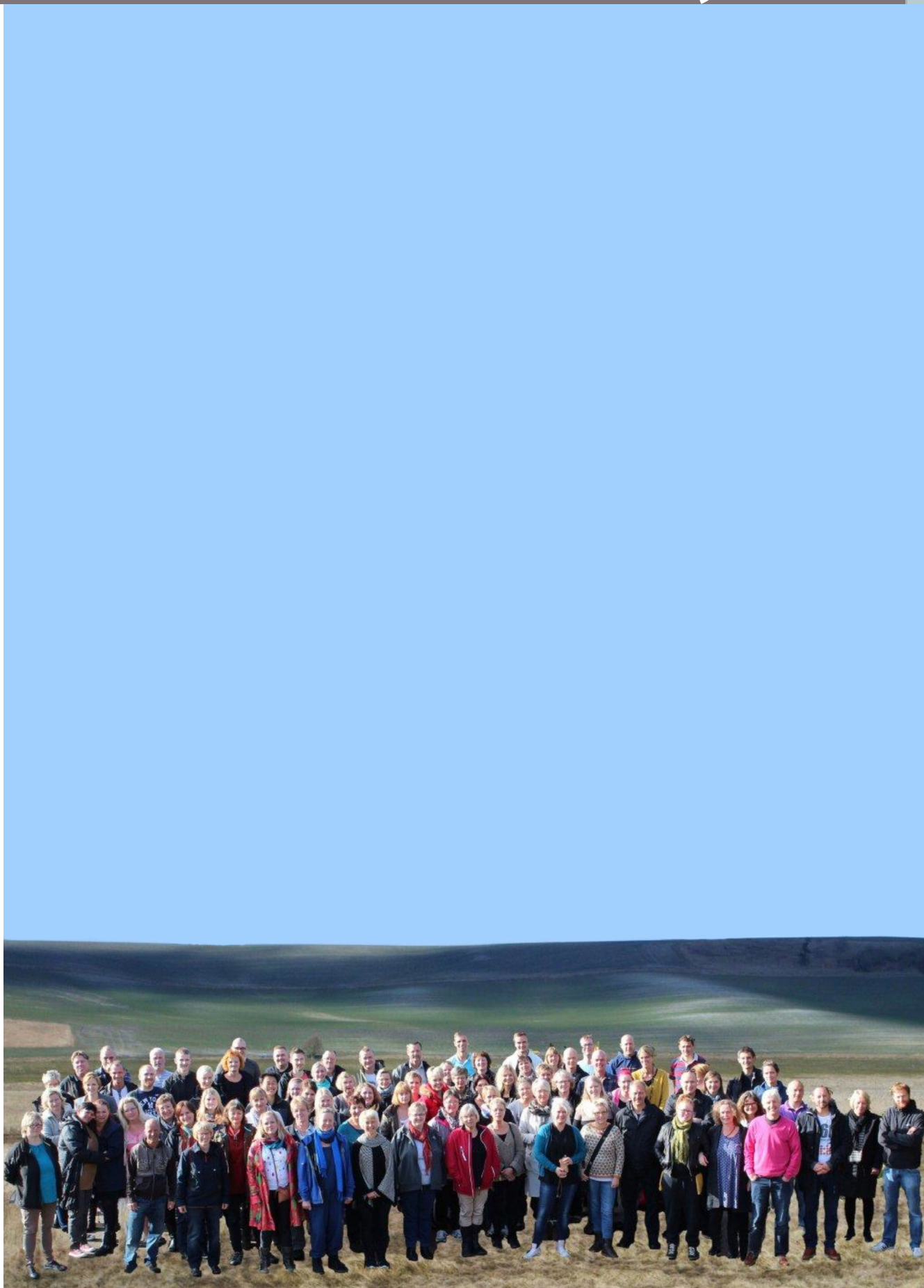
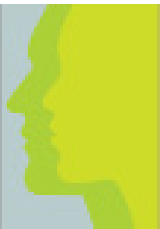


Nord-Bo Nyt



Nr. 19 2012



Redaktionen

Ja så er Nord-Bo Nyt nr. 19 klar til at blive sendt til Åbybro Bogtrykkeri. Trykkeren har som sædvanligt givet os lang snor med hensyn til afleveringstidspunktet, Tak for det.

Dette nummer har stået i poesiens tegn, der er flere digte i bladet, alle sammen gode.

Jeg vil sige tak for alle de forskellige artikler og håber at alle afdelinger fremadrettet husker at sende artikler o.a. til norbonyt@nordbo.dk . så vi kan vise hvor alsidige vi er på Autismecenter Nord-Bo. Send i god tid så vi ikke bliver stressede.

Husk at vedhæfte billeder og tekst hver for sig det giver et bedre resultat. Billederne skal omdøbes så de havner på rette plads i forhold til teksten.

Tak til alle for hjælpen med Nr. 19

Bibi Græsbøll Ottesen

I den mørke tid er Nord-Bo et lys i mørket



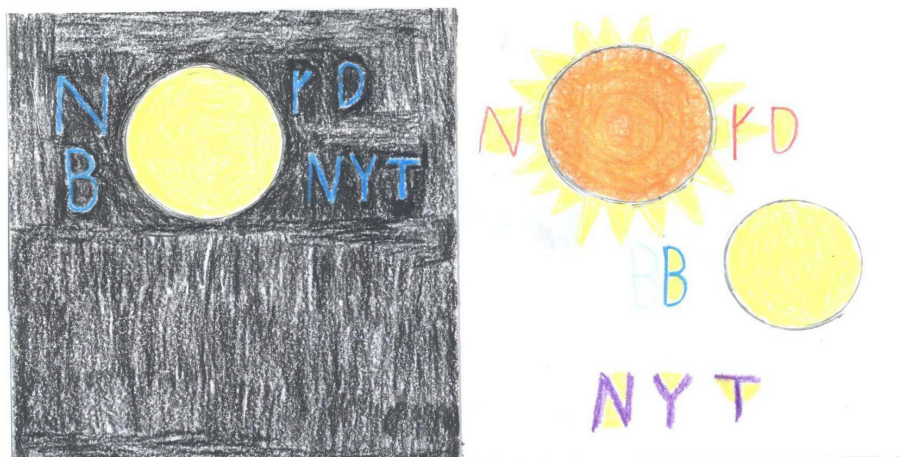
I den mørke tid er Nord-Bo et lys i mørket

