

# Nord-Bo Nyt

## **FARVEL OG TAK**

Læs afskedsartikel fra viceforstander Flemming Jeppesen

## **HVOR MEGET VED DU OM JUL?**

TEST DIG SELV I JULEQUIZZEN

## **CYKELVÆRKSTEDET**

Hvordan ser arbejdsdagen ud?

## **Puljemidler til STU**

Læs reportager og se billeder fra nogle af de aktiviteter, midlerne er anvendt til

Læs om gode råd til hvordan du kan slappe af med meditations-app

## **Historie: Bækken**

# Redaktionen

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

☎ 22 87 92 08

✉ [co@nordbo.dk](mailto:co@nordbo.dk)

## Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Det' sørme, det' sandt, december - den dejligste måned... og ja, som sangen lyder, så er december i mine øjne i sandhed en af de dejligste måneder vi har. Også i år - på trods af diverse restriktioner i hele landet, der gør nogle ting lidt svære og en del anderledes. Det sætter dog ikke en stopper for julehyggen hjemme hos mig.

Dette nummer af Nord-Bo Nyt bliver det sidste i noget tid for mit vedkommende. Jeg skal nemlig på barsel til januar og i løbet af foråret kommer der forhåbentlig en sund, rask og soveglad baby. I mellemtiden får Camilla Le Dous fornøjelsen af at lave et par udgaver af Nord-Bo Nyt, da Camilla er blevet ansat i mit barselsvikariat i STU-afdelingen på Skansevej. Jeg ser frem til at læse med i de kommende numre fra barselsboblen hjemme hos mig selv.

Dette nummer byder på en masse spændende læsning og gode billeder forskellige steder fra. Tak til alle der har bidraget.

Læs blandt andet om puljemidler til STU-afdelingen og se billeder fra temadage, som nogle af pengene er blevet brugt på - blandt andet Zoo-tur, klatrepark og Fun House.

Se også billeder fra Butikken i Aabybro, hvor der også er blevet lanceret en ny Nord-Bo julete. - Og nu vi er ved Aabybro, kan du også læse og se billeder om arbejdsdagen på cykelværkstedet og Klub Nord-Bo.

Derudover kan du læse om Anime, som Ditte har skrevet om - quiz om både julen og kongehuset, som Cecilie har lavet og meget meget andet.

Tak til både Sila og Aabybro Bogtrykkeri for det gode samarbejde.

Rigtig glædelig jul - og på gensyn, når jeg vender tilbage.



*Med venlig hilsen*

*Camilla Olesen, redaktionsansvarlig*

## **REDAKTION**

**Chefredaktør: Camilla Olesen**

**Layout: Sila Thiel**

**Journalister: Emma-Clara Moos Salomonsen**

**Cecilie B. Kung**

# Leder

## Nyt fra forstander Jesper Schmith



Kære læsere,

Ja julen kommer på trods af andre uforudsigelige ting, som vi som samfund har stået i, og stadig står med her i 2020. Det er godt, at vi kan regne med, at noget er, som det plejer, selvom julen nok alligevel ikke bliver helt, som vi er vant til, grundet Corona, men mon ikke and og gås trods alt smager nogenlunde ligeså godt som sidste år.

Og Corona vil jeg ikke skrive meget om, men blot konstatere at Autismecenter Nord-Bo naturligvis også har mærket de mange forskellige udfordringer virusbanditten har givet på verdensplan. Jeg vil anerkende alle borgere og personale tilknyttet Autismecenter Nord-Bo for en meget ordentlig og professionel håndtering af Sundhedsmyndighedernes udmeldte rammer, og jeg kan orientere om, at der kun har været én eneste positivt smittet ud af de ca. 400 personer, der har deres daglige berøring med Autismecenter Nord-Bo. Det viser, at vi alle har håndteret sundhedsmyndighedernes anbefalinger og krav på meget fornuftigt vis.

Her i de mørke dage, som jo heldigvis snart bliver til lysere dage, når kalenderen runder 21. december, vil jeg med mit indlæg give en kort status på områder i organisationen. I sommernummeret beskrev jeg Sankt Peders Gade som det nye bomiljø og der er godt gang i indflytningerne i de dejlige rammer. Pr. januar 2021 er der flyttet 13 beboere ind, 2 er på vej og dermed er der 3 ledige lejemål i bomiljøet. Der har været fuld fart på i opstarten og kollegaerne og ledelsen i afdelingen har sammen med beboerne fået skabt liv og hygge i bygningen og jeg er rigtig glad for, at det er blevet muligt at skabe et godt miljø, hvor nærheden til STU-afdelingen i Nørresundby og til Beskyttet Beskæftigelse (De Gule Værksteder) i Aabybro er så kort, som den er. Det giver mindre transporttid for de borgere, som er bevilliget indsats i Sankt Peders Gade og i én af de andre afdelinger.

STU afdelingen er ved at finde sig til rette i forhold til, at det nu er én afdeling, der udbyder STU undervisning og læring på to adskilte adresser.

Elever og personale har fundet en god ramme for at kunne udnytte de gode rammer på Skansevej og Lindholm Brygge, selvom det betyder en transport frem og tilbage. Måske 2021 bliver året, hvor el løbehjul bliver det nye transport middel, vi kommer til at tage i spil.

Viden & udvikling har ikke afholdt så mange eksterne kurser i år grundet.... ja I ved hvorfor, men i stedet er der født et nyt meget spændende fagligt materiale, der er døbt Let's Visualize – min autisme. Produktet er lige kommet til salg i hele Danmark og er tiltænkt arbejdet med unge og voksne med autisme i forhold til at arbejde med det at have en autismspektrumforstyrrelse og forstå, hvordan det indvirker i måden at være i verden på.

I administrationen har året budt på særlige opgaver i takt med, at vi er ved at omlægge hele bogføringen og opbygningen af denne, således den modsvarer de krav, der er fra Socialstyrelsen med flere. 2021 bliver året, hvor vi når i mål og jeg vil takke alle i administrationen for ihærdigt arbejde igennem hele 2020.

2020 har også bragt andre uforudsete elementer med sig og én af de større, fik jeg præsenteret fredag den 13. november. Orienteringen jeg fik fra viceforstander Flemming Jeppesen, fik datoen til at leve op til sit navn, idet Flemming indgav sin opsigelse. Flemming har, som der kan læses andet sted i bladet, fået en spændende stilling som forstander i Fonden Bækkebo. På trods af, at det ikke var en ønskelig eller forventet opsigelse, vil jeg igen i mit skriv her, ønske Flemming stort tillykke med den nye stilling, som han tiltræder i starten af januar. Vi har haft samarbejde siden 1. august 2004 og i alle årene har samarbejdet båret præg af gensidig tillid og stor respekt for de forskelligheder vi har, såvel fagligt som personligt.

Flemming har igennem alle årene hver eneste dag arbejdet med et borgerperspektiv og har i alle sammenhænge været fantastisk god til at advokere for de faglige perspektiver, der skal medtænkes, når

# Leder

## Nyt fra forstander Jesper Schmith



Corona Julemand. Idekvind: Janne Østergaard.

der samarbejdes med borgere med autisme. Det får beboerne på Bækkebo nu glæde af, og det kan de og personalet se frem til, idet de får en forstander, som altid tilgår sit arbejde professionelt og dedikeret. At de så kommer til at døje med en humor, der lever op til "farhumor" anno 2020, lærer de nok at leve med – jeg har vænnet mig til det efter 16 år og må nu se, om jeg kan tage tråden op og se om jeg har lært lidt af Flemming..... "Hvad hedder den kloge leder?" Svar: Forstand (er) ;)

Nå, det lykkes vist meget godt!

Jeg vil hermed ønske Flemming god vind fremover og selvom Flemming stopper som ansat på Autismecenter Nord-Bo, stopper vores samarbejde ikke, idet vi allerede har aftalt at etablere et leder-netværk, hvor vi kan inspirere hinanden fagligt til glæde og gavn for os hver især såvel som for organisationerne.

Der forestår nu en proces med ansættelse af en afløser for Flemming og den proces er jeg gået i gang med i samråd med bestyrelsen og der planlægges med ansættelse pr. 1. maj 2021. Indtil da vil jeg varetage Flemmings opgaver og uddelegere nogle, så arbejdstiden også bliver håndterbar.

Afslutningsvis vil jeg ønske kollegaer, der i denne vinter/forår har haft 5 og 10 års jubilare tillykke og en tak for jeres engagement i alle årene – jeg ser frem til flere års samarbejde fremover.

5 års jubilare:

Malene Rask Pedersen, afdelingsleder PLV

Med disse ord vil jeg ønske alle læsere en rigtig god jul og et godt 2021, hvor det vil være skønt, om det ville blive lidt mere normale tilstande i forhold til Corona restriktioner, som har været særdeles indgribende for os alle og i særdeleshed for jer med en autismediagnose, hvor brud på strukturer og forudsigelighed oftest ikke er så rart at være i.

De bedste julehilsner  
Forstander Jesper Schmith

# Klub Nord-Bo

## Billedereportage

**K**lub Nord-Bo er et tilbud, der har adresse i Aabybro på De Gule Værksteder. Det foregår hen over 22 torsdage fra kl. 14.30 – 17.30 (11 eftermiddage i efteråret samt 11 eftermiddage i foråret).

Klubtilbuddet er en integreret del af §103/104, men kan købes af øvrige. Har du spørgsmål, kan du kontakte din vejleder.

Vi glæder os til næste klubsæson, der starter 11. marts 2021.

Her er der et lille udpluk af billeder fra tidligere aktiviteter i klubben.



Pool og Hans HC.



Klubaften på cykelværkstedet.



Klubaften og græskarhoveder.



Klubaften i træværkstedet.



