøve den motoriske bane. Sidst på dagen blev der afholdt en spændende foto skattejagt, som alle deltog i med stor iver. En god og afslappende dag, hvor alle medvirkede til, at få en god oplevelse i naturen, i Terapihaven.

Sonja



Malet af
Malene Elise Pedersen

TEMADAG OM MOTION



Tirsdag d. 22. september havde vi sat fokus på motion. Der var forskellige aktiviteter at vælge mellem. Her kan I læse om nogle af de spændende oplevelser fra dagen.

SVØMMELAND

Det er tirsdag morgen..

Jeg, Lise og Mikael mødes udenfor svømmeland i Nørresundby.

På trods af søvn i øjnene og en mangel på kaffe, så er jeg frisk og klar til dagens opgave: At slå Nordbos Rekord i længdesvømning!

Mikael har for mål at svømme 5000m, og kender man ham, så ved man, at han ikke er til at spøge med, når beslutningen først er taget. Selv har jeg vand og energibarrer med, så jeg er ret sikker på mindst 3000m.

Har nye badebukser med og regner med at fartstriber (ikke dem i underbukserne) hjælper på hastigheden J Startskuddet lyder! (dvs. Lise skubber os i og griner højlydt..)

Jeg og Mikael svømmer begge i godt tempo for at få varmen i kroppen, og ca. 45min senere er vandet ikke til at føle.

Mine bevægelser gentager et behageligt mønster, og tempoet er sat, så kun mad og drikke kan være en faktor for, hvornår jeg stopper mit forehavende. Glider stille igennem vandet.

Lyde i svømmehallen omringer mig, og jeg følger stille med i andres svømmetræning.

En pige skal hoppe for første gang fra 3 meter vippen, og hendes veninde hepper.

Næsten 3 timer senere stopper Mikael, og få minutter efter kaster jeg selv håndklædet i ringen.

Mikael stoppede ved 5000m, men utroligt nok stoppede jeg selv først ved 6000m. Er selv meget glad for den lille sejr, men må indrømme, at jeg mest er imponeret over Mikael's fortræffelige indsats. Aldrig har jeg set så smilende en svømmer, selv efter 4000m J

Kim Bøcker Pedersen

VANDRETUR I BLOKHUS PLANTAGE

Klædt på til at modstå vejr og vind kørte vi til Blokhush Plantage. Vi fik alle en flaske vand i lommen eller i tasken og så af sted. Det var en skøn dag i det tidlige efterår og inde i plantagen var en særlig stilhed og vi kunne næsten ikke høre vores egne fodtrin. Caprifolien blomstrede stadig og spredte sammen med "grandis" dejlige dufte som kaldte forskellige erindringer frem. Det er utroligt hvad man kan forestille sig i en skov og hvad man kan se på de åbne marker. Mange hyggelige snakke havde vi på turen og vitser blev fyret af. Så var der også lige den med syng en sang når du får tanken eller et stikord. Vi talte også om de forskellige træsorter og deres løv og fandt vi selv det første dybrøde efterårsblad. Vi smagte brombær og Sidsel fandt et hindbærkrat med gode bær, hvor nogen af os holdt et lille hvil, pudsigt nok lød ikke megen fløjten fra krattet, hi hi. Midtvejs holdt vi en pause hvor vi drak en tår vand, spiste bananer og energibrød.

Vi tog 3 km mere og så var der frokost, som vi nød i det grønne. Efter frokost havde vi planlagt endnu en tur i området, men da nogen følte sig lidt trætte og andre havde kræfter til at vandre videre besluttede vi at tage tilbage til ANB. Der kunne man vælge at vandre en tur sammen med Irene eller være i Kreativt Værksted sammen med Lone. Det var en dejlig motionsdag hvor både benene og snakketøjet blev rørt og alle vore sanser brugt. Vi lærte hinanden bedre at kende og fik en fælles oplevelse som vi stadig kan glæde os over når vi mødes i hverdagen.

Lone Svenningsen.

KLATRETUR PÅ NO-NAME

Vores tur på institutionen No-name bød på mange udfordringer - både store og små. På forhindringsbanen skulle man bruge forskellige teknikker, og man skulle have en del mod på at prøve. Ellers havnede man i bassinet!!

Det var ikke alle der klatrede, men de, der gjorde, fik enten overvundet deres højdeskræk eller sejrede over væggenes udfordringer.

Det var et flot sted. Udover forhindringsbanen, var der en masse flotte områder, hvor man kunne sidde og få et øjeblik ro. Desuden havde de også et cirkus med forskellige dyr, men desværre nåede vi ikke forestillingen, da vi skulle hjem, da den startede.

Alt i alt en god dag, og det er helt sikkert et sted, der er værd at besøge igen.

Stepan Lee



Leg med flet, konfektur og tekstile teknikker



Figurer fra Charles Dickens' "Et Juleeventyr" udført i skulpturel filt og pileflet af Tobias Maansen Veggerby



Leg med materialer her: Filt, Perigord flet og gummi i skøn forening

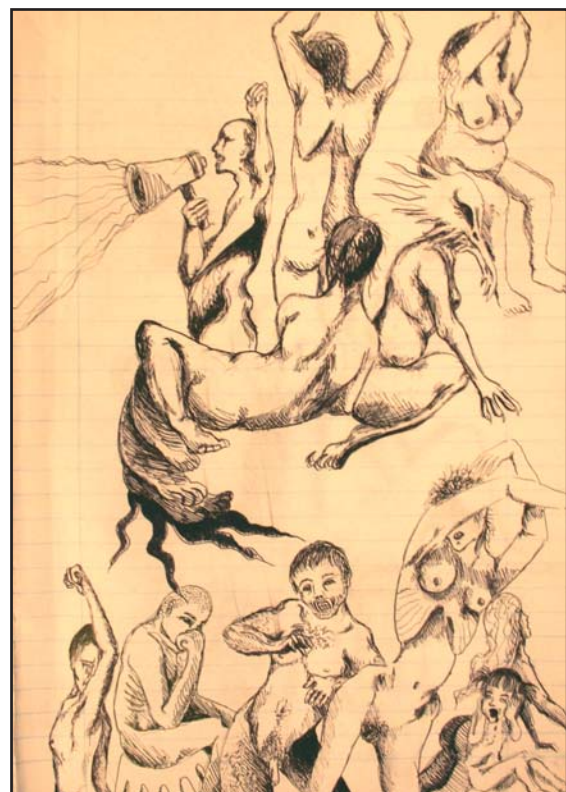
Nye værker fra Kreativ.



Tusch tegning af Stinne Poulsen.



Billede udført i akryl af Stinne Poulsen



Tusch tegning af Stinne Poulsen.