I økonomiens mørke tid er Nord-Bo et lys i mørket

som månen reflekterer vi de unges stråleglans

i den lyse tid stråler vi blot i solens skygge

Mark Bo





Indhold

- side 4 Jesper Schmith
- side 8 Sundhedscertificering
- side 9 Side 9 pigen
- side 10 Sejltur med LOA
- side 12 Efterår i Terapihaven
- side 16 oplevelsesdag d. 14. august
- side 17 Flyvestation Åalborg
- side 18 Turen går til Norge
- side 20 Warhammer værksted
- side 22 På sommertur med Bo-afdelingen
- side 26 Åbent- Hus/Åbent-Telt/Åbent-Have
- side 29 Kreativ
- side 30 Kontrol af vrede/irritation
- side 31 Hvis jeg mistede dit venskab
- side 32 Hverdagen -som autist/ carry you home!
- side 33 Wrestling
- side 34 Wrestling træning
- side 35 NordVirk
- side 36 Brændesalg





Autismecenter Nord-Bo december 2012



Mon der kommer sne i år, og får vi hvid jul, eller bliver vinteren mere grå og ensformig? Ja det er vel næsten altid de spørgsmål, vi stiller os selv på denne tid af året. Personligt synes jeg, at en hvid vinter med let frost og en klar himmel vil være at foretrække, da lyset og sneen gør os alle noget rigtig godt.

Men det må tiden vise og måske der er svar på mine spørgsmål, når du som læser sidder og bladere i Nord-Bo nyt nr. 19?

Jeg vil som i de tidligere numre gøre status her i Nord-Bo nyt, så du som læser, kan få et overblik over mange af de aktiviteter, der foregår på Autismecenter Nord-Bo. Alt kan ikke skrives i en artikel til bladet, så det der ikke måtte være nævnt, er ikke udeladt, fordi det ikke er vigtigt, men af hensyn til redaktørens skrappe krav om spalteplads!

Organisationen Autismecenter Nord-Bo er en del af samfundet og derfor påvirkes vi naturligvis også af de strømninger, der foregår omkring os. Det betyder, at den økonomiske afmatning som vi har oplevet henover de sidste par år, også mærkes på Autismecenter Nord-Bo. I skrivende stund er vi ved at sende orientering ud til alle, der har berøring med Autismecenter Nord-Bo, om en nødvendig tilpasning, der er foretaget på tilbuddene. Kommunerne vi samarbejder med, og i særdeleshed en af de største parter, har stillet tydelige krav/forventninger om, at priserne skulle reduceres med ca. 5 %.



Årsagen er den simple, at der ikke er økonomi til at opretholde den standard og det niveau som Autismecenter Nord-Bo og andre aktører giver. Det har betydet, at Autismecenter Nord-Bo har tilpasset i rammer for at kunne imødegå dette krav. Målet har været, at minimere konsekvenserne for brugerne, men det har ikke helt kunnet undgås, at der er elementer af den kendte hverdag, der bliver ændret. Det har desværre også været nødvendigt at afskedige personale i nogle afdelinger, hvilket absolut ikke er rart for nogen og i særdeleshed ikke for de der er blevet afskediget.

Men når det er skrevet, vil jeg understrege, at der også fortsat udvikles på Autismecenter Nord-Bo. Det har altid været et mål for Fonden, og det vil det fortsat være, da organisationen ellers vil miste sin kvalitet og dynamik. Jeg vil her nedenstående give en vue over de mange forskellige områder der er mest nyt at berette fra.

På Skansevej er ombygningen stadig i gang, men der er lys for enden af tunnelen. Personale og brugere på Skansevej har siden august skulle sno sig og rykke sammen på meget mindre plads, for at håndværkerne har kunnet komme til deres arbejde. Ombygningen er inde i sin sidste fase og forventningen er, at såvel Skansevej 9 som Skansevej 7 og de to nye små huse på p. pladsen er færdig indrettede og taget i brug henover vinteren. Der skal lyde stor anerkendelse for den tålmodighed og forståelse, der er og har været udvist hos alle på Skansevej. Når byggeriet er færdigt tror jeg, at personale og brugere fejrer det med et velfortjent arrangement!

De nye lejligheder på Kummerovsvej 5 i Nørresundby, som Autismecenter Nord-Bo har indgået samlet lejemål på, arbejdes der meget ihærdigt med at få færdigbygget henover vinteren, således at de 23 lejligheder og 1 personalelejlighed er klar til indflytning i 1. og 2. kvartal i 2013. Lejlighederne bliver udlejet af Autismecenter Nord-Bo til voksne indenfor spektret, der har fået bevilliget støttetimer fra kommunen. Fortrinsvis til de unge og voksne, der også har en tilknytning til et af dagtilbuddene, men der vil også være kommende beboere, der kun modtager bo støtte fra Autismecenter Nord-Bo og derud over f.eks. går på Universitetet, har et job eller anden form for aktivitet i dagtimerne. Der vil blive holdt et åbent hus på adressen, hvor lejlighederne kan ses og der vil være mulighed for at stille konkrete spørgsmål til muligheden for at leje en lejlighed. Lejlighederne vil variere i størrelse og pris, men fælles for dem alle er, at de er helt nybyggede og ligger i rigtige dejlige rammer tæt ved indkøbsmuligheder, bus- og



togforbindelser, Limfjordens blanke vand og byens mange muligheder.

Autismecenter Nord-Bo har også indgået et samarbejde med Unges uddannelsescenter i Værløse på Sjælland, Landsforeningen Autisme og Coop Fakta om et meget perspektivrigt udviklingsprojekt, der er døbt "Klar til start". Projektet har et overordnet formål om at skabe jobs i Fakta eller en af Coops øvrige butikker, efter den enkelte har gennemgået op til 22 måneders afklarings- og uddannelsesforløb. Målgruppen til dette projekt er unge voksne, der har en autismespektrumforstyrrelse og er modne og motiverede til at arbejde målrettet hen i mod et sådant job. Fakta garanterer et job efter endt uddannelse (max 22 måneder) i en Fakta butik/Coop butik – dog forudsat, at der ikke er ansættelsesstop i Coop som organisation. Det er et rigtig spændende samarbejde på tværs af landet, og den første fra Autismecenter Nord-Bo er allerede startet op i en prøvepraktik i Fakta i Hasseris, som bliver den butik, der i første omgang kommer til at indgå som uddannelsessted. Hvis du ønsker at vide mere om "Klar til start", kan du kontakte praktik- og jobkoordinator Lise Nielsen (ln@nordbo.dk), viceforstander Flemming Jeppesen (fj@nordbo.dk) eller klikke ind på www.klartilstart.dk.