Klubaften og bowling i DGV.

# De kolde måneder

## Kreative ideer



De kolde efterårs- og vintermåneder varer fra september til og med februar. Hvert år omkring d. 22.-23. september er der efterårsjævndøgn, som betyder, at solen står præcis over ækvator og nat og dag er cirka lige lange overalt på jorden. Hvert år omkring d. 21. december, står solen længst syd for ækvator, og når den laveste højde over horisonten midt på dagen. Det kaldes vintersolhverv.

Når efteråret begynder, bliver bladene på træerne gule, orange, røde og brune. Når vinteren nærmer sig, visner bladene og falder af træerne. Om efteråret er der svampesæson, hvor man kan finde en masse svampe i skoven. Man kan også finde kastanjer og æbler.

I løbet af vinteren kommer der nogle gange sne, frost og kulde. Dyrene i skoven samler sammen til et forråd af mad, så de kan gå i hi og sove det meste af efteråret og vinteren.

### Kreative idéer

Billederne er lidt inspiration til nogle kreative ting, som man kan lave i løbet af efteråret og vinteren.

*Cecilie Bjørn Kung Nielsen, STU-afdelingen*



# Puljemidler til STU

fra Selveje Danmark og Ligeværd

**G**rundet Covid-19 havde Socialstyrelsen efter sommerferien udmøntet en pose penge som udvalgte interesseorganisationer på STU-området kunne søge til brug til støtte af socialt udsatte unge på STU. Autismecenter Nord-Bo's STU-afdeling havde derfor i august 2020 muligheden for at søge en del penge hos organisationerne Selveje Danmark og Ligeværd.

Rammerne til ansøgelsen havde følgende fire temaer:

- Skabe oplevelser, fællesskab og fysisk aktivitet for de unge.
- Midler til at understøtte positive digitale fællesskaber både blandt de unge og mellem de unge og pårørende, tidligere kammerater mv.
- Hjemmebesøg: De unge, der ikke kan eller ikke tør at komme tilbage på uddannelsesstedet, kan besøges fysisk. Et fysisk besøg vil for mange unge være et tegn på opmærksomhed og nærvær, der kan være med til at afhjælpe isolation og mistrivsel.
- Styrke den socialfaglige rådgivning af bl.a. elever og forældre. Dette kan f.eks. være med Rådgivningsteams i forhold til elever der oplever sociale, pædagogiske og faglige og psykiske problemer eller i form af en hotline inden for organisationernes faglige felt.

Følgende fondsmidler blev søgt:

57.800,- Selveje Danmark

15.000,- Ligeværd

I alt fik Autismecenter Nord-Bo søgt 92.800 kroner hjem.

Autismecenter Nord-Bo har valgt at bruge penge på følgende:

- Tur til Aalborg Zoo for hele STU-afdelingen.
- Basketballstander til udendørs brug.
- Svømmehalsbilleter der bruges til at oprette et svømmemodul i en periode frem til juleferien.
- Tur i Funcenter for hele STU-afdelingen, hvor vi prøvede Lasergame og Escape Rooms.
- Trampolin og sansegynge.
- Tur i Biocity Aalborg for hele STU-afdelingen.
- Klippekort til DGI-huset, som bl.a. er brugt på motionshold.
- Bordtennisbord som bruges hver torsdag i bordtennismodul.
- Hockeystave, badmintonketchere og et Fun Battle sæt som bruges af idrætsholdet.
- Tur i Klatreparken Aalborg for hele STU-afdelingen.
- Mad udefra til årets julefrokost med elever fra STU-afdelingen.

*Autismecenter Nord-Bo vil gerne takke Socialstyrelsen og foreningerne Selveje Danmark og Ligeværd.*

Mads Dahl Kragholm, STU-afdelingen



**SELVEJE DANMARK**

# Farvel og tak

## Fra viceforstanderen

”Farvel og tak” er egentlig ikke ord, jeg har gået og forestillet mig, at jeg nogensinde skulle komme til at skrive i et indlæg i Nord-Bo Nyt.

Jeg har imidlertid fået muligheden for at skrive et nyt kapitel i mit arbejdsliv, da jeg til januar 2021 skal være forstander på ”Bækkebo”, der er en organisation som på mange måder ligner Autismecenter Nord-Bo (blot noget mindre) og som ligger i Haverslev, 30 km syd for Aalborg.

Jeg smiler således meget med det ene øje, fordi jeg ser frem til de spændende og nye arbejdsopgaver, som jeg får i min nye stilling, men jeg græder samtidigt med det andet øje, for jeg er ikke glad for at skulle forlade Autismecenter Nord-Bo.

Jeg blev ansat på Nord-Bo (som det hed dengang og ikke ”Autismecenter Nord-Bo”) i august 2004 som pædagogisk medarbejder med ansvar for eksternt undervisning. Det var mit første møde med mennesker med autisme og det er jeg rigtig glad og taknemmelig for, at jeg fik mulighed for dengang, for jeg fandt nemlig hurtigt ud af, at jeg havde fundet den helt rigtige målgruppe at arbejde med. Samtidigt oplevede jeg fra start et helt fantastisk arbejdsmiljø med nogle meget dygtige og meget behagelige og sjove kolleger og sådan har det været altid i mine forskellige ansættelser i organisationen.

I 2006 var jeg heldig at få stillingen som afdelingsleder i en ny afdeling, der dengang skulle starte, nemlig dagtilbuddet på Skansevej i Nørresundby – den afdeling, der i dag hedder STU-afdelingen og som også har adresse på Lindholm Brygge.

På Skansevej lærte jeg utroligt meget. Jeg gjorde mig mine første erfaringer som leder, og heldigvis havde jeg en helt fantastisk flok medarbejdere ansat og fik rigtig god opbakning fra Frank Ibsen (daværende forstander) og fra Jesper Schmith (der dengang var viceforstander).

Og så blev Anni Jespersen jo ansat som stedfortræder i afdelingen - vi kørte et ret godt parløb i de år. Anni er afdelingsleder i STU-afdelingen i dag.



I november 2010 blev jeg ansat som viceforstander og har således netop haft 10-års jubilæum i den stilling. I de 10 år har jeg arbejdet tæt sammen med forstander Jesper Schmith, hvilket har været til meget stor fornøjelse. Jeg har lært utroligt meget i tiden som viceforstander og jeg er glad og taknemmelig over det unikke samarbejde, vi har haft. Samtidigt har vi også haft det rigtigt sjovt sammen som kolleger (selvom det selvfølgelig nager Jesper, at jeg stadig er den bedste til dart...).

Jeg synes i al beskedenhed faktisk godt, at jeg kan tillade mig at være en smule stolt over den udvikling, som jeg har været med til at bidrage til på Autismecenter Nord-Bo sammen med Jesper i de 10 år. Heldigvis har Jesper og jeg allerede aftalt, at vi vil holde kontakten imellem os som forstandere og jeg er sikker på, at dette også bliver til fordel for både Autismecenter Nord-Bo og for Bækkebo.



# Farvel og tak

## Fra viceforstanderen

Som viceforstander har jeg også arbejdet tæt sammen med en flok afdelingsledere, som jeg kommer til at savne rigtigt meget. Sammen tog vi for et par år siden den interne lederuddannelse "Den professionelle Leder" i samarbejde med et eksternt konsulentfirma. I den periode kom vi virkelig til at lære hinanden rigtigt godt at kende både som ledere og som mennesker samtidigt med, at vi også lærte meget om os selv som ledere. Tak til alle afdelingsledere for de mange gode grin, vi har haft sammen.

Jeg har i det hele taget igennem tiden på Autismecenter Nord-Bo været heldig at have været kollega med en masse fagligt dygtige, meget behagelige og meget sjove mennesker. Tak til jer alle for jeres måde at være på.

Det vigtigste i mit arbejde på Autismecenter Nord-Bo har selvfølgelig været alle jer med autisme, som jeg har været heldig at møde igennem tiden. I er alle sammen helt unikke hver især, og jeg vil aldrig glemme jer.

Samværet med jer med autisme, som jeg har oplevet igennem årene er også én af grundene til, at jeg vælger at søge til en mindre organisation, for jeg forventer, at jeg igen får mulighed for at være mere sammen med målgruppen som forstander på Bækkebo samtidigt med, at jeg kan fortsætte med at være leder.



Mit indlæg her i Nord-Bo Nyt har jo godt nok overskriften "Farvel og tak", for jeg siger jo farvel til Autismecenter Nord-Bo og jeg siger også tak for de mere end 16 års ansættelse, men jeg håber og tror, at jeg på en eller anden måde fortsat kommer til at have en relation til Autismecenter Nord-Bo.

Mine afsluttende ord i dette indlæg er to citater af den gode Peter Plys.

Det første passer nøjagtigt på, hvordan jeg har det nu: *"Hvor er jeg heldig at have noget, der er så svært at sige farvel til."*

Det andet skal være mit råd til alle, der læser dette indlæg: *"Du er mere modig, end du tror. Du er stærkere, end du ser ud, og du er klogere, end du tror."*

Ha' det godt alle sammen og på gensyn!

*Flemming Jeppesen  
snart tidligere viceforstander*

# Bækken

## En historie

Hendes fod rørte det tørre græs, mens kjolen der stadig var fugtig, strøg hen ad jorden, stadig lige så elegant som den havde været engang.

Solen skinnede klart og varmede hendes ansigt, et smil bredte sig på læberne af hende, mens hendes fødder snurrede hende rundt.

Da begejstringen havde lagt sig, så hun sig omkring i den tæt begroede skov. De høje røde blomster beklædte jorden som et tæppe. Og træer med orange frugter hang side om side med fembladet hvide blomster.