Akrylbillede malet af Tanja Vickie Voersaa



Sådan har jeg det. !!!!!!!

Det starter som en gnaven
i maven

Det flytter sig til mit bryst
Jeg finder ingen trøst

Det er følelser der vil op
De fylder min krop

Ind i væggen, jeg hoved banker
for at slippe for de negative tanker

De negative tanker og vreden vokser
Det hele kokser

Med facaden på
er der ingen der kan mig nå

Ingen ser
hvad der inde bag facaden sker

Jeg føler en usikkerhed
når det hele går i ged

Bange for at vise dig
mit rigtige "Jeg"

Jeg lukker mig inde i min egen verden
med vreden, de negative tanker og smerten

Under dynen, jeg gemmer mig væk
inden følelserne springer læk

Gå din vej og lad mig være
Det må du lære

Du prøver at hjælpe mig på bedste vis
Men min facade er som is

Det er ikke fordi, jeg ikke vil
Jeg ved bare ikke hvad der skal til

Inderst inde vil jeg gerne
at du en gang, når ind til min kerne

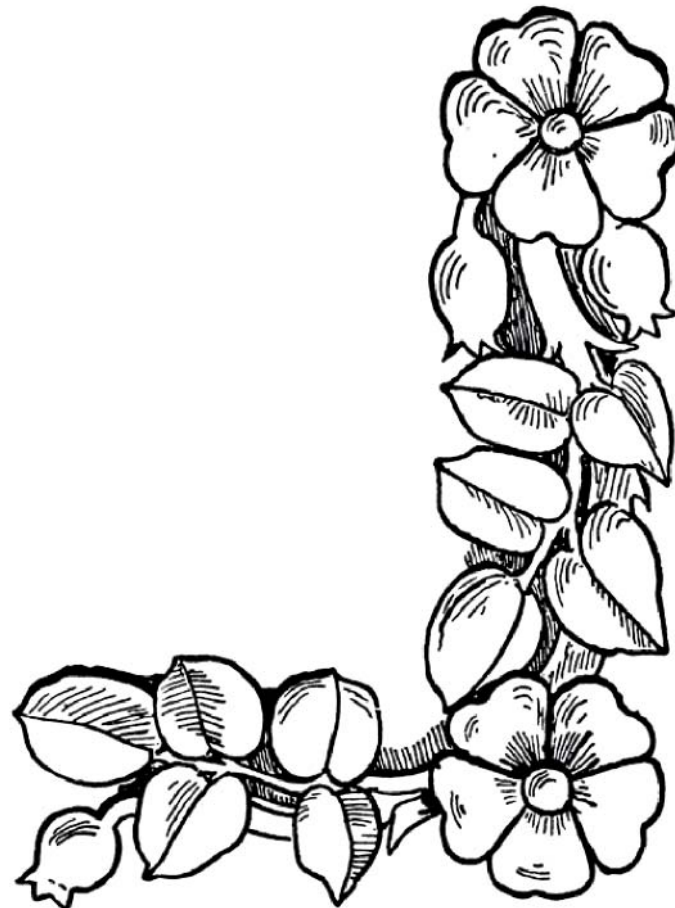
Når presset bliver for stor
så mangler jeg ord

Hvordan finder jeg den tillid
som gør mig varm og blid

Efterskrift

Sådan har jeg det, når jeg har det dårligt.
Når jeg har det dårligt, tager jeg bare facaden på. Så
der ikke er nogle der kan se, at jeg har det dårligt. Jeg
kan snyde, selv de mennesker, der er tæt på mig og
som tror de kender mig.
Men det gør de ikke, helt ind bag facade.
Men jeg har også mange gode dage, hvor det bare
køre for mig, hvor jeg har energi og styr på det hele.
Lige nu har jeg ikke så mange dårlige dage. Nu har
jeg rimelig styr på tingene.
"Sådan har jeg det", er skrevet i en dårlig periode.

Gitte



Kongen og pigen fra landstedet

Del 2

Mere end en måned senere nåede han endelig frem. Han så husmandsstedet i aftenens sidste stråler. Hjertet bankede voldsomt i hans bryst, da han gik gennem lågen og bankede på døren. Kvinden åbnede. Da han så hendes milde, smukke ansigt, blev han bekræftet i det, han havde drømt om siden han så hende den første gang. Han var fristet til at afsløre hemmeligheden og fortælle hende, hvem han egentlig var. Men kongen gjorde det ikke.

- *Undskyld jeg forstyrrer*, sagde han. *Jeg er en fattig vagabond, som søger tag over hovedet. Jeg skal nok arbejde for maden.*

Kvinden var i tvivl.

- *Jeg er bange for, at vi ikke har ret meget at tilbyde*, svarede hun. *Mine forældre er meget syge, så jeg er nødt til at bruge meget af min tid på dem. Men jo, vi har plads i huset...*

Hun åbnede døren og lod vagabonden komme ind. Dagene blev til uger. Venskabet mellem kvinden og den fremmede mand modnedes og blev til sidst til kærlighed. En dag forklarede han, at tiden var inde for ham til at rejse videre. Men han lovede at komme tilbage, han lovede, at de ville ses igen.

Tiden gik. En dag bankede det på døren til det lille husmandssted. Kvinden åbnede. Udenfor stod den kongelige vogn og en hel hær af soldater stod ret. Der stod også de mest pragtfulde mennesker, hun nogensinde havde set. Og manden, der bankede på døren kunne ikke være nogen anden end Kongen selv. Hun kunne ikke andet end at stirre på alt dette. Hvad i al verden gjorde alle disse mennesker uden for hendes dør? Men så sagde manden noget. Kvinden syntes, at hun genkendte stemmen.

Derfor tog hun mod til sig og løftede blikket. Da så hun det: *Dig!*, hviskede hun. *Det jo Dig!* Uden at anse soldaterne, tjenerne og al pragt kastede den fattige husmandskvinde sig i kongens arme. Han holdt hende hårdt i sin favn. Nu vidste han, at hun elskede ham - ikke alle rigdomme, magten eller ære.



Interview med Nikolai Kindberg



1. Hvor længe har du været på Nord-Bo?

Jeg startede her i De Gule Værksteder i maj 2008.

2. Hvor gammel er du?

20 år.

3. Hvorfor søgte du herop?

Jeg regnede med, at dette ville være det perfekte sted for mig. Og det er det. Jeg synes, der er bedre forhold her, end der er på andre steder, jeg har gået.

4. Hvad er dine arbejdsopgaver i DGV?

Pileflet, service og rengøring. Jeg laver pileflet hver dag. I pauserne går jeg rundt og snakker med folk i de andre bygninger under ANB. Jeg spiller også PC i pauserne.