NordVirk fortsætter sin spændende udvikling hen imod at blive til en selvstændig social økonomisk virksomhed. Der søges aktivt fonde, der skal være med til at danne basis for at NordVirk kan blive selvstændig. Pr. 1. januar har NordVirk/Autismecenter Nord-Bo fået bevilliget 250.000 kr. fra Vækstforum (Regionen) til en forundersøgelse, der skal afdække om NordVirk konceptet kan bærer fremadrettet. Den donation sammen med en fondsdonation fra Spar Nord Fonden på 30.000 kr., en donation fra det Obelske Familiefond på 50.000 kr. samt en donation fra Sofie Fonden på 45.000 kr. gør det muligt at fortsætte projektet på trods af tilpasningen, der er beskrevet ovenstående. NordVirk fortsætter i det næste ½ år under Autismecenter Nord-Bo, men målet er fortsat, at NordVirk bliver selvstændig, når fundamentet er solidt nok.

Udover disse konkrete udviklingsprojekter er der rigtig mange forskellige ting og aktiviteter, der kunne berettes om. I Rådgivningsafdelingen er der ansat endnu en konsulent (Annette Overgaard) og der er indgået en udvidet kontrakt med VISO (Videns- og Specialrådgivningsorganisation under Socialstyrelsen). De Gule Værksteder har henover vinteren



udvidet aktiviteterne og lejet en del af en hal på Knøsgaardsvej i Aabybro, hvor der skal laves lafter til shelters. Disse shelters skal bl.a. opstilles ved et naturprojekt under Skov og Naturstyrelsen, hvor der findes den sjældne løgfrø. Der har været afholdt en flot og velbesøgt Åbent hus dag i Aabybro afdelingen og der har været etableret brobygningsforløb i de tre STU og dagbehandlingstilbud for elever fra specialskolerne og K-klasser i Aalborg kommune henover efteråret.

Alt sammen elementer der gør Autismecenter Nord-Bo til en levende og dynamisk organisation, som konstant er i bevægelse. En bevægelse der er styret og struktureret og godt bundet sammen af alle i organisationen. Dog er der nogen, jeg vil fremhæve i den sammenhæng og det er den super dygtige administration, som sørger for, at det hele hænger sammen og fungerer. Uden bogholderiet, lønadministrationen, budgetlægningen, telefonpasningen, brevskrivningen, serviceringen af mulige og umulige spørgsmål, indkøb og fakturering, logning af VIAS m.v. m.v. ville Autismecenter Nord-Bo ikke være i stand til at udvikle sig. Derfor skal der i dette nummer af Nord-Bo Nyt lyde et stort tak til alle i administrationen for engagement og godt arbejde - og naturligvis for at I alle har været i stand til at udvikle blæksprutte arme for at få hverdagen til at hænge sammen.

Med disse afslutningsord vil jeg ønske alle en fornøjelig jul og et rigtig dejligt nytår, og jeg ser frem til at være med til at videreudvikle Autismecenter Nord-Bo i 2013.

Jesper Schmith
Forstander



Sundhedscertificering

Autismecenter Nord-Bo - frem mod en sundhedscertificering.

Sig nærmer tiden og snart er det jul. Ja året er gået med mange opgaver for os, hver især.

I 2012 har der i arbejdsmiljø sammenhæng, været ekstra fokus omkring sundhedscertificering og hele processen heromkring.

Særligt omkring de fem faktorer KRAMS – kost- rygning - alkohol – motion – stress, har der været arbejdet intenst i alle afdelinger med fokus uger for punkterne:

- o Kost fokus uge 41. –Særligt fokus på at fisk er sund kost. Herunder mange forskellige tiltag som, fiske menuer, friske fisk med hjem, personale fisketur mm.
- o Rygning fokus uge 44 – Særligt fokus på rygningens skadelige virkning på helbredet, oplysning bredt til alle.
- o Alkohol fokus uge 40 - Oplysning omkring alkohols skadelige indvirkning på kroppen til alle.
- o Motion i fokus – deltagelse i Vi tæller skridt – Vi cykler til arbejde – DHL – Lady Walk – med meget mere og vigtigheden af at få daglig motion.
- o Stress i fokus – den svære øvelse - men bredt omkring at have trivsel og arbejdsglæde i dagligdagen. Herunder arbejde og information omkring politikker for ovennævnte områder og med handplaner til forebyggelse og håndtering af arbejdsulykker bredt og meget mere.

Der er i sundhedscertificeringsforløbet uddannet 14 sundhedsambassadører, som sammen med det øvrige personale vil inspirere og igangsætte (gode og sjove) tiltag til fremme af sundhed og trivsel.

På vores udviklingsdøgn 2012, var sundhed også på dagsordenen – sundhed som den 8. værdi. Her kunne vi opleve et spændende sundhedseksperimentarium, med mange fakta omkring ens egen sundhed, samt spændende aktiviteter udendørs.

Der arbejdes lige nu på at lave ny arbejdspladsvurdering for hele Autismecenter Nord-Bo, et godt værktøj til at kortlægge de områder, hvor vi fremadrettet skal have ekstra fokus på arbejdsmiljøet.

Autismecenter Nord-Bo har valgt arbejdsmiljørepræsentanter for afdelingerne. Arbejdsmiljørepræsentanterne arbejder sammen med afdelingslederne og HAMU – hovedarbejdsmiljøudvalget, for det gode arbejdsmiljø på Autismecenter Nord-Bo. Arbejdsmiljørepræsentanterne er Lone Vinter, Susanne Poulsen, Kim Neergaard, Mads Møller og Gitte Eriksen.

Der har i løbet af året været god fokus på Autismecenter Nord-Bo omkring sundhed og arbejdsmiljø bredt, på alle organisatoriske niveauer, og vi kan alle se frem til Sundhedscertificeringen som er planlagt til januar 2013.

Godt Nytår til alle med masser af trivsel og arbejdsglæde

Sonja Madsen – arbejdsmiljøkoordinator.



Side 9 pigen Freja

Freja, hvor længe har du været ansat på ANB?