Hun iagttog sceneriet med en nyfundet nysgerighed, hun havde set stedet så mange gange før, men alligevel havde det aldrig været landskabet, der havde vakt hendes interesse.

Det havde altid været kvinden med bogen. Hun plejede at besøge lysningen om aftenen, når solen lige var begyndt at slutte sin vandring omkring den lille bæk, og den mørke himmel var ved at tage form.

Hun kunne sidde der i timevis, var hun sikker på, hvis det ikke var fordi solens lys, snart havde forduftet.

Engang imellem kom en højere skikkelse til syne og hvis lyden af raslen eller fodtrin havde fremkommet, slog hun bogen sammen og vendte sig om. Hvis skikkelsen stod der, rejste hun sig altid og forsvandt ind i skoven.

Hun havde hår som en solnedgang og øjne så klare og skinnede som en Aquamarin. Lysende og fokuserende.

"Kan jeg sidde her?" Hun vendte sig om med et sæt, men hendes skuldrer faldt hurtigt ned. "Ja, tag endelig plads."

Hendes stemme var som en smuk melodi i en velkendt sang. Jeg satte mig ned lidt klodset. Men ellers ikke synlig bemærkelsesværdigt.

Tankerne fløj rundt i hovedet på mig. Hvad nu? Hvordan skal jeg begynde? Jeg rømmede mig. "Ummm..." Hun vendte sig lidt, og jeg spurgte: "Hvad læser du?" Og min tanke gik straks på om det var et sært spørgsmål at spørge om.

Hun tøvede lidt, men sagde så: "Gullivers Rejser." Hun kiggede studerende på mig i et kort øjeblik inden jeg sagde: "Hvad handler den om?"

Mine ben var stadig ømme, men far havde sagt, det vil gå væk efter 2 timer og jeg ønskede ikke, hun skulle se et fordrejet ansigt.

Hun smilede varmt. Og smerten fortog sig.

"Hvor kommer De fra?" Med en behagelig stemme tiltede hun hendes hoved lidt på skrå.

Bækken glimtede reflekterende i solens stråler.

"Larissa," svarede jeg.

Hun nikkede. Og fortsatte med at kigge i bogen. Den bar et gyldent omslag og siderne var så tynde, at de næsten var gennemsigtige.

Vinden gik gennem skoven og duften fra træerne flyttede sig.

"Ved du, hvilke frugter det er, træerne bærer her på egnen?"

Hun kiggede undrende på mig. Forfærdet kom tanken, at jeg nok havde stillet et indlysende spørgsmål. Men i en mild stemme fortalte hun:

"Det er appelsiner, min fader er meget stolte af dem, de skulle ikke være så nemme at gro."

Hendes blik fastholdt mit. En ide slog ned i mig. "Har du nogensinde smagt dem?" Hun rystede på sit hoved.

Jeg stod op og begav mig hen imod et træ med lette fodtrin, frugten duftede frisk og aromatisk. Jeg plukkede to og tog dem med tilbage til hende. Jeg holdt min hånd ud og så de store øjne. Følelsen af tvivl af mit valg havde taget bolig inden i mig. Men ikke lang tid efter tog hun frugten og begyndte at tage den orange hud af.

"Har de aldrig fået sat hæmninger for deres handlinger?" Jeg så ned på den hvide kjole, der nu næsten havde tørret i den varme sol.

"Min far har aldrig fornægtet os noget, alt der var en del af huset, var os tilladt at tage eller bruge."

Hun så ud til at studere mine ord nøje, før hun med en let stemme så på mig og sagde:

"Det lyder befriende." Nu med hendes blik hvilende på den koboltblå himmel.

# Bækken

## En historie

Bogen blev pakket væk i en brun taske med lås. Vi gik gennem den mudret vej og med jord på sko og tøj, ankom vi til en stor bygning af hvidt omkredset af buske med rubin og citrin blomster. En høj mand, næsten et spejlbillede af hende, stod i døren og tog imod os. "Har de fået en ny ven?" Med tøvende trin bevægende hun sig hen til trappen, hun stod på det første trin, da hun så op igen. "Fader, jeg ved at det kan ses som upassende, men er det muligt at hun..." "Spiser med til frokost? Ja selvfølgelig!" Med et stort smil vendte han om og gik med rungende skridt ned af gangen indenfor.

Vi sad rundt om bordet i tavshed, indtil hendes far kom ind.

Han snakkede lystigt om alle de forskellige blomster og buske, han havde fået plantet. Jeg lærte at blomsterne i buskene ved indgangen var Mount Olympus St. John's wort og ivy-leaved pelargonium. Efter vi havde takket for maden, var det kun os to, der begik os udenfor. Og jeg kunne se, at det var haven, der var fokuseret mest på. Vores kjoler svajede let i den varme vind.

"Der vil blive afholdt et bal i aften, de er velkommen til at invitere deres familie med, hvis de ønsker." Mine øjne søgte jorden for en stund, inden jeg talte igen. "Jeg er rejst på egen hånd, så det er mig beklageligvis ikke muligt. Efter i dag vil jeg tage tilbage, min far har det noget svært med at lade os gå for langt væk hjemmefra." "Men han har alligevel ladet dem rejse alene?" "Han stoler på mig, men han mener, vi er tryggest, når vi alle forbliver sammen, så vi kommer ikke så meget ud. Vi har fri adgang til at gå, hvor end vi har lyst til derhjemme, og vi har aldrig manglet noget. Han kan være meget stille, men også fattet... Han passer på os." Hun kiggede på mig med noget, der virkede som forstående øjne.

"Min fader er meget lige din... men." Et smil bredte sig. "Han er lidt mere udadvendt, han elsker at afholde fester og møde folk, jeg tror, det er isolationen herude, der gør det."

Jeg kunne mærke en sandhed i det der spredte sig inden i mig. Når jeg er mig selv, kan jeg være hvem som helst, der er ingen andre, der farver mig eller ser på mig på en bestemt måde. Jeg er bare mig. Men nu er jeg tilbage til det punkt, jeg startede ved. Jeg skulle have vidst det. "Tilgiv hende hun er ikke så vant til denne slags arrangementer." Sagde hendes far i en festlig stemme. Min mistanke var bekræftet. Jeg var vist kommet til at bryde et af deres normer. Du maler mig ikke, du afspiller ikke en anden melodi, når jeg snakker. Du hører på mig. Og jeg føler også du ser mig. Det ikke fordi det gør noget, at du er den eneste, der ser mig sådan. Folk er venlige og tilgivende for mine fejl. Men nogle gange kan min tunge ikke formulere det, jeg gerne vil. I hvert fald ikke før der er gået 5 minutter. Og det spreder ikke had i min krop, at det er sådan, men kun et lille klem.

Aftensolen var ved at gå på hæld. Lyden af latter og klirrende glas kunne stadig høres selv inde i skoven. Mit hjerte føltes let, men en smerte kunne stadig anes, selv en dag var nok, bare for en dag at have en form, hvor jeg kan røre og føle selv, en form hvor der kun er mig og mine tanker. En dag hvor jeg kunne møde dig. Fars gave vil jeg altid være taknemmelig for. Selv en familie kan have brug for et pusterum fra hinanden.

Jeg vendte mig om og forsvandt ned i bækken.

Tilbage til min far.

*Ditte, STU-afdelingen*

# Juleaktivitetsdag

STU afdelingen



Der er blevet julet i STU afdelingen på Skansevej. Eleverne kunne melde sig på forskellige aktiviteter som pynte juletræ, lave julepynt, pynte julesmåkager, nissejagt, kongespil og borddækning. Vi hyggede med fælles morgenmad, æbleskiver og julefrokostmad til frokost, som vi havde fået fra Slagter Carlsen. Den hyggelige dag blev afsluttet med risalamende og bankospil.



# Sankt Peders Gade

## En beboers erfaringer

Jeg har boet på Sankt Peders Gade i 3 måneder nu.

Der bor 8 på den første etage og 4 på den anden etage indtil videre.

Der er to på arbejde, og nogle gange er der også tre på arbejde. Der er en vagt som sover der, så beboerne kan skrive, hvis der skulle være noget. Personalet kommer enten kl 13 eller 14. Om aftenen går den ene hjem og den anden bliver der og sover, så beboerne har den tryghed, at de kan skrive til nattevagten, hvis de nu skulle få brug for det.

Vi har nogle gange spilleaftener eller filmaftener i en hverdag eller i en weekend. Der er også en gruppe ude at gå ture om aften. Der er nogle som snakker godt sammen.

Det bedste ved at bo der, er nok fællesskabet. Alle kender hinanden, der er bare nogle som snakker mere med nogle end andre.

Det bedste ved at være flyttet er selvstændigheden. Selvstændig til at kunne klare alting selv. Nogle gange kunne det godt tænkes, at man gerne vil flytte hjem igen, men så bliver den selvstændighed taget væk fra en igen.

Det sværeste ved at være flyttet er nok, at jeg bor langt væk fra familien nu. Man skal også huske at prioritere ens tid fornuftigt, så man ikke overarbejder en selv. Rengøring kan også være træls, men det er noget, som man bare skal have overstået.

*Sarah, SPG/STU*



# Julequiz

af Cecilie Bjørn Kung Nielsen



A) Hvornår blev "The Julekalender" sendt for første gang?

1. 1990
2. 1991
3. 1992
4. 1993

B) Den populære julefilm "Alene hjemme" sendes hvert eneste år til jul, men hvad hedder hovedpersonen i filmen?

1. Melvin
2. Justin
3. Ben
4. Kevin

C) Hvad er det vi fejrer juleaften?

1. At Jesus fløj til himmels
2. At vi får julegaver
3. At vi får lækker julemad
4. At Jesus blev født

D) Hvor bor julemanden?