5. Hvad har du lavet tidligere?

Jeg har gået på Specialskolen for Voksne og været i klubben, Huset Gl. Kongevej. Klubben var jeg meget glad for.

6. Har du nogen fritidsinteresser?

Ja, at køre knallert, gå ture, spille PC, foto og TV.

7. Har du selv knallert?

Ja, en Giancco og den er blå.

8. Hvor længe har du haft den?

Den har jeg haft i et år.

9. Hvor kører du hen?

Jeg kører tit ned til Hals – for at komme ud i naturen og for at se byen og havnen. Jeg bor i Hou, så det er en hyggelig tur. Jeg bor stadig hjemme hos mine forældre.

10. Og så de 6 hurtige:

Livret: Fastfood – helst McDonalds
 Yndlingsfilm: "Ringenes Herre"
 Yndlingsbog: Fagbøger om meteorologi og geologi.
 Yndlingkunstnere: Nightwish, Pink Floyd, Jean Michel Jarre.
 Yndlingssport: Almindelig motion og vægtløftning.
 Favoritbil: Suzuki – 4-hjulstrækker.

Brandøvelser på Autismecenter Nord-Bo

Der har her i efteråret været afholdt brandøvelser på Autismecenter Nord-Bo's afdelinger. Selv om vi aldrig håber, at der udbryder brand, så ved vi alle, at det desværre af og til sker. Hvis vi på Autismecenter Nord-Bo skulle være så uheldige, at der udbryder brand, er det meget vigtigt at alle, både personale og brugere, ved hvordan man skal forholde sig. Derfor har både personale og brugere under brandøvelserne indøvet, hvor man skal gå hen ved brand, og hvordan man ellers skal forholde sig. Der er på morgenmøder informeret til alle omkring brandøvelserne en uge i forvejen, og igen på dagen. Alle blev oplyst om hvilket tidspunkt der ville blive slået brandalarm, hvordan lokalerne skal forlades, og omkring samlingsstedet, hvor alle skal mødes ved brand.

Brandøvelserne foregik sådan.

- Der alarmeres ved at der tydeligt med megafon siges: Det brænder - søg væk.
- Alle guides af personalet ud af nærmeste dør.
- Alle bevæger sig mod samlingsstedet.
- Vejene til samlingsstedet er sikret ved, at personale sørger for at alle når sikkert til samlingsstedet.
- På samlingsstedet er der et personale, som bærer en neon gul vest.
- Personen i den gule vest holder mandtal, og rapporterer til brandvæsenet, når de når frem.

Nu var det heldigvis kun en brandøvelse, så for at gøre det lidt hyggeligt fik vi alle en is efterfølgende og vi evaluerede alle på, hvad der gik godt, og hvad vi evt. kunne gøre bedre. Nogle rigtig gode og lærerige øvelser, hvor alle indgik med en meget fornuftig holdning til et alvorligt emne.

Tak til personale og brugere, øvelserne gik fint, så vi er godt forberedte, hvis det uheldige skulle ske, at der udbryder brand.

Der vil blive afholdt lignende brandøvelser i efteråret 2010.

Sonja Madsen
 Sikkerhedsrepræsentant Autismecenter Nord-Bo.



Mørketur i Aalborg Zoo 22.10.2009.

Irene interviewer Søren:

1. Hvad synes du om aftenen, Søren?

Jeg synes det var skægt, har aldrig været i Zoo om aftenen. Men det var dejligt at komme tilbage efter en lang pause.

2. Hvad var det bedste, Søren?

At gå rundt i Zoo om natten. Jeg vil gerne derud igen.

3. Hvad var det værste/hvad fungerede ikke Søren?

At vi ikke nåede tropehuset. Jeg ville gerne ha hørt frøernes kvækken.

4. Var det uhyggeligt, Søren?

Nej da, det var spændende.

5. Var guiden god Søren?

Selvfølgelig var han det, vi hed det samme ☺

6. Skal vi prøve igen næste år og i 2 timer?

Gerne.



Efter frokosten – ved et-tiden – skulle fiskene i det store akvarium fodres. En mand i dykkerdragt og med iltmaske m.v. hoppede ned i bassinet fra oven og havde knuste muslinger og døde fisk med i en pose. Hajerne og rovfiskene blev mere aktive og vidste åbenbart godt, hvad der skulle foregå. Dykkeren havde også kommunikationsudstyr med i din dragt, så han kunne fortælle os, hvad han foretog sig inde i bassinet. Han håndfodrede klumpfiskene og serverede også døde fisk for hajerne, der blev ivrige, når først de kunne lugte blod...