Ved jeg ikke helt, først var jeg jo på Skansevej da Flemming var der. Så blev Flemming Viseforstander på ANB og så flyttede vi til et nyt kontor. Fnis, fnis der er nogen der kalder mig for Viseforstanderinden.

Hvad laver du når du er på Nord-Bo?

Jeg har ligesom alle andre et skema. Jeg går ture om tirsdagen med Lars og Elisabeth M, Dorte og Hans, Jac og Alexander, så der er jeg rigtig træt når jeg kommer hjem. Om onsdagen går jeg med Merethe og Mikkel, Martin A og Lise.

Der er også dage hvor jeg får massage og får mit hår sat af de flinke mennesker der er på ANB.

Jeg besøger også tit mine venner på De Gule Værksteder, har min egen vandskål der og ved hvor de gemmer hundekiks.

Hvad kan du bedst lide ved dit arbejde?

Absolut gåture og så alle de kærlige klap det kan gøre en hund helt slap





Sejltur med LOA



Interview med Kasper Simonsen

Jeg har hørt at du har været ude at sejle:

Jeg var med på 2 helt fantastiske ture med LOA Limfjorden rundt dvs. påmønstrede i Ålborg videre til Løgstør, Thisted, Struer, Nykøbing Mors, Fur og endte så i Skive. Det tog 6 dage.

Jeg var også med på Nordisk sejlads hvor vi vandt

"Den tremastede barkentine LOA, blev en suveræn vinder af sin klasse, da øvelsesskibet i den forgangne uge sejlede Nordisk Sejlads sammen med sejlskibe fra de øvrige nordiske lande. Årets sejlads tog sit udgangspunkt i Hals, og LOA blev en klar klasse-vinder på kapsejladens første etape fra Hals til Uddevalla i Sverige. Anden etape gik fra Lysekil til Risør i Norge, og selvom LOA havde nogle tekniske problemer, der gjorde, at hun først passerede startlinjen godt en time efter de øvrige deltagere, lykkedes det alligevel for LOA og mandskabet at sejle sig frem til en førsteplads i klassen og en placering som nummer fem overalt..

Det gik helt fantastisk, og LOA og mandskab fik meget ros for indsatsen af arrangørerne, fortæller Michael Skatka, der var LOA's skipper på dette års udgave af Nordisk Sejlads"



Hvordan kom du i kontakt med LOA? Jeg var i Skagen med min ex kæreste. Der kom vi til at snakke med En dækspige der hed Sara, rigtig sød pige vi snakkede om hvordan man kom med på en tur.

Hvor mange besætningsmedlemmer er der på LOA?

Der er 5 faste og 27 gaster, Skipperen hedder Michael Skatka

Hvordan bor man på skibet?

Besætningen sover i samme rum, i smalle køjer i 3 lag. I den øverste køje er der kun ca. en halv meter til loftet

Hvad fik I at spise?

Nybagte boller, rugbrød og alt hvad man plejer alt tip top fra køkkenet.

Arbejdede du hele tiden?

Nej vi arbejdede med 6 timers skift i 3 hold enkelte gange i 2 hold det var hårdt

Hvad er det bedste ved at sejle med LOA?

Det bedste er alle de mennesker man møder, at ligge til ved en klippeø på størrelse med Åbybro, alle 51 både - så kommer man til at kende mennesker. Vi grillede, sang og nogen spillede på guitar det er ren hygge. Det bedste er sammenholdet. Det var dejligt at komme lidt væk fra det hele, det er det bedste jeg har gjort for mig selv. Jeg vil også med på tur til næste år.





Efterår i Terapihaven

Her hvor året hurtigt går mod jul og vinter, er der god aktivitet i Terapihaven. Der har været solskin og der har været regnfuldt i en god blanding, som har givet muligheder for aktiviteter s[vel indendørs og uden-dørs.

Gennem året har Terapihaven ved flere lejligheder været et godt samlingspunkt for brugere og personale og er i årets løb således blevet benyttet til temadage, åbent hus arrangement for Aabybro afdelingen, aktiviteter på sidste dag før sommerferien mm..



Herover får i gode billeder som giver et indblik i, hvad der foregår i Terapihaven nu her i efterårstiden.

Der arbejdes med en pergola tunnel, som bliver et godt og smukt element i vores motoriske forhindringsbane. Det er planen at der skal være trædesten med vand i tunnellen og plantes slyngroser mm. Her er det Mikkel, Kasper og Lars der er godt i gang med det krævende arbejde.

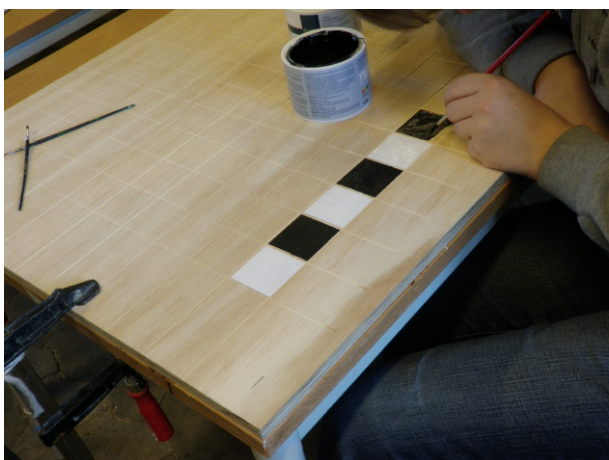


Der arbejdes på en lang pergola i prydhaven, hvor der efterfølgende opsættes tre bænke, pergolaen plantes til med buske og slyngplanter. Her er det Rene og Jens der har gang i de gode aktiviteter.



Janni, Cecilie og Kasper SH arbejder vedholdende på at fremstille en pilehytte, de arbejder her ved deres flotte pilehytte.

Der arbejdes indendørs med fremstilling af fuglehuse, skakbræt og opbevaringskasse til træ. Gitte og Jens



arbejder med fuglehuse, Michael arbejder med skakbræt og Rene ses med den færdige opbevaringskasse til brænde.



Fiskene i Terapihaven fodres, her er det Mark der fodrer fiskene. Billedet er fra dagen, hvor der blev holdt Åbent hus i Aabybro afdelingen.

Kom ud og se alle de flotte arbejder i Terapihaven eller gå en tur og nyd haven.