1. I Danmark
2. På Færøerne
3. På Grønland
4. På Island

E) Hvad elsker nissen Pyrus at spise?

1. Rød grød med fløde
2. Risengrød
3. Lasagne
4. Kartoffelmos

F) Hvilken type træ er juletræet?

1. Et grantræ
2. Et egetræ
3. Et bøgetræ
4. Et birketræ

G) Hvad spiser de fleste danskere til aftensmad juleaften?

1. Rugbrødsmadder
2. Pastaretter
3. Koldskål
4. And, gås eller flæskesteg

H) Hvornår er det 1. juledag?

1. 23. december
2. 24. december
3. 25. december
4. 26. december

I) I hvilken by blev Jesus født ifølge Biblen?

1. Jerusalem
2. Kolding
3. Betlehem
4. Rom

J) På hvilke ugedage fejres Advent?

1. Lørdag
2. Søndag
3. Mandag
4. Tirsdag

K) Hvilke dyr har julemanden til at hjælpe sig?

1. Heste
2. Æsler
3. Rådyr
4. Rensdyr

L) Hvad hedder den mus, der er dygtig til at spille banjo?

1. Søren
2. Jens
3. Børge
4. Benny

M) Hvad er det man skal finde i risalamanden?

1. En pebernød
2. Et stykke vingummi
3. Et stykke chokolade
4. En mandel

N) Hvilket land opfandt det flettede julehjerter?

1. Danmark
2. Tyskland
3. Østrig
4. England



Svar

A:2 B:4 C:4 D:3 E:2 F:1 G:4 H:3 I:3 J:2 K:4 L:1 M:4 N:1

# Tur til Aalborg Zoo

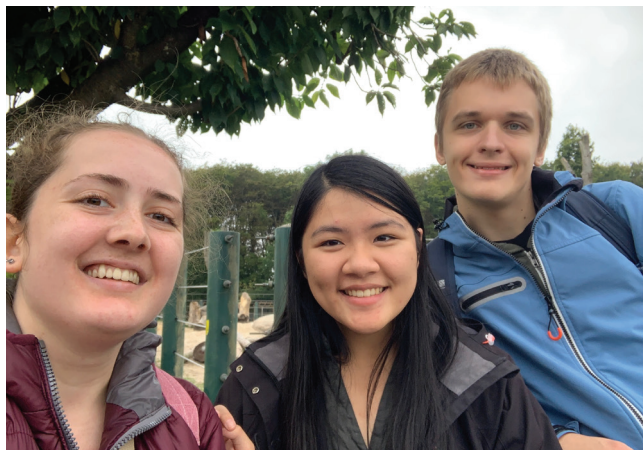
## STU-afdelingen på tur

**O**nsdag den 23. september 2020 var undervisere og elever fra STU-afdelingen på tur i Aalborg Zoo. Vi startede med at smøre madpakker, og derefter tog nogen med bybussen og andre kørte i Autismecenter Nord-Bo's egne busser. Da vi var ankommet til Aalborg Zoo, og havde fundet ud af, hvem der ville gå sammen, gik vi rundt og så på dyrene. Vi nåede at se mange forskellige dyr. Blandt andet isbjørne, pingviner, søløver, tigre, løver, giraffer, elefanter, flodheste, aber, lemurer og påfugle.

Da vi havde kigget på dyrene i noget tid, skulle vi mødes og spise madpakker sammen. Efter vi havde spist vores madpakker, var der også chokolademuffins.

Derefter var der igen lidt tid til at gå rundt og se på dyrene. Til sidst mødtes vi ved udgangen og kørte tilbage til Autismecenter Nord-Bo. For dem der havde lyst, var der mulighed for at blive i Aalborg Zoo og selv tage hjem derfra. Turen var super god og hyggelig, og vi var heldige med vejret.

*Cecilie N, STU-afdelingen*



# Anime

## Min interesse

Sådan jeg først blev rigtig interesseret i anime var via Naruto, og så senere Tokyo mew mew. Jeg syntes, det var virkelig spændende historier og noget jeg aldrig havde set før og jeg elskede, hvordan de så ud og deres art stil. Jeg kan huske, at jeg altid prøvede at se det, når det kom i fjernsynet, hvis det var muligt, men det gjorde også, at jeg begyndte at søge på nettet efter det og jeg var så heldig, at jeg fandt dansk talende episoder (hvilket VIRKELIG er en sjældenhed i anime). Selvfølgelig var det ikke alle episoderne, der var oversat, men jeg så dem, jeg kunne opspore. Det gjorde så, at jeg begyndte at læse mere engelsk, fordi man kunne nærmest kun finde animer på den tid med japansk tale og engelske undertekster. Men jeg vil nu sige, at det ikke var så slem en ting, selvom jeg blev nødt til at gætte mig frem til, hvad de sagde for det meste. Jeg var ikke så god til engelsk på det tidspunkt.

Jeg begyndte så at finde ud af, at de serier som jeg havde set, ikke var et engangstilfælde og den animationsform de havde, hed anime [japanske tegnefilm] og der var et helt ocean af dem der ude og jeg begyndte bare at se alt det jeg kunne komme i nærheden af: Rosario + Vampire, School Rumble, Serial Experiments Lain, Haibane Renmei, Melancholy of Haruhi Suzumiya og så alle de Studio Ghibli film jeg kunne komme i nærheden af. Jeg kan tydelig huske, da jeg så nogle af Hayao Miyazaki's film for første gang. De var så fortryllende for mig og jeg elskede de verdener, han skabte. Selvom på den tid var Prinsesse Mononoke lidt for voldsom for mig. Men jeg elsker dem alle meget. Senere fandt jeg så ud af, at de serier jeg havde set, også havde noget der kaldets mangaer [tegneserierne], jeg fandt Naruto som manga på biblioteket og begyndte så at researche, så jeg kunne finde ud af, hvilket bind jeg skulle læse for at finde ud af, hvad der skete i næste episode af animeen. Senere fandt jeg så Tokyo mew mew og andre. Og de var lige så fængende og spændende som animeen.

Det skal så også nævnes, at mangaer (på det tidspunkt) blev mere hyppigt oversat til dansk, så jeg kunne lige pludselig følge med i historien og vide, hvad der foregik.

Da jeg blev ældre, begyndte jeg at dykke dybere ned i kanin-hullet af anime og manga, jeg fandt anime Youtuber, der delte deres favorit anime/mangaer og jeg fik et helt andet kendskab til genren end jeg havde haft før. Jeg begyndte at se, at manga/animeers stilart kan variere virkelig meget i forhold til, hvem det er, der tegner dem. Men det man for det meste altid vil se, er lidt for store hoveder og måske "lidt" urealistiske proportioner. Men der findes også mangaer, der er tegnet lidt mere realistiske, fx. Goodnight Punpun og Vagabond, og nogle lidt mere abstrakte fx. Nejimaki Kagyu, Henshin no News og Baki.

Jeg begyndte at interessere mig mere for japansk kultur og sprog og nogle af de anime Youtuber jeg fandt, kunne oplyse mig om det. Nogle af de anime Youtuber, jeg kan lide hedder:

The Anime Man, CDawgVA, Akidearest, Gigguk og Misty Chronexia.

The Anime Man: laver hver måned en video, hvor han fortæller, hvilke animer og mangaer han har læst og synes godt om. Han fortæller om nogle lidt "ukendte" mangaer og animer og han har lavet nogle lister over de mangaer/animer han godt kan lide indenfor en bestemt genre.

CDawgVA: Laver nogle cosplayvideoer med billig købte cosplay kostumer (det kan blive ret underholdende), og han er god til at lægge stemme til karakterer fra animer og få dem til at lyde godt.

Akidearest: Fortæller hvilke animer og mangaer hun ser og kan lide. Hun besøger også forskellige anime & manga relaterede cafeer og hoteller.



# Anime

## Min interesse

**Gigguk:** Fortæller om de forskellige animer, der udkommer når man går ind i en ny sæson. Fx. når de nye somre animer eller efterårs animer udkommer. Han reviewer også nogle gange animer og mangaer, han læser. Han har også lavet nogle sjove sketches, der er manga og anime relaterede.

**Misty Chronexia:** Fortæller om og giver inspiration til, hvilke animer man kan se, indenfor mange forskellige genrer.

Emnerne på deres videoer kan godt minde om hinanden, men de har hver deres egen approach til emnet og deres egne input. Man får deres meninger og holdninger og hører, hvad de godt kan lide og det kan godt variere lidt.

### Anime Podcast

For nyligt begyndte The Anime Man, Gigguk og CDawgVA at lave en podcast der hedder: Trash Taste, hvor de diskuterer anime og manga, animefællesskabet på Youtube og de sociale medier, og meget andet. De kommer med deres "Trash Taste" i anime og manga, og det er meget interessant at høre om. Man kan virkelig se passionen, når de snakker og man føler sig næsten som en del af samtalen. De uploader deres podcast på deres Youtube kanal Trash Taste, Spotify og iTunes.

### Anime genrer

**Shounen:** Henvender sig for det meste til drenge og teenagedrenge. Der er for det meste et plot, hvor helten skal ud på et eventyr og bevise, at de er den bedste. Eksempler: Naruto, One Piece, Dragon Ball, Your lie in April, Nichijou.

**Shoujo:** Er en genre, der typisk henvender sig til teenagepiger. Det handler for det meste om kærlighed. Eksempler: Skip Beat!, Maid Sama!, Kimi ni Todoke.

**Isekai:** Er en genre, hvor hovedpersonen bliver transporteret ind i en anden verden og skal finde ud af at leve der eller finde en måde at komme hjem på. Eksempler: No Game No Life, Re:Zero, KonoSuba.