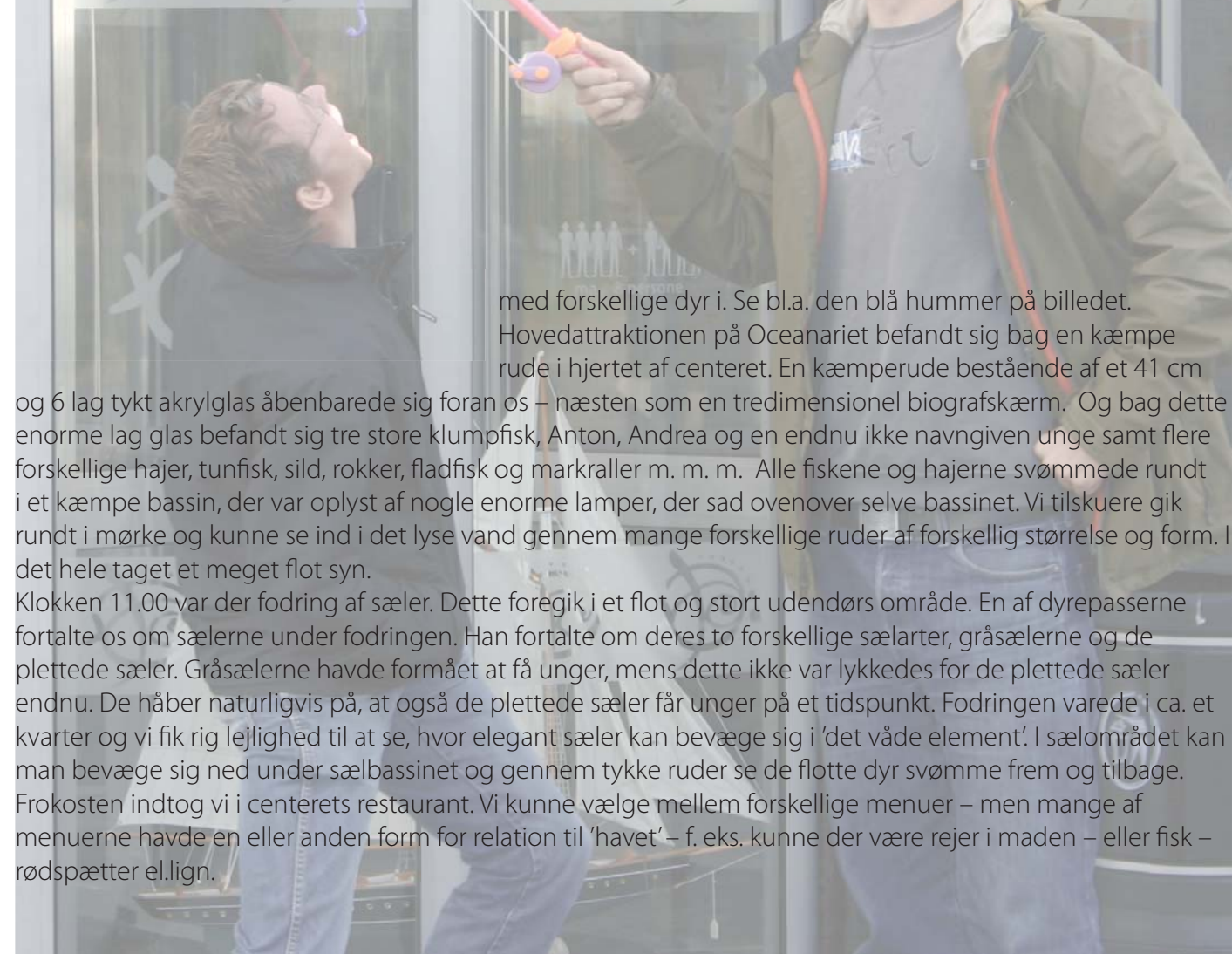
Fodringen var meget spændende at følge med i. Dykkeren forklarede også, at nogle af de store fisk kunne finde på at spise de mindre fisk. Dette betød bl.a., at der ikke var så mange sild i bassinet, som der ellers normalt var. Sildene var blevet spist af de større rovfisk. Ellers var der mange andre, spændende og sjove ting at opleve på Nordsøcentret. Vi kunne bl.a. få lov til at røre nogle fladfisk og røkker. Vi måtte også gerne føle på nogle søstjerner og nogle søpindsvin eller krabber. Det var en meget spændende dag på Oceanariet. Vi kan helt sikkert anbefale andre at tage en tur derop og se de meget flotte dyr og de meget flotte omgivelser. Måske er det en god idé at vente med at tage derop, til det nye akvarium står klart. Dette kan man helt sikkert følge med i, ved at klikke sig ind på deres hjemmeside, som har adressen: <http://www.nordsoenoceanarium.dk/> Den side kan man også bare klikke ind på, hvis man vil vide mere om havet omkring Danmark. Den har



Endagstur til Nordsøcentret i Hirtshals

Torsdag d. 18. oktober var vi 16 personer, der drog på en "lang rejse" ind i Nordsøens mangfoldige mysterier. Turen startede godt nok med en større overraskelse, da den bus som vi havde planlagt at tage af sted i, gik i stykker, før turen egentlig gik i gang: Ruden i førersiden satte sig fast nede i døren og kunne ikke lukkes igen ved egne hjælp. Det kunne blive rigtigt koldt at køre helt til Hirtshals i sådan en bus, men heldigvis var rideholdet så venlige og fleksible, at vi kunne bytte bus med dem så vi kunne komme 'varme og trygge' helt op til Oceanariet! 1000 tak for hjælpen til alle fra rideholdet!!!! Bilruden var heldigvis det eneste store problem, vi måtte 'se i øjnene' denne dag. Men bilruden var dog langt fra den største rude, vi kom til at se igennem i løbet af den dag, hvilket vi vender tilbage til lidt senere. Da vi endelig kom op til Hirtshals, var vejret koldt og rigtigt efterårspræget. Vi fik muligheden for en kop varm kaffe, en flaske vand og en bid brød, men der var flere, der frøs og bare havde lyst til at komme indenfor i en fart. Vi blev dog ledt udenom et større byggeri for at kunne komme indenfor til selve Oceanariet. De er ved at bygge et spændende nyt område deroppe med et stort nyt bassin, hvor man får oplevelsen af at befinde sig på broen af et stort skib og samtidigt kan kigge ned i vandet gennem forskellige glaspartier. Spændende så det i hvert fald ud på den model, som var placeret i indgangspartiet...

I samme indgangsparti kunne vi også se et 'sponsorakvarium' og flere mindre akvarier



med forskellige dyr i. Se bl.a. den blå hummer på billedet. Hovedattraktionen på Oceanariet befandt sig bag en kæmpe rude i hjertet af centeret. En kæmperude bestående af et 41 cm

og 6 lag tykt akrylglas åbenbarede sig foran os – næsten som en tredimensionel biografskærm. Og bag dette enorme lag glas befandt sig tre store klumpfisk, Anton, Andrea og en endnu ikke navngiven unge samt flere forskellige hajer, tunfisk, sild, rokker, fladfisk og markraller m. m. m. Alle fiskene og hajerne svømmede rundt i et kæmpe bassin, der var oplyst af nogle enorme lamper, der sad ovenover selve bassinet. Vi tilskuere gik rundt i mørke og kunne se ind i det lyse vand gennem mange forskellige ruder af forskellig størrelse og form. I det hele taget et meget flot syn.

Klokken 11.00 var der fodring af sæler. Dette foregik i et flot og stort udendørs område. En af dyrepasserne fortalte os om sælerne under fodringen. Han fortalte om deres to forskellige sælearter, gråsælerne og de plettede sæler. Gråsælerne havde formået at få unger, mens dette ikke var lykkedes for de plettede sæler endnu. De håber naturligvis på, at også de plettede sæler får unger på et tidspunkt. Fodringen varede i ca. et kvarter og vi fik rig lejlighed til at se, hvor elegant sæler kan bevæge sig i 'det våde element'. I sælområdet kan man bevæge sig ned under sælbassinet og gennem tykke ruder se de flotte dyr svømme frem og tilbage. Frokosten indtog vi i centerets restaurant. Vi kunne vælge mellem forskellige menuer – men mange af menuerne havde en eller anden form for relation til 'havet' – f. eks. kunne der være rejer i maden – eller fisk – rødspætter el.lign.

DRAMAHOLDET af Lise Nielsen.

Hele foråret arbejdede dramaholdet flittigt med at få ideer, skrive replikker og øve deres helt eget stykke med titlen: "Far til fire ...gangstere"

Da replikker, kostumer og rekvisitter var ved at være på plads, inviterede vi andre brugere, personale, forældre og søskende til at overvære stykket.