Hilsen fra os alle i Terapihaven

Sonja Madsen



Oplevelsesdag d. 14. august 2012



Til oplevelsesdagen havde jeg lyst til at prøve at lave keramik. Vi var en lille gruppe som kørte sammen til en keramiker som hedder Ulla. Hun bor i Hune. Da vi kom tog hun imod os der hvor hun selv boede. Der duftede at friskbagte boller som var bagt til os. Først så vi hendes hus som var fuld af keramik som var sjovt og fliser med mange billeder. Der var så mange farver og sjove ting overalt. På badeværelset var der muslingskaller i keramik.

Det var nemt at lave keramik hos Ulla for hun havde alt klar, vupti lavede jeg et krus så let som ingenting og pyntede det med små sjove høns, muffins og tekander det krus er jeg blevet meget glad for. Nu har jeg mit eget personlige krus. Bagefter lavede jeg et lille badekar med champignon fødder. Man kunne også lave løvefødder på badekarret hvis man havde lyst til det. Man kunne bare hygge sig med det hele og det var lige til at gå til.



Ulla havde nogle søde katte som listede rundt og gerne ville kæles lidt.

Bagefter tog vi til Hune Plantage hvor vi spiste madpakker inden vi tog hjem igen. Det var en dejlig dag hvor jeg fik lavet nogle sjove og pæne ting og lært noget om keramik.

Vibeke.





Flyvestation Aalborg

Tur til flyvestation Aalborg med Almen viden, mandag d. 29/10 2012.10.29



I forbindelse med et emne vi har haft i almen viden, var vi en tur ude og besøge flyvestation Aalborg og se, hvad de laver. Her fik vi rundvisning af en mand, der fortalte os nogle ting om deres arbejde og vi så et Hercules fly og et Challenger fly, både et der skulle af sted, og et der stod på værkstedet. Vi var 3 der fik lov til at sidde i sædet i cockpittet på en Hercules, det var ret spændende.

Og selvom vejret ikke var godt, fik vi en god oplevelse.

Turen til flyvestationen var i forbindelse med et emne om helikopterens historie, men der var ikke nogen helikopter derude, men det var også interessant at se noget andet.



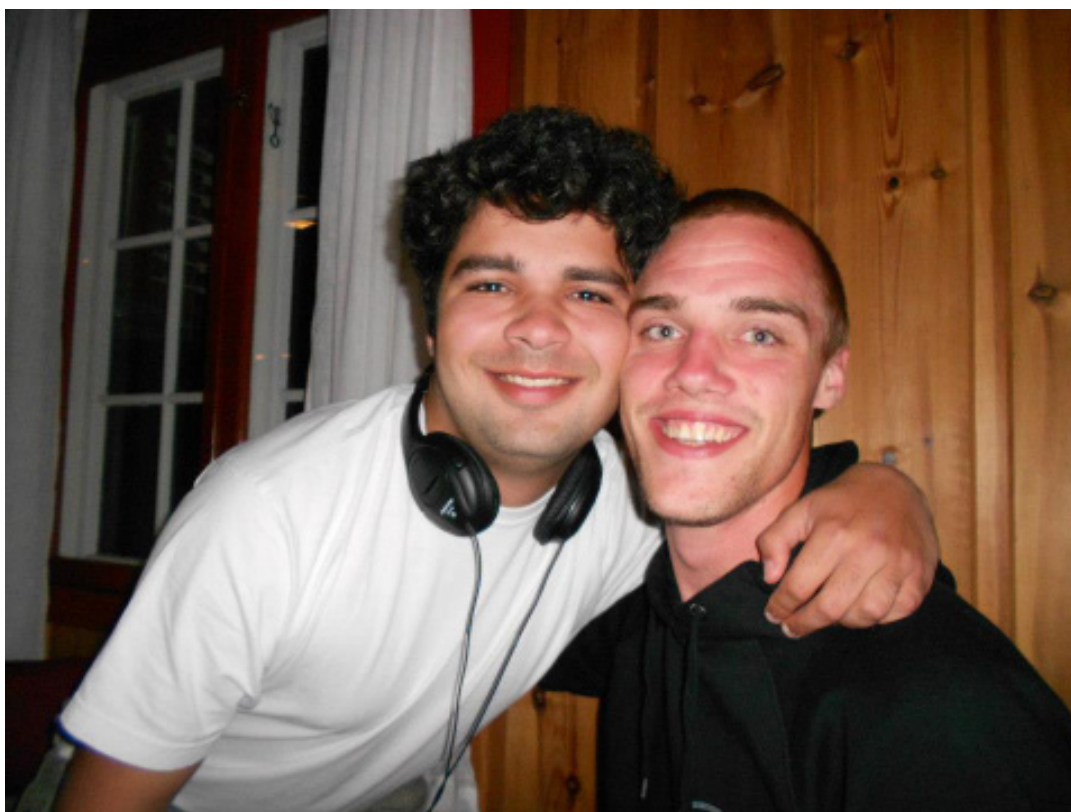
Deltagerne på turen var: Mark, Mikael, Lars, Lise og Rikke, et hyggeligt lille hold.

Skrevet af Mark Hansen.



Turen går til Norge

En tirsdag morgen i august tog 21 brugere og 8 personaler af sted med bus mod Hirtshals havn, og tog en færge til Kristiansand havn. Derfra kørte vi i bussen op til Drangedal hvor lejrskolen Fjelltun ligger, det var en lang køretur. Da vi ankom til lejrskolen tog vi vores bagage og fandt vores værelser, hvor nogle pakkede ud og andre slappede af og snakkede med nogle af de andre. Efter aftensmaden var der hygge med chips, sodavand og sang i den store og flotte pejsestue i fællesbygningen.