**Mahou Shoujo:** Er en genre, hvor piger (eller drenge) bliver forvandlet til "Magical girls" (eller "boys") hvor de med deres nyfundne superkræfter skal beskytte jorden eller "bare" deres nabolag. De får for det meste deres superkræfter via en magisk skabning, der kan ligne en nuttet bamse eller et dyr.

Eksempler: Sailor Moon, Tokyo Mew Mew, Magical girl Ore, Cute High Earth Defense Club LOVE!

**Seinen:** Blev oprindeligt markedsført til mænd på 50 år og i arbejderklassen. Det er stadig for det meste ældre mænd, der læser dem, men det kan også godt være unge. Seinen serierne kan omhandle alting, så længe det kan være populært hos læserne til magasinet, som Seinen serien er trykt i. Seinen har flere komplekse kanjier, der gør dem svære at læse og de er uden hjælpe hiraganer ved siden af dem. En forfatter til en Seinen har lidt mere frihed. De kan skrive om meget mere dystre emner og tegne lidt drabeligere scener, som ellers vil ses som upassende for børn eller unge at se. Du vil også kunne møde sociale og politiske kommentarer i dem. Eksempler: Golgo 13, Berserk, Sweetness & Lightning, Chobits, Ghost in the Shell, Miss Kobayashi's Dragon Maid.

**Mecha:** Er en genre i manga og anime, der omhandler (for det meste gigantiske) robotter og ordet mecha bruges også til at referere til selve robotterne. Robotterne i Mecha genren bliver ofte styret af mennesker indeni dem. De er robotternes piloter. Eksempler: Neon Genesis Evangelion, The Vision of Escaflowne, Mobile Suit Gundam: Unicorn, Tengen Toppa Gurren Lagann.

**Super Sentai:** Oversat betyder det "Kæmpende Squadron (Eskadrille)". Genren er kendt for at have superhelte i farverige dragter, hvor hver superhelt repræsenterer en bestemt farve. De arbejder i et team for det meste på fem personer og de kæmper mod skurke der, for det meste repræsenterer heltens skyggesider. Genrens oprindelse kommer fra japanske live-action tv-serier, der bruger mange special effekts. Den genre kaldes Tokusatsu. Eksempler: Saint Seiya og Samurai Troopers.

# Anime

## Min interesse

Nogle af de animeer og mangaer, jeg godt kan lide er: Tomie, det er en gyser manga [tegnet af Junji Ito] han tegner karaktererne så smukke, at de næsten fremstår magiske, selvom de i de fleste tilfælde er langt fra det, i hvert fald den positive form for magi. Emma, er smukt illustreret og man får det næsten som om, man lever på den tid, historien finder sted. One Punch Man, den startede oprindeligt som en webcomic, men blev så opdaget og lavet om til en manga.

Jeg har kun set animeen indtil videre, men jeg kan rigtig godt lide plottet og jeg glæder mig MEGET til at Netflix forhåbentlig får sæson 2 på deres streaming service.

Kotoura-san, er en meget tragisk, men også meget opløftende fortælling. Den dækker både de svære tider og tider, man vil ønske, kunne gå i stå.

A Place Further Than The Universe, de formår at skildre det utrolige smukke men også vildt farlige landskab på Antarktis. Man får helt lyst til at tage derhen selv, selvom det vil være meget uklogt.

Magical Girl Ore, det er en parodi på Magical girl genren. Jeg syntes humoren der i var meget god og den tog et alternativt syn på genren.

Violet Evergarden, den har en meget smuk fortælling, og den sætter gang i en masse tanker.

Som i nok ved har Naruto, Tokyo Mew Mew og Melancholy of Haruhi Suzumiya etc. en særlig plads i mit hjerte. Jeg elsker deres animeer, men også lige så meget deres mangaer.

### **Kendte Animations studioer indenfor anime verden**

Studio Ghibli: Står bag: Min Nabo Totoro, Kiki den lille heks, Chihilo og heksene og mange flere. Hayao Miyazaki er den mest kendte animator, forfatter, screen writer og instruktør på studiet. Han var en af dem, der grundlagde Studio Ghibli sammen med Isao Takahata og Toshio Suzuki. Det blev grundlagt i 1985, den 15. juni.

Deres historier er meget ligesom et eventyr og skildrer meget livs rejser for karaktererne. Og dem som Hayao Miyazaki har lavet, sætter også meget natur og harmoni på dagsorden. Der er en stor kærlighed til natur og flyvemaskiner i dem og i hver frame, er der lagt en helt særlig omhu i.

Noget af det der kendetegner en film Hayao Miyazaki arbejder på er, at de er håndtegnet, og at han begynder på en film uden egentlig at vide, hvordan den slutter eller helt ved, hvad den handler om. Men mens han laver filmen, udarbejder han et plot.

Joe Hisaishi har været med til at lave rigtig meget af musikken til deres film. Han får for det meste nogle tegninger og noget koncept art fra filmen som inspiration til at lave musikken.

Kyoto Animation: Er kendt for at have lavet Melancholy of Haruhi Suzumiya, K-ON!!, Nichijō og Violet Evergarden. De har en meget levende og medrivende animations stil. Og deres historier er for det meste nogle med meget stærke følelser i, men ikke ligesom en soap opera. De kan røre mange meget livsbekræftende eller tankevækkende emner.

Mad House: Er dem der står bag titler som One Punch Man, Chobits, Death Note, Cardcaptor Sakura, My Love Story!!, Death Parade og Paprika.

Deres animer strækker sig over mange genrer. De har en meget fast stilart, der er til at tage og føle på og du føler dig meget tilstede, når du ser deres animation.

Toei Animation: Står bag en lang række kendte animer såsom: One Piece, Dragon Ball, Dragon Ball Z, Sailor Moon og Yu-Gi-Oh! Det er et af de mest indflydelsesrige animationsstudier. De har lavet Japans første farvede film. De har et af de bedste CG afdelinger i anime og deres animationsstil er meget unik og nok noget mange ser som nostalgisk, inklusiv mig selv.

Studio Pierrot har lavet: Naruto, Bleach, Tokyo Ghoul, Tokyo Mew Mew, Emma- A Victorian Romance og Yona Of The Dawn og mange flere. De har lavet Dallos, som er set som at være den første anime OVA. Og de er kendte for at have lavet rigtig mange forskellige animerer indenfor mange forskellige genrer.

# Anime

## Min interesse

Bones: Står også bag meget kendte titler såsom: My Hero Academia, FullMetal Alchemist, Soul Eater, Noragami, Mob Psycho 100 og Ouren High Host Club. Studiet var fondet i oktober, 1998. Det er delt ind i mindre studier (ligesom animation studiet Sunrise), som fokuserer på deres egne individuelle projekter.

### Fun fact

Der eksisterer et manga hotel i Tokyo [Manga Art Hotel], hvor de har et helt biblioteket fyldt med mangaer man kan læse, mens man er på hotellet. De har mangaer både på japansk og engelsk.

Der findes en anime relateret online nyheds [kanal/blog] der hedder: Anime News Network. Der deles der de seneste nyheder om animer, hvornår de udkommer, lidt info om bagscenen og om, hvem der skal lægge stemme til de forskellige karakterer i en ny anime.

Hvis man er en, der ser en del anime eller læser en del mangaer og gerne vil have lidt styr på, hvilke man har set eller læst, findes der en hjemmeside, hvor man kan lave en liste over de animer & mangaer man har set og hvilke man gerne vil se og er ved at se. Den hedder My Anime List.

The Matrix er inspireret af animeen: Ghost in the Shell.

### Streaming services

Crunchyroll er en streaming tjeneste der støtter animationsstudierne. Der laver de animer, de har på deres hjemmeside. Man kan se animeserierne helt gratis på Crunchyroll, der er ikke nogen danske undertekster, men der er engelske og nogle gange også engelsk tale. Hvis man ser dem gratis, vil der være nogle reklamer indimellem, men man kan også købe en subscription og så vil man ikke behøve at se reklamer mere. Og pengene vil gå til de studier, der laver animeerne.

Der er også begyndt at komme flere animere inde på Netflix. De har nu nærmest alle Studio Ghibli`s film derinde og man kan se: Full Metal Alchemist og Blue Exosict. Netflix er også begyndt at lave nogle af deres egne animer såsom Violet Evergaarden (og også nogle live actionfilm inspireret af animer, men dem snakker vi ikke så meget om).

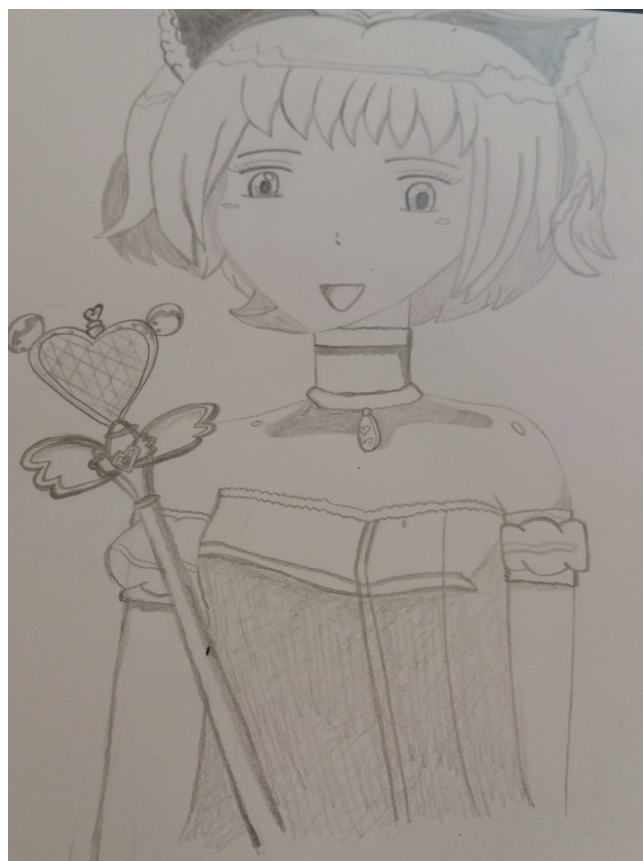
### Filmstriben

Hvis man er oprettet som bruger på et bibliotek, kan man se film gratis online på Filmstriben (det er en del af biblioteket). Man kan se Akira, Your Name, Mary og Troldkvindens blomst, Uhyret og hans lærling og Brevet til Momo.