Alle var spændte og øvede ihærdigt op til premieren. Da alle andre tog hjem torsdag d. 18. juni blev der øvet en sidste gang, der blev sat stole op, og så hyggede vi os med fælles aftensmad og fik ro på alle de sommerfugle, der fløj rundt i maven på de spændte skuespillere.

Over 60 personer kom og oplevede vores lille forestilling. Skuespillerne høstede stort bifald og fik hver en flot rose, som det hører sig til ved en premiere.

Og som ved alle store premiereforestillinger blev der serveret forfriskninger til gæsterne, mens snakken gik og alle hyggede sig, inden vi gik hver til sit igen.

Hvis du gik glip af forestillingen, kan du se den på DVD, hvis du henvender dig til Lise eller Dennis. Dennis var nemlig så rar at optage det hele.

Glæd jer til næste udspil fra dramaholdet.

Fra venstre af; Helena, Søren, Mikael, Martin, Gitte, Jesper og Vikebe.



En hjerne er et fantastisk organ.

Den sørger for at man trækker vejret, heraf holder sig i live.

Den holder styr på milliarder af oplysninger, som man dagligt udsættes for gennem uddannelse, fjernsyn, radio, cykeltur, køretur, sport & samvær med folk man kender/ikke kender.

Har jeg brug for mad, så fortæller hjernen mig så sandelig også, at jeg skal spise for at holde min krop og psyke i så god status som muligt.

Har jeg behov for fred og ro pga. for meget arbejde, så kan hjernen også, på sin egen måde, fortælle mig at nu skal tempoet skrues ned. Det kan den gøre ved bl.a. at give hovedpine, åndedrætsbesvær, mavepine, søvnproblemer, hedeture & svimmelhed.

Man kan nærmest sige, at hvis man ofte har hovedpine eller andet og på samme tid altid har noget arbejde der skal laves, så er det på tide med en ferie.

På samme måde har jeg selv oplevet at min hverdag har syntes uinteressant, men alligevel ikke kedelig. Et lidt ambivalent forhold kan man vel sige. Dette betyder dog ikke at jeg har haft det dårligt, men derimod at dagligdagen ikke har været givende, nok til at jeg har følt mig mæt på oplevelser, der får mig til at vokse på modenhed og erfaring.

Det har givet mig mange spekulationer om hvad jeg skulle gøre for at få lidt spænding i hverdagen, men efter at have været vært for forskellige arrangementer med kammerater til paintball, og ture i biograf og svømmeland, følte jeg stadig ikke, at jeg havde opnået det jeg ville på nuværende tidspunkt. Pludselig blev det dog klart for mig at ture til paintball, svømmeland og biograf, alle havde flere ting til fælles. Jeg havde prøvet alle turene før, det var de samme kammerater jeg inviterede med hver gang, og oftest skete det at kammeraterne var mere interesserede i deres egne behov end mine.

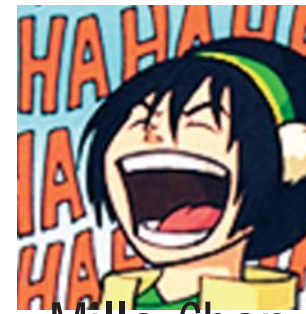
Underligt? Det kan man vel ikke sige, for jeg gør selv det samme. Eneste undtagelse er at jeg er begyndt at være mere aktiv med at få gang i folk, så mine behov for eventyr og spænding kan blive imødekommet gennem et trygt fællesskab.

Andre prøver, ofte ubevidst, at opretholde et trygt og sikkert miljø uden de store forandringer som kan være så dejligt for nogle, men for mit vedkommende, kedeligt. Tror dog at de der falder nemmest til i sådan en spændingsløs levevis, ofte er kærestepar som kun har øjne for hinanden.

Det jeg så kom frem til, er at for at få opfyldt mit behov for spænding, så er jeg nødt til at tage på et eventyr med så få trygge rammer som muligt dog uden at det bliver alt for utrygt.

Det første jeg gjorde var at finde en enkelt kammerat/veninde, som jeg ikke så særligt ofte, men som jeg alligevel har et godt og fortroligt forhold til.

Sammen med denne fandt jeg så et arrangement, som virkede så interessant og spændende, at det på samme tid virkede ret usandsynligt, at skulle kunne lade sig gøre.



Milla-Chan

LATTER-SPALTEN

Da Colombus sejlede ud, vidste han ikke, hvor han tog hen. Da han ankom, vidste han ikke hvor han var. Da han kom hjem, vidste han ikke hvor han havde været. Og alt sammem gjorde han for andres penge. Hvis han havde levet i dag, ville han have været oplagt som politiker.

To børn sad og snakkede om deres fædre:
Første barn: min far er ved politiet.
Andet barn: det er min far også, de hentede ham her i morges!

Ved du hvorfor der er ligge-sæder i en Skoda?
- Så kan man slappe af mens man venter på Falck...

Moren – hvordan skal jeg holde chokoladen skjult for børnene?
Faren – Det nemt. Skriv spinat på pakken og kom den i fryseren.

Et kaninpar blev jagtet af en ræv og nåede i sidste øjeblik at redde sig ind i et hul i jorden. "Hvad gør vi nu?!" spurgte hun-kaninen. Og han-kaninen svarede: "vi bliver bare her og venter til vi er i overtal!"

Hvad får man hvis krydser en advokat og godfader?
- Et tilbud man ikke kan afslå...

Jensen var blevet direktør i et større firma, men det kneb med respekten fra medarbejderne, så til sidst satte han et stort skilt på døren hvor der stod:
"Det er mig der er chefen."
Da han kom tilbage efter et længere møde, lå der en seddel på hans bord hvor der stod:
"Din kone har ringet og sagt, at du skal huske at tage hendes skilt med hjem!"

En dame med stor fornem hat sad i teatret. Hun vendte sig om til herren bagved og sagde: "Hvis min hat generer dem, så de ikke kan se hvad der sker på scenen, så tager jeg den gerne af." Men herren svarede bare: Det behøver slet ikke frue, deres hat er meget sjovere end forestillingen."

Anders Fogh Rasmussen, Mogens Lykketoft og Henrik Qvortrup sad i en helikopter og fløj hen over landet.

Så sagde Anders Fogh: "Hvad siger i til vi smider 100 kr. ud herfra, så kan vi altid glæde en eller anden dernede?"

Så sagde Qvortrup: "Så synes jeg at vi skal smide 500kr. derned, så kan vi glæde 5 dernede." Så sagde Lykketoft: "Så synes jeg ligeså godt at vi kan smide 1000kr. derned, så kan vi glæde 10 dernede."

Så vendte piloten sig om og sagde: "Jeg har et endnu bedre forslag. Hvis vi nu smider jer tre ud, så ku' vi glæde 5,5 million."