Onsdag morgen spiste vi morgenmad og smurte madpakke, så kom vores lejrleder, Anders, og hentede os. Vi startede med at gå ca. 1,5 km op til en stor sø hvor der var kanoer til os, vi kom i kanoerne og begynde at sejle over mod den anden side. Vi fik af vide at når vi satte kanoerne i vandet skulle vi holde mod venstre for der var et vandfald på vores højre side. Vi sejlede i kano i ca. en halv til en hel time, da vi kom til den anden side lagde vi kanoerne op på land. Anders, vores leder, fortalte om området og hvilket fjeld vi skulle op på toppen af. Vi startede med og gå ad en grusvej i et stykke tid og så op i igennem en rigtig flot skov. Lige efter skoven begyndte vi og gå på klippestykker, så kom vi til en elv (det hedder vandløb i Norge) der løb ned imellem to fjelde. Vi fulgte elven et godt stykke op ad fjeldet hvor vi holdt pause på et stort klippestykke. Mens vi holdt pause var der nogen der tog en dukkert i elven og nogle spiste deres mad. Da vi gik videre kom vi op til et sted hvor vi skulle krydse elven, der hang et reb fra den ene til den anden side af elven vi skulle holde fast i. Ud af de 19 brugere og 7 personaler (der var to brugere og en personale der blev ved kanoerne) var der kun to der kom til skade og det var kun chok og en hudafskrabning men vedkommende tog resten af turen med. Vi kom op til et fladt stykke hvor der var en rigtig flot udsigt, vi gik et godt stykke ud af det flade stykke hvor vi til sidst kom ud til en stor kant hvor det gik lodret ned der holdte vi en pause og nyd udsigten, mens Anders fortalte nogle historier fra gamle dage om stedet. Da vi havde holdt



pause begynde vi og gå ned af igen og det var mere besværligt end og gå opad, fordi man hele tiden skal holde igen og passe på glatte sten. Da vi kom ned til kanoerne sad vi og slappede af og ventede på de sidste også kom ned, så satte vi os i kanoerne og roede tilbage til den anden side af søen og gik tilbage mod lejrskolen. Da vi kom tilbage slappede vi af efter den store tur, så spiste vi aftensmad og så var der også hygge aften i pejsestuen den dag.



Torsdag morgen pakkede vi vores ting og gik ned og fik morgenmad og smurte madpakker til turen hjem. Mens vi spiste viste vores leder Anders os hvordan man kan kravle fra den ene til den anden side af et bord ude at røre jorden. Bagefter gik vi og snakkede og fik gjort lidt rent. Så satte vi os i bussen og kørte mod Kristiansand hvor vi tog med færgen hjem. Under busturen til færgen holdte vi ind på en rasteplass hvor der var en fantastisk flot sø og rigtig flot udsigt. Vi tog færgen tilbage til Hirtshals og bussen tilbage til Nordbo.

Min egen mening om turen: jeg synes det var en helt fantastisk tur og jeg skylder både de andre brugere, men bestemt også personalerne en stor tak for de gode oplevelser og det dejlige humør alle havde. Jeg tager gerne sådan en tur mere.

Skrevet af Mike Godiksen fra ANB. Aabybro



Warhammer værksted

Mit navn er Christine Kristensen Jensen og jeg er pædagogstuderende fra Hjørring UCN. Jeg er i min sidste praktik på Peter Løthsvej, her har jeg været siden den 1. august 2012 og skal være der til den 1. februar 2013.

Jeg er en meget kreativ person, så da jeg startede på Peter Løthsvej i praktik blev min interesse hurtigt fanget af Hobbyen Warhammer. For på Peter Løthsvej bor der nemlig en del, som der interesserer sig for Warhammer. Jeg begyndte lige så stille, at sætte mig ind i verdenen omkring figurerne og der var flere heroppe, som der gerne ville lærer mig dette univers at kende.

Jeg valgte derfor, at starte Warhammer værksted op i fælles Huset, som vi har 1 gang om måneden i ca. 2 timer. Her maler vi, samler, snakker osv. omkring Warhammer, dette har vi gjort et par gange efterhånden.



Nye som jeg selv, kan få hjælp af erfarne Warhammer folk som Jacob

Når vi holder værksted hygger vi os, der er rigtig god stemning og jeg får virkelig meget hjælp af de mere erfarne Warhammer folk. Jeg får gode råd om hvilke malinger der er gode at bruge, male metoder og råd om figurerne og deres evner i spillet.



Her har Jacob taget et billede af en figur, han har lavet på en af værkstedsdagene:



Her viser Jacob mig hvordan jeg kan male vingerne på min figur

Vi er alle sammen forskellige og nogle elsker at male, andre at spille, nogle har malet i mange år og andre som mig selv er lige begyndt, men her er plads til alle uanset niveau.



Her arbejder Ruben med detaljer i Green Stuff

Vi vil fortsætte med, at holde Warhammer værksted, men vi vil også prøve at have spilledage, hvor man kan spille spillet. Alle med interesse for Warhammer. er velkomne til at deltage i Warhammer værksted også folk, der ikke bor på Peter Løthsvej. Så hvis nogle kunne være interesserede i at deltage, er I velkomne til at høre nærmere herom.

Christine: Studerende på Peter Løthsvej





På sommertur med Bo-afdelingen

Dag 1)

Sommer turen med bo-afdelingen, gik i år til Fyn. Thomas Kjellin, Mona Guldager, Thomas R og Niklas, kørte fra Aabybro mandag morgen d. 9 Juli, for at hente Jeanette og kris i Skrågade. Herefter gik turen mod Fyn, med indlagte pauser, hvor der blev nydt lidt mad og drikke.



Vibeke og Jeanette nyder den hjemmelavede mad")

Vel ankommet til Fyn, kører vi direkte til "jernbanemuseum" i Odense, hvor vi var på en "togrejse" gennem tiden, det var spændende at opleve, hvordan teknologien og togene havde udviklet sig gennem årene. Vi var alle glade for, at det i dag er mere komfortabelt at rejse med tog



Her er alle klar til en lille togrejse)



Thomas, Thomas, Niklas og Kris er enige om, at sæderne i dette tog, ikke lige, er af den bedste standard")



Thomas er stolt af, at han kommer fra en gammel DSB familie"

Efter et inspirerende besøg på Jernbanemuseet i Odense gik turen videre til Svendborg, hvor vi blev indkvarteret på "Udsigten". Her var Karina vores søde rare værtinde, vi har desværre ingen billeder derfra, men vi kan klart anbefale "Udsigten" som en overnatningsmulighed, hvis i kommer til Svendborg.

Vi var alle trætte, så derfor ringede vi efter Pizza, og den blev leveret lige ved døren



Dag 2)

Efter en god nattesøvn, og et dejligt morgen måltid, gik turen til Egeskov Slot



Alle var spændte på at komme ind og se slottet"og det var en kæmpeoplevelse, det hele var meget smukt..

Vi tilbragte det meste af dagen på slottet, og i parken. Da vi sad og spiste vores medbragte madpakke, var vi så heldige, at se nogle af de gamle veteranbiler skulle ud og køre.