### Dem der sælger anime og manga er bl.a.:

Af anime: CDON, Dvdoo, Gucca.

Af manga: På engelsk findes der en hjemmeside, der hedder Bookwalker. Der kan man købe mangaerne digitalt og for ikke så mange penge som, hvis man købte dem fysisk. Hvis man vil købe dem fysisk, kan man købe dem over en online Britisk boghandel, der hedder Book Depository. De er ikke så dyre og man behøver ikke at betale fragt. I Danmark, på dansk og engelsk, kan man købe mangaer på Saxo og på Faraos Cigarer.



# Anime

## Min interesse

### Japanske slag:

**Moe:** Et japansk låneord der refererer til en følelse af stærk kærlighed for det meste til karakterer fra anime, manga og videospil.

**Yandere:** [Kærlighedssyg] er en betegnelse for en karakter i en manga, anime eller videospil der har stærke følelser for en anden karakter (for det meste "kærlighed" (i gåsetegn) og de vil gøre hvad som helst for at den person de kan lide, også vil kunne lide dem. Selv hvis det betyder de bliver nød til at slå ihjel for det.

**Tsundere:** Kan være en karakter i en manga, anime eller videospil, der godt kan lide en anden karakter, men bare ikke vil sige det. De plejer for det meste at fornærme karakteren, de kan lide, i stedet for. Eksempel: "Det er ikke fordi jeg kan lide dig eller noget, Baka!" [Baka [japansk]= idiot]

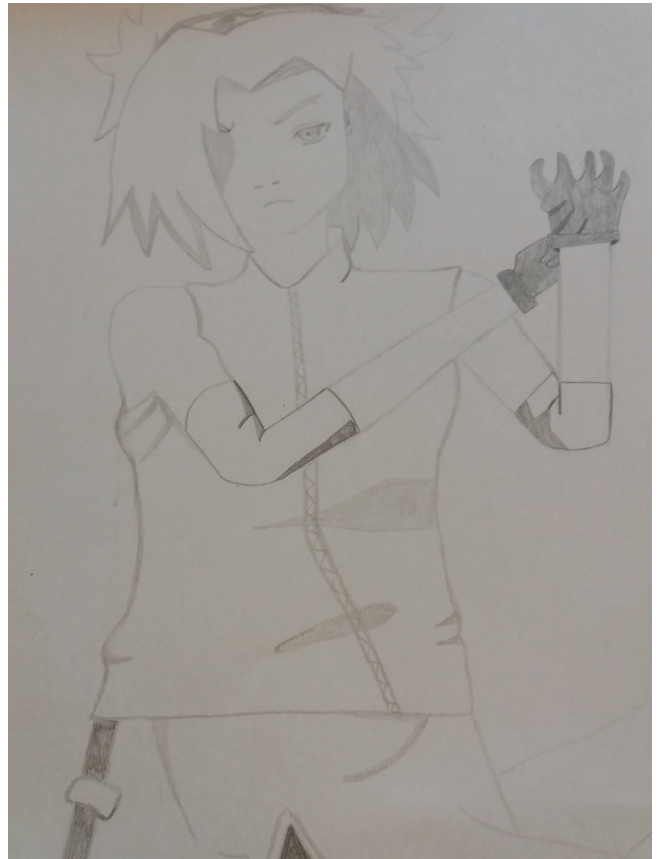
**Deredere:** Er en karakter der godt kan lide en anden karakter og er meget positiv og kærlig.

**Kuudere:** En karakter der først fremstår følelseskold, men efter de møder en de godt kan lide, begynder de at åbne mere og mere op.

**Otaku:** En Otaku er en der elsker anime og manga og tit har meget store samlinger af dem, plus figurer og spil og merchandise. I Japan er det lidt tabu at sige, man er en Otaku. Man forbinder det ofte med en ekstrem fan, men i vesten bliver det mere set som en, der bare rigtig godt kan lide anime/manga.

### Japanske ord man tit møder i Mangaer og Animeer

**Senpai:** Er en japansk betegnelse for en person man går i klasse med eller er kollega med, der er ældre end en selv. Eller som har været ansat i længere tid end en selv.



**Kouhai:** Er en japansk betegnelse for en person, der er under senpai`en. En som går på et lavere klassetrin end en anden de går i skole sammen med.

**Yokai:** Yokai er yokaier men noget af det tætteste, man kan komme til at sammenligne dem med, er ånder. De kan være hjælpsomme naturånder, lumske drilleånder eller decideret onde, men nogle er også bare neutrale. De kommer fra den japanske mytologi. Nogle af de mest kendte er Kitsune, Kappa og Tengu. Nogle yokaier er blevet gjort "mildere", men de har ikke altid været set sådan.

Der findes en anime, der hedder Ge Ge Ge no Kitaro, der viser de forskellige yokaier og hvordan nogle af dem oprindeligt blev set som at være. De bliver også portrætteret på en måde, hvor på man får en fornemmelse af, hvad yokaierne står for selv nu om dage.

*Ditte, STU-afdelingen*

# Halloween

På Peter Løthsvej

Anne og Malene har haft forberedelser til Halloween. Der er både blevet bestilt nyt kostume, lavet græskarlygte og plantet om i krukker. Der blev sluttet af med pyntning af edderkoppekager til Halloween aften. Men desværre er den blevet lidt anderledes, end hvad vi er vant til. Vi har holdt fast i menuen. Men selve festen er aflyst pga. Corona.



# Arbejdsdagen på cykelværkstedet

## De Gule Værksteder

Cykelværkstedet hører under De Gule Værksteder.  
Afdelingen for beskyttet beskæftigelse, Autismecenter Nord-Bo i Aabybro.

### Målsætning for De Gule Værksteder:

- At tilbyde mennesker med autisme spektrumforstyrrelser arbejde, som tilgodeser de særlige behov, denne målgruppe har, og herigennem at give en glæde og tryghed og arbejdsidentitet i en fast struktureret hverdag.
- At udføre opgaver – herunder sideproduktioner – for private og/eller offentlige virksomheder, samt specialiseret beskæftigelse og egenproduktioner.
- At opgaverne udføres på markedsvilkår og med fri prisfastsættelse.
- At have fokus på, at det kunderelaterede i arbejdet vil højne tilfredsheden og glæden i arbejdet. Målsætning er desuden dels en højnelse af den enkeltes arbejds- og produktionsmæssige evne og dels opnåelse af udviklingsmæssige og kompetencemæssige færdigheder på det personlige, kommunikative og sociale område.

**Overordnet målsætning:**  
*Så høj en grad af selvstændighed som muligt på så mange områder som muligt.*

Derfor kan vi desværre ikke levere dag til dag cykelreparationer, vi kontakter dig som kunde, enten med et telefonopkald eller via sms, når din cykel er klar til afhentning.

Cykelværkstedet har eksisteret som selvstændigt værksted siden dec. 2013, nu med beliggenhed på Industrivej 13, i samme bygning som træværkstedet.



# Arbejdsdagen på cykelværkstedet

## De Gule Værksteder

Som værkstedsbruger på cykelværkstedet, er arbejdsdagen opdelt i 3 moduler:

1. modul: 09.00-10.15  
Kaffe pause
2. modul 10.30 - 12.00  
Frokost
3. modul 12.45 - 14.00

Man kan arbejde på værkstedet i enkelte moduler eller alle 3 moduler.

Cykelværkstedet har åbent for kunder således:  
Man - torsdag: 9.00 - 12.00 og 12.30 - 14.00 samt  
fredag 09.00 - 12.00.

Værkstedet har kunder hver dag, der kommer fra byen samt oplandet, de kommer med rigtig mange forskellige behov for reparationer. Værkstedet har endvidere et samarbejde med flere forskellige institutioner bla. flere børnehaver, alm folkeskoler/ fritidsordninger, efterskoler, kommunale dagplejer samt specialskoler i Vodskov og Aalborg ift. vedligeholdelse af MTB, tandem, mooncar mm. Cykelværkstedet renoverer også brugte cykler til videresalg, cyklerne vi har købt på aktion eller fået doneret af private kunder eller boligforeninger.

Vi har endvidere de sidste par år, også slebet knive og økser for kunderne på cykelværkstedet.

*Henrik S. Christensen, DGV*



# Arbejdsdagen på Cykelværkstedet

De Gule Værksteder



Anders E.C. afleverer ugens omsætning til afdelingsleder.



Christopher D. rengører en kundecykel.



Anders E.C. svinger støvsugeren på værkstedet.



Tonny er ved at oplære Fang i at rette et hjul op.



Martin L. hjælper med at afmontere eger på et hjul.



Martin A. monterer ny slange.



# Juleopskrifter

af Cecilie Bjørn Kung Nielsen



## Kiksekage

Opskriften gælder for 1 kage.

### Ingredienser

150 g smør  
300 g mørk chokolade (ca. 55% kakao)  
50 g flormelis (ca. 1 dl)  
2 æggeblommer  
20 firkantede vaniljekiks (ca. 80 g)

### Sådan gør du:

Smelt smørret i en lille gryde og tag gryden af varmen.