En gammel hugorm gik til øjenlægen:
"jeg skal have mig nogle briller, jeg er begyndt at se dårligt på det sidste" Lægen svarede:
"Jamen prøv de her briller og kom tilbage om et par uger!"
To uger efter kommer hugormen tilbage, meget bedrøvet.
"hvad er der galt? Virkede brillerne ikke?" spurgte lægen.
Hugormen svarede: "jo tak! De virkede glimrende. Jeg har lige fundet ud af, at jeg de sidste to år har været gift med en have slange!"

Hvilken vogn er dyrets at køre pr. kilometer?
- En indkøbs vogn.

- Far, er det rigtigt at heste står op og sover?
- Ja, dem jeg spiller på gør i hvert fald!

FRÆKKE FREDERIK LAVER MEGET BALLADE

Tlf: 25 17 84 95 nordbonyt@nordbo.dk Industrivej 27A, 9400 Aabybro

I mit tilfælde her blev det en koncert i Berlin!

Det at rejse til udlandet med kun en enkelt ven(inde) gjorde at jeg var tvunget til at være sammen med den samme person, uanset om jeg blev irriteret eller træt. Jeg kunne ikke bare holde mig passiv og lade andre stå for underholdning. Jeg var nærmest tvunget til at været aktiv.

Også skulle jeg være i et andet land, og kunne derfor ikke nøjes med dansk. Jeg var nødt til at føre mig frem på dansk til min ven(inde), men tysk & engelsk til alle andre jeg ville i kontakt med. Maden skulle også arrangeres, det samme med underholdning, sted at sove og transport.

De fleste opgaver kunne klares hjemmefra over nettet med et dankort, men det var stadig en utrolig oplevelse at skulle holde styr på så mange ting, og stadig nyde denne nye verden som jeg så sjældent ser, og nyde og huske så meget som muligt.

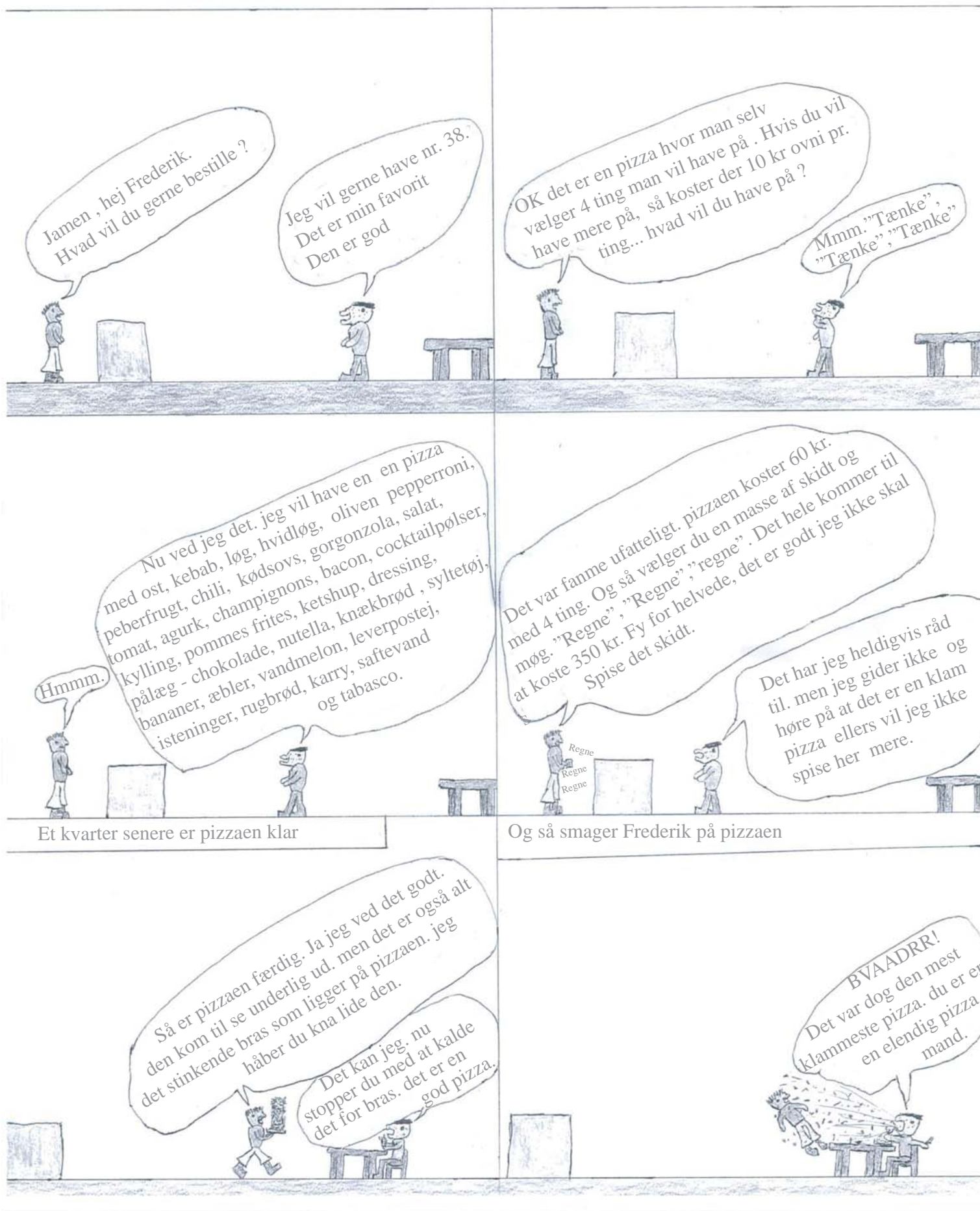
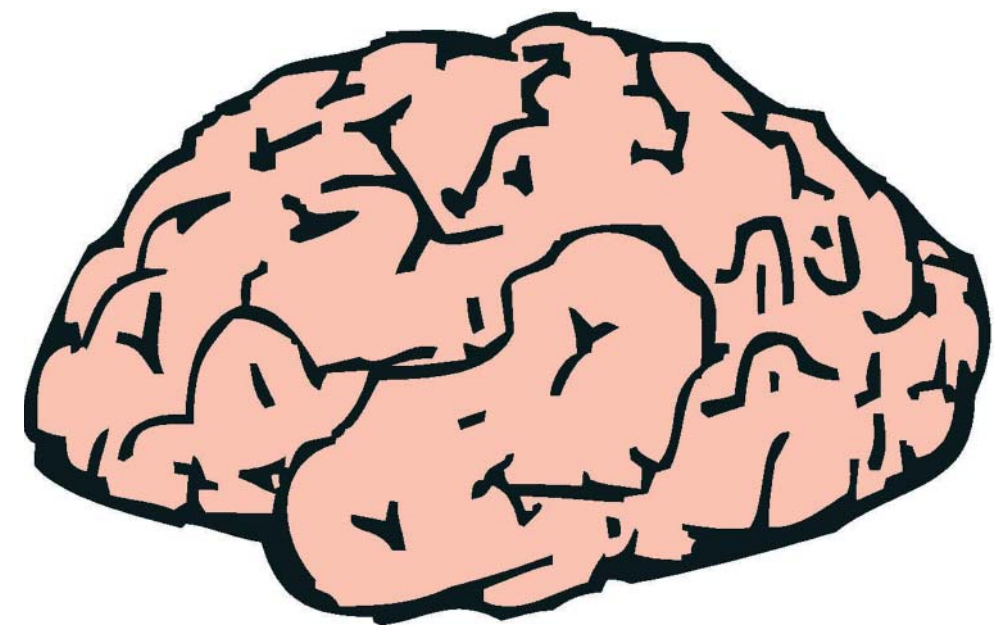
Pga. et meget lille budget kunne turen max blive 3 dage inklusive transport. Vi endte med at bruge 1500 kr. på transport og en billet til en koncert, og nok 800 kr. mere på lommepenge og en tur i ZOO samt souvenirs.