Dagen sluttede vi af med at gå ud og spise på en dejlig Italiensk restaurant hvor der blev serveret en fantastisk god lasagne.

Derefter hjem til "udsigten" her tog nogle et spil kort, mens andre var trætte og gik i seng.





Dag 3)

Så var det tid til at tage afsked med Fyn, så efter en tidlig morgenmad, satte vi kursen mod "Djurs sommerland" I radioen meddelte de, at der ville regne hele dagen, men vi havde en dejlig dag i tørvejr, regnen kom først da vi satte os i bilen for at køre hjem.

I Djurs sommerland blev der prøvet forskellige karruseller, de fleste var modige, og skulle prøve nogle af de vilde.

Her vinker Thomas, Jeanette og Niklas



Thomas Niklas, Jeanette og Mona skulle lige prøve ørnen, det var vildt, jeg skal ALDRIG gøre det igen

Efter nogle sjove timer i Djurs sommerland satte vi kursen hjemad mod Nordjylland, og jeg tror, at vi alle var trætte og mættet af oplevelser efter en rigtig god tur.

Mona Guldager

Bo-afdelingen PLV.



ÅBENT-HUS/ÅBENT-TELT/ÅBEN-HAVE

Dagbehandlingstilbuddet i Aabybro havde inviteret alle brugere med pårørende til ovenstående arrangement. Det blev en fantastisk succes – der kom ca. 130 gæster, så der var liv og glade dage i Terapihaven.





Alle moduler var repræsenteret med spændende udstillinger og arbejdende værksteder. Forældre og andre pårørende var meget interesserede i at se og høre om de forskellige aktiviteter, vi tilbyder på ANB. De unge mennesker viste gerne rundt i hus, telt og have og fortalte om deres hverdag. Forældrene fik også lejlighed til at sludre med andre forældre og personalet.





Kantinen sørgede godt for os alle med lækre kager til kaffen om eftermiddagen. Til aften var der spændende salater til vores grillmad. Nogle gange i løbet af eftermiddagen blev den livlige snak behageligt stoppet af dejlig musik og sang. Mille og flere af de unge optrådte med spændende numre og høstede stort bifald.

En rigtig dejlig dag, som vi gerne gentager en anden gang.



Kreativ

En person som går i mørket og leder efter lyset.

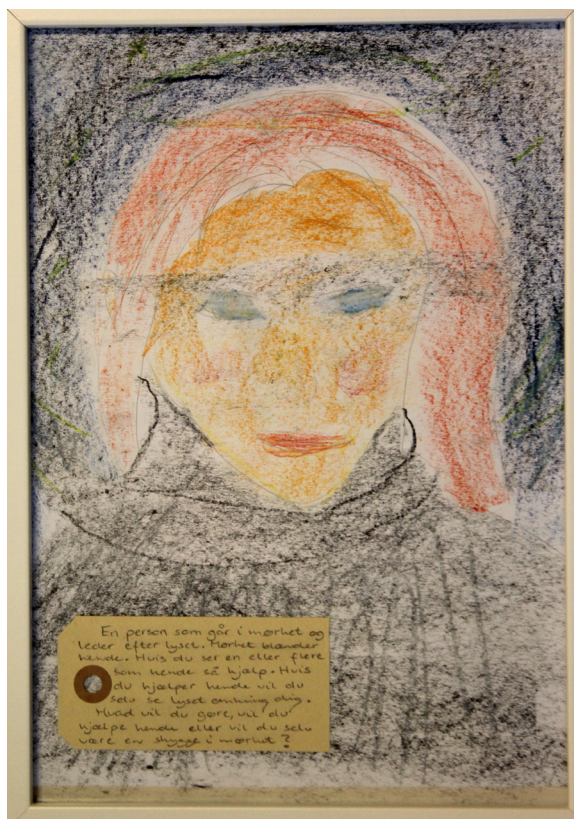
Mørket blænder hende.

Hvis du ser en eller flere som hende så hjælp.

Hvis du hjælper hende vil du selv se lyset omkring dig.

Hvad vil du gøre, vil du hjælpe hende eller vil du selv være en skygge i mørket?

Kaspar



Genfærd i sne

Kaspar

Jeg har lavet den i kreativt værksted i Åbybro. Jeg synes rosen ser smuk ud på sin måde, rose kan også være et navn. Det kan være et sødt navn. Jeg har skrevet et digt om rosen

Rosen er rød men de kan også være blå

for de er smukke som solen skinner og skyerne er blå.

Hjerte betyder at det kan gå godt eller dårligt i kærlighed

Cecilie Bach Nielsen





Kontrol af vrede/irritation

Husk at gå videre til næste trin,

når du er klar til det.

1

Find et roligt sted uden forstyrrelser.

2

Tæl til 10, eller mere hvis det er nødvendigt.

Hvis det ikke hjælper, prøv at tænke på en

god oplevelse.

3

Tænk over hvad gjorde dig vred,

Evt. skriv dine følelser ned i et hæfte eller på

et stykke papir (ingen behøver at læse det bagefter).

4

Lav noget du kan lide at lave, f.eks. høre musik,

eller læse en favorit bog.

5

når du er klar til det, find en at snakke med

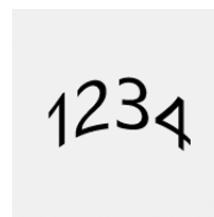
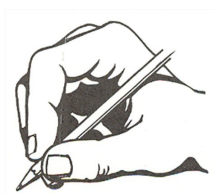
(f.eks. en ven), om din oplevelse.

6

Husk at høre hvad han/hun har at sige, det

kan være at du kan bruge det til at

kontrollere, din vrede/irritation næste gang.





Hvis jeg mistede dit venskab

Hvis jeg mistede dit venskab
så ville hjertet fyldes tårer
Det er som at sejle en båd
Hvor man har glemt begge årer

Hvis jeg mistede dit venskab
Så ville mit hjerte bløde
Det er som at spise lagkage
men bare uden fløde

hvis jeg mistede dit venskab
så ville mit hjerte sprække
det ville som at have lunger
men vejret glemme at trække

så du kan se hvor meget
dit venskab for mig betyder
derfor forlad mig aldrig
jeg dit venskab evigt nyder

Det er sådan jeg ser venskab og det er den måde jeg ønsker det skal være
for at man kan kalde det en sand ven :)

Nicolai



Hverdagen - som autist

At kigge på en person,
Hør hans historier og drømme.
At smile og nikke til enhver,
Gør mine følelser ømme.
Jeg kan ikke se hvorfor du smiler,
Ej heller hvorfor tåren glider.
Jeg smiler og nikker blot,
I håb om at det var det rigtige svar.
Du smiler bredt og snakker videre,
Det var rigtigt denne gang hva'?