Del chokoladen i mindre stykker og kom dem i smørret.

Rør rundt til chokoladen er smeltet.

Rør flormelis og æggeblommer i den lune chokoladeblanding.

Beklæd en aflang, smal form (ca. 1½ liter) med plastfilm.

Smør et tyndt lag af chokoladeblandingen i bunden af formen.

Læg herpå et lag kiks - forsæt til der er i alt 4 lag kiks. Slut af med et lag chokolade.

Stil kiksekagen tildækket i køleskabet til næste dag.

### Tips:

*Kiksekagen har let ved at smuldre, specielt når den er iskold. Det er lettere at skære pæne skiver, hvis kagen står på køkkenbordet ca. ½ time før servering.*

Velbekomme!



## Vaniljekranse

Opskriften gælder for 1 portion (ca. 100 stk.)

### Ingredienser

150 vaniljestang  
100 g smuttede mandler  
375 g hvedemel (ca. 6¼ dl)  
125 g kartoffelmel (ca. 1¾ dl)  
375 g koldt smør  
250 g sukker (ca. 3 dl)  
1 æg

### Sådan gør du:

Hak den hele vaniljestang og mandler meget fint, fx i en foodprocessor eller minihakker.

Bland hvedemel og kartoffelmel sammen.

Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet.

Tilsæt vanilje og sukker. Saml hurtigt dejen med ægget.

Læg dejen tildækket og koldt til næste dag.

Lad dejen gå gennem kødmaskinens kageplade, lille stjerne. Skær stængerne i ca. 10 cm lange stykker, og form dem til kranse.

Bagetid: ca. 8 min. ved 200° - traditionel ovn.

Velbekomme!



# Quiz om kongehuset

Gæt med...



- A) Hvor mange børn har Mary og Frederik?  
2  
4  
6
- B) Hvor mange nytårstaler har Dronning Margrethe holdt?  
44  
46  
48
- C) Hvornår blev Mary og Frederik gift?  
14. maj 2004  
14. maj 2005  
14. maj 2006
- D) Hvornår er Dronning Margrethe født?  
16. april 1939  
16. april 1940  
16. april 1941
- E) Hvad hedder Dronning Margrethes far?  
Kong Frederik 7.  
Kong Frederik 8.  
Kong Frederik 9.
- F) Hvornår blev Dronning Margrethe regent i Danmark?  
14. januar 1972  
14. januar 1973  
14. januar 1974
- G) I hvilken kirke blev Mary og Frederik gift?  
Holmens Kirke  
Vor Frue Kirke  
Christiansborg Slotskirke
- H) På hvilket slot blev Dronning Margrethe født?  
Frederiksberg Slot  
Amalienborg Slot  
Fredensborg Slot
- I) Hvilket land kom Prins Henrik oprindeligt fra?  
Frankrig  
Italien  
Spanien
- J) Hvem var den første som Prins Joachim giftede sig med?  
Iben  
Alexandra  
Marie
- K) Hvor gammel blev Prins Henrik?  
81 år  
82 år  
83 år
- L) Hvad hedder Dronning Margrethes søstre?  
Prinsesse Benedikte og Dronning Anne-Marie  
Prinsesse Victoria og Dronning Ingrid  
Prinsesse Athena og Dronning Elisabeth

*Cecilie N, STU-afdelingen*

## Quiz løsning

A: 4

B: 48

C: 14. maj 2004

D: 16. april 1940

E: Kong Frederik 9.

F: 14. januar 1972

G: Vor Frue Kirke

H: Amalienborg Slot

I: Frankrig

J: Alexandra

K: 83 år

L: Prinsesse Benedikte og Dronning Anne-Marie

# Meditations-app

## Anbefaling

**E**milie Melgaard Jacobsen er uddannet pædagog. I dag er hun selvstændig og holder foredrag, producerer meditationer, skriver bøger og laver events, hvor fokus er at give mennesker energi. Hun er mor til William, Knud og Bertha som hun har sammen med sin mand, Daniel.

Jeg har fulgt Emilie på Instagram i et års tid og det var igennem hendes profil, at jeg fik øje på hendes meditations app.

Jeg synes, at den så spændende ud, så jeg installerede den og betalte 35 kr for 1 måned. Jeg prøvede en af meditationerne samme eftermiddag og faldte i søvn i løbet af 10 minutter.

### Selve appen

Jeg lytter mest til meditationerne når jeg går i seng, når jeg er presset, hvis jeg har brug for en pause/lur i løbet af dagen og om morgenen.

Det er ikke altid, at de hjælper mig, men nogle gange kan de hjælpe mig med at finde mere ro. Selve app'en er gratis, men meditationerne koster penge.

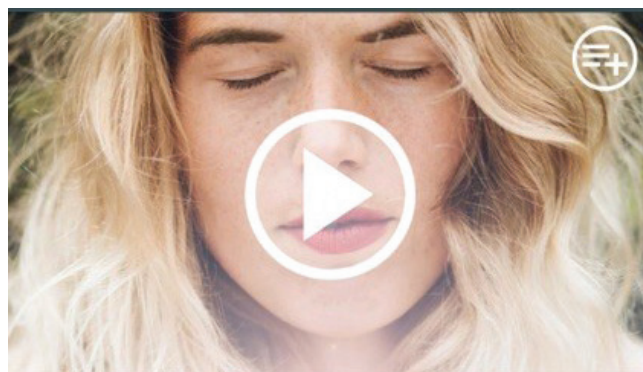
De koster i alt 35 kroner for 1 måned og 89 kroner for 3 måneder og så kan du høre alle de meditationer, der er derinde.

Appen kan hentes på både Apple og Android. Der er 19 forskellige meditationer derinde fx. Natbjørnen Tjugga, In The Womb, Indre Ro og Powernap.

Alle meditationerne er med afslappende musik og Emilie taler indover de fleste af dem.

Jeg kan varmt anbefale appen og håber, at andre kan få glæde af den.

*Emma-Clara, STU-afdelingen*



### Indre Ro

En meditation til de situationer hvor du træder ud af dig selv pga. stress, nervøsitet, angst, smerte eller hvis du bare har brug for et åndehul hvor du kan samle energi.

Du kan både ligge eller sidde under denne meditation.

Type: guide, støtte, hviletid.

Alder: store børn, unge og voksne



# Højtiderne i 2. halvår

## I Butikscafé Nord-Bo

**Sensommer:** vi vil takke alle vores kunder/gæster som har besøgt os i Butikscaféen, som har købt unikke produkter, vi har lavet på værkstederne samt takke de kunder, som har nydt en kop kaffe med kage på vores nye træterrasse. Det har været en dejlig lun sensommer, så vi har kunnet bruge den nye terrasse også i forhold til afstand og Corona.



### Te:

Vi kan som noget helt nyt præsentere et nyt produkt lavet af Kirsten Kronborg. Vi har i samarbejde med Kirsten fået lavet to slags the. Den ene hedder "Nord-Bos vinterte" og så har vi den klassiske som hedder "Nord-Bo the". Vi glæder os til at servere en kop dejlig varm the til alle vores gæster i cafeen. Det er et nyt tiltag sammen med vores øvrige varianter af specialkaffe, kaffe og kakao.

Vi sælger Kirsten Kronborgs te i alle varianter, der både kan købes i pakke og som en kop te i cafeen.



### Efterår:

I efteråret har vi arbejdet med dejlige varme efterårsfarver. Vi har pyntet til Halloween og solgt Halloween pynt. De varme farver har fyldt butikken, hvor der er arbejdet med produkter til Butikscafé Nord-Bo. Det er også vores samlingssted i vores pauser, et sted hvor vi mødes på tværs af værksteder og hvor vi mødes med butikkens kunder.



# Højtiderne i 2. halvår

I Butikscafé Nord-Bo



<u>Kaffe varianter:</u>	
Choco Caffee	15,- kr
Wiener Melange	15,- kr
Doppio	15,- kr
Espresso	15,- kr
Black Coffee	10,- kr
Americano	15,- kr
Latte Macchiato	15,- kr
Cappuccino	15,- kr
Cafe Au Lait	15,- kr
Latte	15,- kr
Hot Milk	10,- kr
Hot Chokolade	10,- kr
Choco De Luxe	10,- kr

## Julen 2020:

Så kom julen 2020, vi juler med opstart i efteråret og med spændende produkter fra de kreative værksteder. Butikken er fyldt med lækker håndlavet produkter i forskellige materialer, modeller og farver. Værkstedbrugere og personale tager godt imod kunder og gæster i Butikscaféen med både ekspertise og et fremragende humør. Vi pakker gaver ind og giver den bedste betjening.



Mens Butikken er fyldt med dejlige juleprodukter og julegaveideer, er gården fyldt op med juletræer, som vi sælger i år. Vi har juletræer i mange forskellige højder og vi sælger julegrønt til dekoration og pynt.

*Tak til kunder og gæster samt til de lokale og særlige udvalgte kunstnere som har produkter i kommission. (alle med en relation til Autismecenter Nord-Bo)*



Pia Berg, DGV

# Mental Sundhed som modul

## Samt sansestole på prøve

**M**ental Sundhed er et nyt modul, som er startet op om onsdagen og om fredagen på STU-afdelingen.

Forløbet varer som udgangspunkt 10 uger, og der er plads til seks elever og en underviser på hvert af de to hold. Modulet starter med, at man finder en pude og et tæppe, og finder en plads på en af de måtter, som er lagt ud på gulvet.

Derefter får vi en snak og lidt teori på tavlen om, hvad der virker beroligende i bestemte situationer, og hvilken effekt musik, yoga og mindfulness kan have. Efter det, går vi videre til at lave nogle yogaøvelser.