Det blev nogle dyre dage, men nu hvor jeg ser tilbage på turen og tænker på alt det jeg har nået, alt det som jeg fik oplevet, og alle de trykke rammer som jeg klarede mig foruden i de 3 dage, så er jeg tilfreds, og min hjerne har fået det kick den skulle have, for at hverdagen synes lidt mere spændende.

Spænding kommer trods alt ikke kun ved at man oplever noget, men også ved at man indser at man kan så meget mere end man tror.

Eksempelvis oplever jeg lige for tiden meget spænding i min hverdag. Ikke fordi der sker meget mere, men fordi jeg har indset at det kun er mig selv, som sætter grænser. Før min tur til Berlin virkede det som en umulig opgave at skulle tage til f.eks. Sverige for at deltage i et løb eller andet arrangement, men nu hvor jeg har prøvet at rejse kun med en enkelt ven(inde) og et dankort, så har jeg genfundet en tillid i mig selv, som hver dag kan fortælle mig at jeg kan mere, og hvem ved, måske bliver næste tur på 4 dage, længere væk fra Danmark, og kun med en enkelt forudbestilt overnatning. ☺

Af Kim Bøcker Pedersen



Et kvarter senere er pizzaen klar

Og så smager Frederik på pizzaen

Esbens Tips

Red en våd mobiltelefon

Af Allan Bojsen

Tag det roligt hvis du glemte at få mobiltelefonen op af bukselommen, inden du satte vaskemaskinen i gang.

Nettavisen.no har et godt råd til de læsere, som er løbet ind i problemer med en våd mobiltelefon. Det kunne jo sagtens være at deltagere på Langelandsfestivalen kom til at hælde dansk vand ud over mobilos. Det vigtigste er at fjerne batteriet i telefonen hurtigst muligt. Fjern også hukommelseskort og SIM-kort. Tør så meget væske op som muligt. Ryst eventuelt telefonen uden batteriklap – men ikke for voldsomt.

Læg telefonen et sted, hvor der er en smule varmt, så vandet kan fordampe. Og så er det meget vigtigt at du er tålmodig. Forsøg ikke at sætte liv i telefonen for tidligt, og Nettavisen anbefaler at man venter to-tre dage, inden man tænder mobilos igen. Skulle du være så heldig at få telefonen til at virke igen, er det en god ide at tage en sikkerhedskopi af kontakter, beskeder, billeder og så videre. Telefonen risikerer nemlig at stå af for alvor efter nogle dage.

Axelbjørne: Pronto fugtfortrænger til bilens tændingssystem, må også være velegnet...

jbc: Den rigtige fidus hedder WD40, altså den mirakelspray, som du tidligere har fikset cyklen, konens symaskine osv. med. Det virker også på elektronik, fordi det fortrænger vand og genopretter derved den elektriske adskillelse mellem parallelle forbindelser (og dem er der jo en del af en mobil).

Hurtig udskrivning af dokumenter.

Vælg Start menuen – vælg printere og faxenheder – højreklik på din printer – vælg opret genvej.

Hold "Ctrl" nede og træk dokument filen hen på printer iconet. (Virker dog ikke med alle programmer).

Billigt rugbrød og pålæg

Mange butikker har vogne/kasser med såkaldte datovarer. Her kan man ofte finde brød og boller fra f.eks. Kohberg der er sat ned til 5-6 kr. selvom der er 2-3 dages holdbarhed tilbage.

Hvis man er en familie, kan der nemt blive spist et rugbrød på den tid, og hvis ikke man kan nå at spise brødet, fryser man det blot ned og tager de par skiver op som man skal bruge, aftenen før. På den måde kan man f.eks. spise levebrød, eller andre af de lidt sunderne brødtyper billigt.

Desuden har Kvickly butikker ofte en køledisk stående med nogenlunde samme princip, her er det blot pålæg eller f.eks. æg. Så kan man hurtigt få en billig æggekage til aftens eller måske lidt lækkert pålæg til en billig penge. Pålæg kan i øvrigt også sagtens fryses, men det er ikke sådan til at skille ad som brød er, når det er frossent.

Banan pilning

Mas spidsen af bananen sammen, ikke stilken, og spidsen vil dele sig. Træk spidsen fra hinanden og du har åbnet bananen.

Hvis du vil mose eller bruge bananen til madlavning, knæk den på midten og tryk massen ud.

Tit er der 10 bananer på tilbud, men inden de bliver spist er de brune bløde og kedelige.

Prøv at pakke dem ind i plastfilm enkeltvis og læg dem i køleskabet. Selv efter 14 dages forløb vil de være lige så fine, som den dag man købte dem.

I'm listening to...



Et par gode musikalske julegaver;



Rasmus Seebach

Selvom hans far står bag tidløse klassikere, er Rasmus Seebach næppe en der vil stå i skyggen af sin far; med sommerens store hit "Engel" og 12 andre gode danske pop-sange er hans debut album et godt valg som julegave.



Alphabeat – The Spell

Hvis der er et nyere dansk band der ikke alene er i stand til at få et internationalt gennembrud, men også kan levere fantastiske gode ørehængere, må det uden tvivl være Alphabeat, der er aktuelle med deres andet album, hvor de trykker den af i den fedeste 90'er stil.