Du snakker om at være alene og forladt,
Men har du aldrig følt?
Ensomheden breder sig i en menneskeflok,
Og mørket breder sig i dine tanker.
Mens du nikker og smiler,
At tale til en person,
Og vrøvler igennem mine skrigende tanker.
At lade som ingenting,
Selvom mine knoer banker.

Jeg kommer aldrig til at se din verden,
Igennem mine øjne.
Men hvorfor skulle jeg også det?
Når jeg kan se så meget mere end du kan.
Det eneste problem er,
At jeg aldrig ville kunne fortælle jer om det.
For dette forhadte, fantastiske sted.
Er der ingen ord der kan fortælle.

Carry you home!

Carry you home...
back trough all this pain
just to bring you home
to bring you to our last safe haven
i have to
Carry you home!
Carry you home!

back trough this nightmare
and onwards to the setting sun
i have to
Carry you home!
Carry you home!

Not much time left...
there's so much to do, but i still need to!
Carry you home!
Carry you home!

T.B. Madsen



Wrestling

Wrestling, ja hvad er wrestling? Lad os starte med hvad wrestling ikke er først.

Wrestling er ikke: Fake, Let, Smertefrit, Ufarligt og Blødt

Wrestling er: Samarbejde, Smertefuldt, Hårdt og Livsfarligt

Wrestling er hårdt fysisk underholdning hvor alle der laver det kan få skader, wrestling er startet som en underholdning i det gamle Grækenland og Egypten hvor formålet ved det var at sælge øl, jo længere en kamp varede jo mere blev solgt, nu til dags er wrestling blevet en meget stor og berømt sport-underholdning, det største wrestlingfirma hedder WWE (World Wrestling Entertainment) før WWF (World Wrestling Federation) ledet af Vince McMahon, de fleste steder der bliver lavet wrestling i er stadions og haller, de største Wrestlere som John Cena, Hulk Hogan, Shawn Michaels og The Undertaker er tit verdenskendte og tjener flere millioner (overdrevet) mens de ikke så kendte som Brian Kendrick, Kevin Thorn, Paul London og X-Pac (også kendt som 1-2-3 Kid) ikke altid er verdenskendte og tjener ikke altid flere millioner. Wrestling bliver lavet overalt i Danmark, Tyskland, England, Etc. I Danmark hedder de forskellige klubber DPW og WDK (der hvor jeg træner) i DPW (Dansk Pro Wrestling) er lederen Chaos og Mr. PPV, i WDK (Wrestling Danmark) er der ikke rigtigt nogen "leder", vi er alle lige stillet og kan træne på den måde vi vil. I WDK er vores ring bygget op på jernstænger, træplader, og 3-5 cm tynde skumplader. Selve træningen er at man opvarmer først så laver man alt den fysiske træning (jeg må ikke fortælle detaljer) vores Roster (medlemmer) er kun på 6-7 personer, Kimball, Rick Dominik, Lars "Shooter", Zack White, Thorn, Sonne og Masquerade.



Billedet er fra WWE (World Wrestling Entertainment)

Med hensyn til skader kan alle der prøver det komme til skade hvor som helst (jeg var selv ved at brække nakken engang) og det er derfor man aldrig skal gøre det derhjemme

lad de professionelle tage sig af underholdningen, eller træn selv

Tobias Coltau



Wrestling Træning

Wrestling Træning hvordan træner man? Ja jeg ved ikke hvordan professionelle træner i WWE og andre steder men min træning kan jeg skrive om, jeg træner nede i Fredericia hos WDK sammen med andre der også vil tæt derved, jeg kommer derned så tidligt jeg kan.

Vores ring er bygget hårdt op, tynde skumplader oven på træplader oven på jernstænger, det gør ret nas at lande på det, vi træner altid mindst 3-4 timer (kommer an på hvor mange der er) hvor vi for lov til at eksperimentere lidt med vores evner. Ved kampstiler, har vi fundet ud af at jeg egner mig bedst som High-Flyer (akrobatisk stuntmand) hvor jeg mest føler mig hjemme i luften eller på rebene.

Min træning starter med en hård opvarmning efter fuldt af at lære at lande uden at tage så hårde skader (det kalder vi Bumps) hvor så bagefter vi går i gang med action og moves (som Suplex) vi plejer nogle gange at lave nogen kampe for sjov hvor vi finder en modstander (lodtrækning) og kæmper mod ham / dem, de første to kampe jeg har haft vandt jeg (med skader) så jeg er ubesejrede indtil videre.

Nu alt det andet med træningen, træningen forgår i Fredericia på Købmagergades skole, det koster sådan ca. 100 kr. hver gang, træningen plejer at være om lørdagen (men jeg ved ikke om det bliver andre dage) vi tager selv mad og drikke med så vi ikke bliver sultne eller tørstige igennem dagen.

Min træner hedder Kimball, han har kampstil All-Rounder, han er Danmarks bedste wrestler (men jeg håber jeg kan slå ham) han har slået store navne som Asbjørn Riis, Cannonball Grizzly og Hella Joof (hvem er det) Højde & vægt: 183 cm, 105kg.



Læs mere på WWW.Wrestling.dk

Tobias Coltau



Microsoft
REGISTERED
Refurbisher



Salg af :



- Laptops
- Desktops
- Towers

Priser fra 200,-

Vi tilbyder :

- Diagnosticering og PC rens
 - Geninstallation af styresystem
 - Virus og Spyware fjernelse
 - PC optimering
 - Sikker skrotning
 - VHS -> DVD konvertering
- Se priser på www.nordvirk.dk

Lavet af:
Phillip Schrøder
Olesen

Åbningstid **mandag - torsdag** 9.00 - 15.00

Industrivej 18 • Aabybro • nordvirk@nordbo.dk • Telefon 27467303 • www.nordvirk.dk



De Gule værksteder



Rummeterpris:

Tørt nåletræ 450,00

Nyt nåletræ 400,00

Leveret i Jammerbugt Kommune 100,00

Nabokommune 200,00

Ellers efter aftale

Tlf.: 22879266 /22721891