Til sidst lytter vi til en meditation, hvor det handler om at slappe helt af, få ro på tankerne og fokusere på sin vejtrækning. Underviseren slår på en klangskål når meditationen begynder og slutter. Når modulet er færdigt, sætter vi måtterne, puderne og tæpperne på plads.

*“Det giver mig et break på dagen, eller en mere afslappende start på dagen. Det der giver mig mest, er en blanding af yoga og meditation. Yogaen giver bevægelse i kroppen, hvilket er godt. Meditationen lærer mig potentielt at slappe af” - Jonas T.*

*“Jeg synes det er hyggeligt. Teorien giver mig mest, fordi jeg bedre kan lide at snakke om det” - Sarah J.*

*“Det er rart, fordi det giver mig ro i kroppen, hvis jeg fx. har haft en stressende morgen. Meditation giver mig mest” - Emma-Clara.*

*“Det hjælper mig til bedre at kunne slappe af, finde ro og få lidt mere styr på vejtrækning og tanker. Jeg synes meditationerne giver mig mest, fordi det er afslappende og beroligende” - Cecilie N.*



Cecilie N, STU-afdelingen

**V**i har fået stole til låns i fælleshuset på Peter Løthsvej. Stolene er udlånt af Wellness Nordic.

Den ene stol hedder gyngestolen. Gyngestolen påvirker balancesansen (vestibulære sansen), berøringssansen, bevægesansen samt høresansen. Stolen kan indstilles i 3 forskellige programmer:

- Relaxe - som skulle hjælpe en til mere ro og velbefindende. Musikken er nøje tilrettelagt.
- Refresh – som skulle være god i forhold til at kvikke op, inden man f.eks. skal være sammen med mange mennesker. Musikken er nøje tilrettelagt.
- Komfort – som er god som intro, da man gynger i siddende position uden musik.

Den anden stol hedder Abracestolen. Den anvendes til at omslutte for at give øget individuel sansestimulation og mere tryghed. Der er tyngdetæppe til ben og skulder. Man kan tilpasse efter behov, om man vil bruge begge eller enkeltvis.

Der er en gyngefunktion i stolen til benene, hvis man har behov for at holde benene i gang. Flere beboere på Peter Løthsvej har givet positiv tilbagemelding på stolen, i forhold til det med tyngde, at det har en positiv effekt.

Malene Bak-Andersen, PLV



# Funcenter

En sjov efterårsdag

Lidt billeder fra en hyggelig efterårstur i Fun House med STU-afdelingen, hvor der blev spillet lasergame og løst gåder i Escape Rooms.



# Klatreparken

## STU-afdelingen på tur



**D**en 29/10 var STU afdelingen i Klatreparken ved Aalborg Zoo. Det var en skøn dag, hvor vi hyggede os og prøvede grænser af.

Vi startede med at smøre madpakker og derefter sad vi og snakkede lidt med hinanden, indtil tiden var inde til at køre afsted.

Da vi kom derop, gik vi ind i parken og ventede på, at instruktøren kom og udleverede selerne samt handskerne.

Da vi havde fået selerne på og han havde fortalt alt hvad han skulle, handlede det bare om at gå i gang.

Der var 6 almindelige baner og en X-bane.

De fleste startede med "bane 1", men der var et par stykker, som startede med "bane 2".

Man skulle have klaret nr. 3, for at tage nr. 4 og nr. 5, for at tage nr. 6 og så skulle man have klaret nr. 6, for at måtte tage X-banen.

Jeg klarede 5 ud af 6 baner.

Nr. 1 var okay, men man skulle lige vænne sig til det og finde metoden i det.

Nr. 2 var sjov og den begav jeg mig bare ud i .

Nr. 3 var også ret sjov, men lidt hårdere og sværere.

Nr. 4 var ret grænseoverskridende, hård og svær, men jeg følte virkelig en sejr, da jeg havde klaret den.

Nr. 5 var ikke særlig sjov, da vi var nået halvdelen igennem, men jeg var sygt stolt af mig selv, da jeg var kommet ned.

*Emma-Clara, STU afdelingen*



# Klatreparken

STU-afdelingen på tur



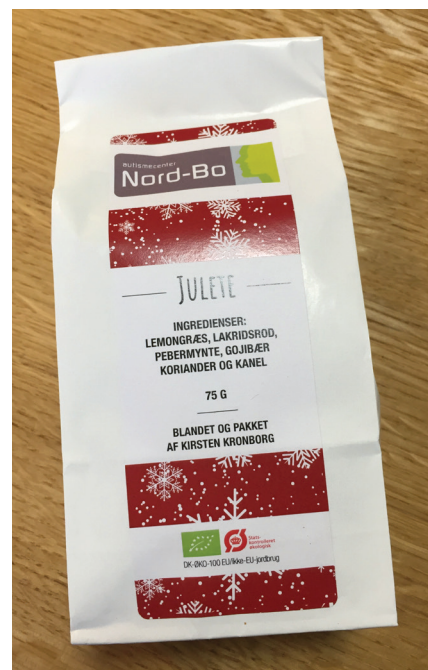
# Lancering af ny julete

## Nyt samarbejde

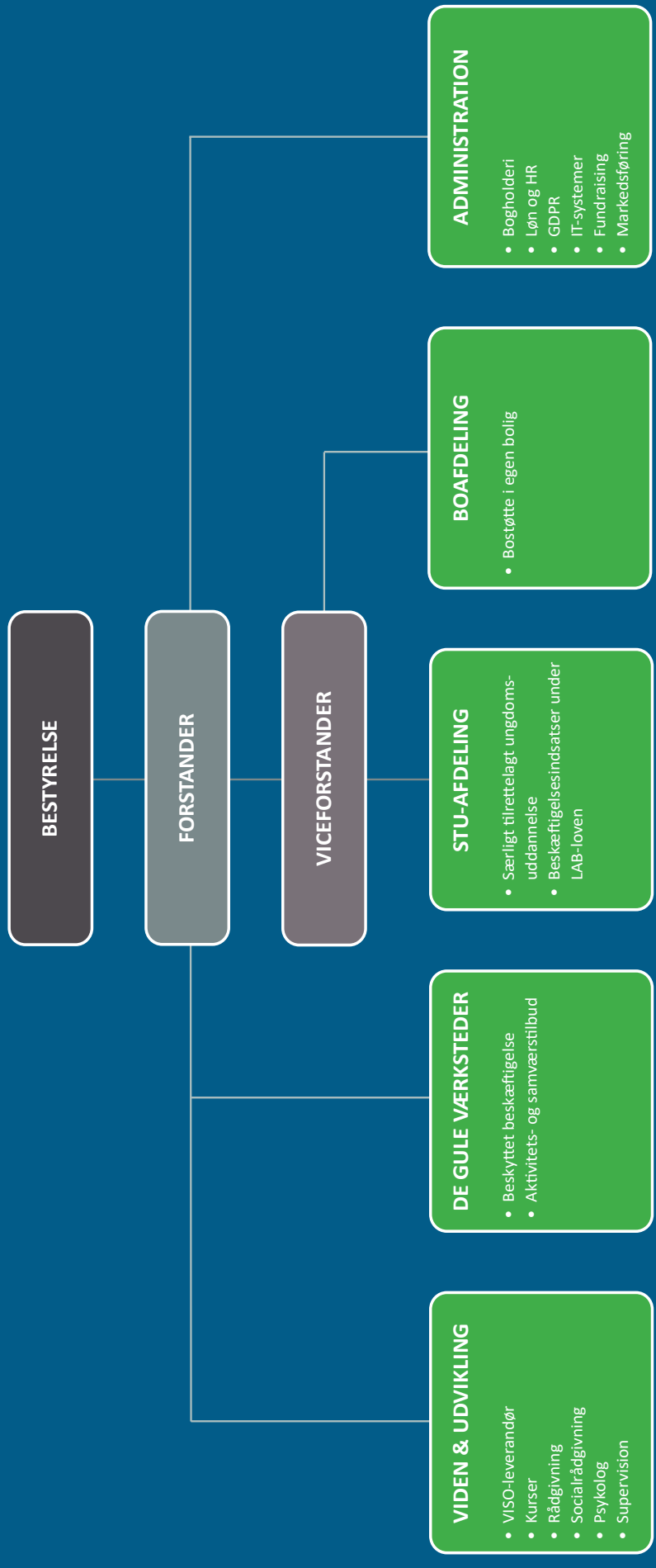
**B**utiikscafé Nord-Bo har her op til jul indgået et nyt samarbejde med [www.minyndlingste.dk](http://www.minyndlingste.dk), og det er derfor, vi med stolthed kan præsentere jer for vaskeægte Nord-Bo Julete. Den er lavet af de bedste råvarer, med en snert af jul, men også af mange andre lækre ingredienser såsom lemongræs, lakridsrod, pebermynte, gojibær, koriander og selvfølgelig kanel.

På billederne ses forstanderen Jesper Schmith, som var inviteret op til en lille overraskelse af afdelingssleder Dorte Scheuer og butiksteamet. Han vidste ikke noget om lanceringen, så han blev noget overrasket, da der rullede julete med vores logo ind på bordet. Ejer af Min Yndlingste Kirsten Kronborg var mødt op med en flot pakke og en god historie omkring hendes te og samarbejde med Autismecenter Nord-Bo.

En tepose koster 30 kr. og der sælges også mange andre varianter.



# Organisationsdiagram



**AUTISMECENTER NORD-BO ER GRUNDLAGT SOM EN IKKE-ERHVERVSDRIVENDE FOND I 1998**  
**MÅLGRUPPE: UNGE OG VOKSNE MED AUTISMESPEKTRUMFORSTYRELSE**

# Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo  
Lindholm Brygge 2-4 · 9400 Nørresundby · Tlf. 98 27 90 02 · [www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)