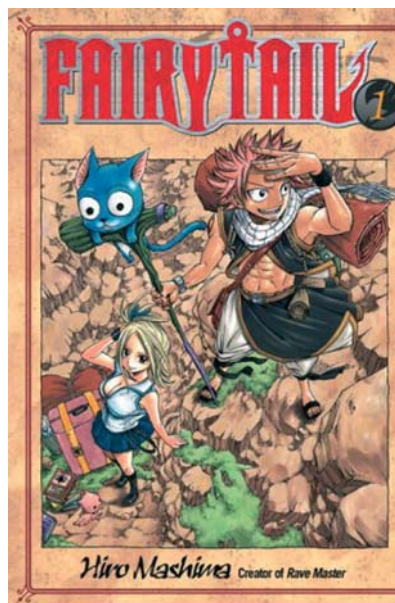


Store Drømme - Soundtrack

TV2 har satset på i del nye og spændene programmer og serier, ikke mindst serien "Store Drømme", som nærmest er en dansk udgave af Fame, med populære unge stjerner som Anna David, Maria Lucia og Simon Mathew. "Store Drømme" er fuld af nye sange i typisk dansk pop-stil.



OTAKU SIDEN



Fairy Tail
Af Hiro Mashina

Velkommen til en verden af magi, eventyr og utrolige syn. I landet Fiore finder man det magiske lav kaldet Fairy Tail, bestående af de stærkeste og skøreste mennesker, der alle har en stor passion for magi og ubrydelige venskaber til hinanden.

Her møder vi pigen Lucy, magiker og nyligt medlem af Fairy Tail, og hendes nye ven Natsu, den stærke og iltre ild-magiker gennem masser af hæsblesende eventyr og strabadser, hvor de kæmper mod magiske forbrydere, monstre og ikke mindst de mange andre – og til tider ondskabsfulde, magiske lav i landet, godt hjulpet på vej af alle deres venner.

Hiro Mashima er allerede kendt i USA for sin manga Rave Master og et par figurer går faktisk igen i Fairy Tail. Hvis man er fan af Dragon Ball eller One Piece vil Fairy Tail helt klart være værd læse. Den er spændene, medrivende og fuld af unikke og hjertevarme personligheder.

Fairy Tail udkom i USA i 2008 og er oppe på 17 albums i Japan. I år startede Fairy Tail som anime i Japan. Fairy Tail kan købes på engelsk eller læses online via nettet.



Jeg går i mørket

Jeg går i mørket natten er mørk og kold.
Blæsten er kold og frisk. Græsset er koldt.
Mod mine poter min sult er stor. Cikaderne synger deres vise.
Jeg hører vinden i de mørke forkrøblede træer
Jeg er på jagt mine sanser er skarpe.
Min pels er varm jeg hører haren der pusler i græsset
Min krop spændes og jeg sniger mig nærmere
Jeg kan lugte mit bytte så ser jeg det
Den æder en kristtjørn den aner ikke hvad der sker
før mine tænder er om dens nakke
jeg slukker dens liv og dens øjne bliver matte
jeg smager det varme blod og bliver salig.

- skrevet af Jac T.H.

Pædagogisk Nordlys Massage

Et nyt tiltag på Autismecenter Nord-Bo.



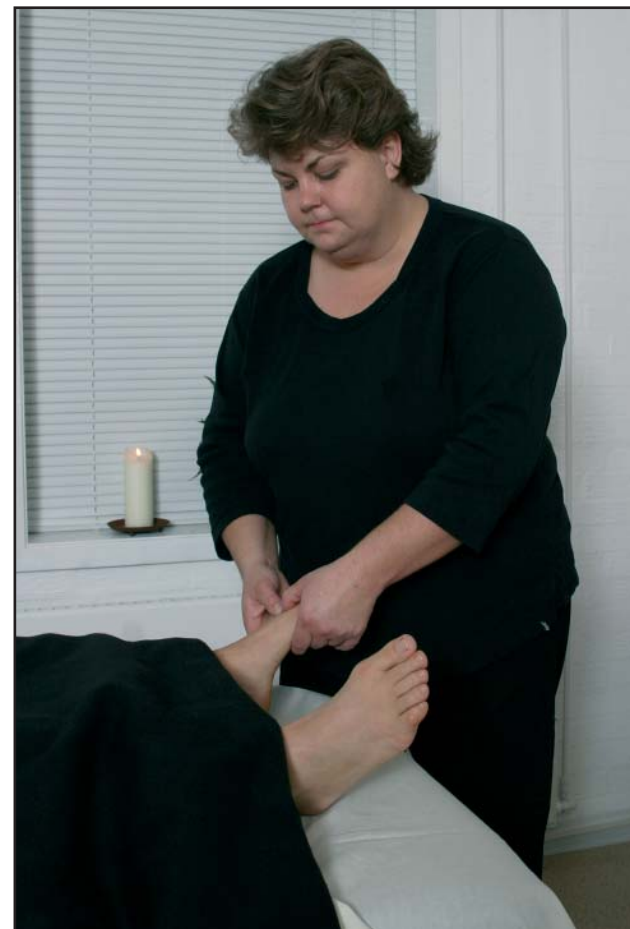
Nordlys Massage er en massage teknik der er udviklet af Anne og Philip Nees, Silkeborg

Jeg hedder Merethe Kristensen og har arbejdet på ANB i snart 6 år. Har taget Pædagogisk Massage Uddannelsen på Nordlys i Silkeborg.

Fra uge 43 har jeg kunnet tilbyde Pædagogisk Massage foreløbig en gang om ugen, tirsdag fra kl. 12.45-13.55.

Jeg har fået indrettet et dejligt lokale på Østergade 107, hvor brugeren kan være i fokus og blive behandlet i harmoniske omgivelser.

- v Indre uro
- v Tanke mylder
- v Spændinger
- v Berøringsangst
- v Dybere vejrtrækning
- v Kropsbevidsthed
- v Stress
- v Hovedpine
- v Eksamensangst
- v Depression
- v Selvværdfølelse



Pædagogisk Massage kan også være:

- v Fodbad med ben massage og fod massage.
- v Håndbad med finger og arme massage.
- v Hovedbund og ansigts massage
- v Massage med olie og dufte.
- v Massage udenpå tøjet.
- v Massage med Joya sten.
- v Klappemassage der sætter gang i kroppens energier.
- v Tryk massage på kroppens store led.



Pædagogisk Massage kan foregå på en massagebriks, madras eller siddende på en stol.

Hvis dette tilbud er noget for dig, kan du henvende dig til din vejleder, som formidler kontakten til mig og vi vil herefter finde en passende dato.

Ved hver opstart af en massage mødes bruger, vejleder og jeg til indledende spørgsmål for at tage hensyn til netop dig. Vi aftaler herefter en ny dato for det videre behandlingsforløb.

Ved hver behandling tilrettelægges hver behandling individuelt efter dine ønsker/behov.