

Nord-Bo Nyt





Fra Chefredaktøren

I dette nummer af Nord-Bo Nyt vil vi sammen med meget andet fortælle en del af historien om Autismecenter Nord-Bo, der i år fylder 12 år. Som I kan læse inde i bladet har det været 12 begivenhedsrige år. Vi har inviteret en håndfuld brugere til et interview på Franks kontor, hvor Frank og Jesper stillede spørgsmål, de har jo været med helt tilbage fra begyndelsen og er derfor meget kompetente til denne opgave. Interviewet er en lille del af historien om ANB, men jeg synes det giver et godt billede af hvad ANB har betydet for rigtig mange mennesker.

Efterfølgende har jeg stillet Frank og Jesper spørgsmålet:

Bibi: Jeg kunne godt tænke mig at høre: Hvad er de to vigtigste ting der er sket siden I startede på ANB? Og fik disse svar:

Frank: Spørgsmålet om hvad der er de to vigtigste ting, der er sket siden jeg startede på ANB, som redaktionen af Nord-Bo Nyt har stillet mig, har ikke været så nem en opgave at besvare. Allermest fordi der er sket mange vigtige ting.

Men når nu spørgsmålet er stillet så konkret, så vil jeg forsøge at svare konkret på denne måde. Det er at have den daglige oplevelse af en stor glæde og tilfredshed over, at vi på ANB har en rigtig dygtig og engageret personalegruppe i alle afdelinger og at vi med dette som det vigtigste grundlag, har været i stand til løbende at udvikle de mange forskellige tilbud indenfor autismeområdet, som vi har på ANB.

Jesper: Det er sørme en svær opgave du har givet med de 2 vigtigste ting der er sket. Jeg vil tillade mig at skrive at de 4 vigtigste ting der er sket på Autismecenter Nord-Bo er følgende:

- Opstart af individuelt dagbehandlingstilbud i 2000
- Opstart af individuel støtte via Bo afdelingen i 2003
- Opstart af Rådgivningen i 2004
- Opstart af Beskyttet Beskæftigelse i 2007
- og fortsat udvikling og udbygning af disse afdelinger

Bibi: Jeg takker for svarene og vil slutte af med dette citat af Søren Kirkegaard.

”Livet forstås baglæns, men må leves forlæns”

Bibi Græsbøll Ottesen

Fra Redaktionen:

Vi ønsker alle en rigtig god sommer og glæder os til at modtage rigtig mange indlæg fra jer i det kommende halve år. Når I indleverer materiale er det en god ide at vedhæfte tekst og billeder i samme mail, det vil gøre arbejdet meget nemmere for os. Vi vil også opfordre til at I sender materialet løbende og ikke vente til allersidste deadline.

Redaktionen på dette blad er: Thomas RJ, Søren U., Kasper ERH, Bjørn S, Lise og Bibi

Fotos: Dennis og Lars Bo

Forsiden er et maleri af Thomas Lauritsen



Forstanderskifte på Autismecenter Nord-Bo.



Efter mere end 12 års ansættelse i et spændende og indholdsrigt job som forstander for Autismecenter Nord-Bo, har jeg besluttet, at der nu skal være tid til andre spændende udfordringer, aktiviteter og oplevelser i livet udenfor Autismecenter Nord-Bo.

Det har været en helt særlig oplevelse for mig at være med til, sammen med en dygtig og engageret personalegruppe, at opbygge og udvikle hele organisationen med de mange forskellige tilbud som Autismecenter Nord-Bo udbyder indenfor autismeområdet i Danmark og primært indenfor Region Nordjylland.

Med udgangen af oktober måned 2010 fratræder jeg stillingen som forstander.

Det glæder mig, at jeg samtidig med denne orientering om min fratrædelse kan fortælle, at bestyrelsen for Fonden Autismecenter Nord-Bo enstemmigt har valgt viceforstander Jesper Schmith som kommende, ny forstander.

Jesper Schmith, der har været ansat på Autismecenter Nord-Bo siden starten i august 1998, tiltræder forstanderstillingen den 1. oktober 2010.

Jeg forventer, at der kan tiltræde en ny viceforstander i denne stilling den 1. oktober 2010.

Venlig hilsen
Frank



Interview på Franks kontor



Om lidt fylder Autismecenter Nord-Bo (ANB) 12 år derfor vil vi dette nummer af Nord-Bo Nyt se tilbage i historien om ANB. Vi har i den forbindelse bedt Frank og Jesper om at lave et interview med Sidsel, Vibeke, Claus, Jeppe, Mads og Rasmus. De er alle en del af den fælles historie på ANB.

Præsentation af deltagere:

Claus 30 år Har været på ANB i over 10 år
Vibeke 27 år har været på ANB i 10 år
Mads 33 år startede på ANB august 98
Jeppe 32 år har været tilknyttet ANB siden d. 31. Maj 2001
Sidsel: 29 år har været på ANB i ca. 3 år

Frank: Det kunne være rart at vide hvor I var før I kom på ANB?

Claus: Kærby skolen i over 10 år derefter Tolne Efterskole fra 97-99. I august 99 startede jeg på ANB

Vibeke: Jeg gik på Ulkær skolen og fra 95 – 00 på Kærby skolen
Så kom jeg på ANB, jeg kan ikke huske hvor længe Nåh jo 1. maj 2000 kom jeg på ANB

Mads: Jeg gik på Toftegaards skolen til og med 7. Klasse i Jerslev, så var jeg 1 år på Jerslev- Østervrå friskole, inden jeg kom på Døgncentret i Hjørring september 92 og var der 4½ år, medens jeg var der nåede jeg at være i en obsklasse på Holmegårdsskolen og teknisk skole hvor jeg bl.a. havde kokkefag og malerfag, derefter gik jeg på VUC. Startede så på ANB august 98. Det var som 18 årig jeg begyndte at leve mit liv.

Jeppe: Jeg startede i BH 84-85 Julen... 85 – 90 på Kærby skolen til at starte med i kontaktklasse siden



i normalklasse.. På efterskole i 94-95, blev student i 98 fra Aalborg Gymnasium, gik derefter på UNI i 3 uger. Fik arbejde hos Dansk Røde Kors, derefter haveservice 98 -99. Så kom jeg ind til Milli hvor jeg var 9 måneder i 99 – 00 ved Artilleriet i Skive, derefter haveservice indtil august. UNI ½ år indtil februar 01. Jeg kom på ANB 31. Maj 2001.

Sidsel: Jeg var på Riisskov på børnepsykiatrisk afdeling da jeg var 11 – 12 år, jeg var et sart barn. Da jeg var 12 røg jeg på institution og var der i 7½ år til jeg var 20 år Da vidste de godt at det hed aspergers syndrom men de vidste ikke helt hvad det var, så de lavede en masse fejl. Det var ikke så heldigt at være der. Da jeg var 20 kom jeg i et bofællesskab indtil jeg var 23. Der prøvede jeg at forklare dem hvad aspergers syndrom det var men det ville de heller ikke forstå, så ville jeg ikke være der mere og så fik jeg en lejlighed i Støvring. – og så var det mor og far der tog over det med at hjælpe mig. De boede ikke så langt fra Støvring
Mor og far prøvede at få hul igennem til en masse sagsbehandlere, de havde forskellige møder. Til sidst fik vi så hul igennem. Jeg tog to busser for at komme til ANB og så kan jeg ikke huske hvornår jeg flyttede på ANB. Jo Jeg flyttede på Industrivej 8 for ca. 2½ år siden.

Frank: Kan I huske hvor længe I ventede på at komme på ANB?

Sidsel: Jeg ventede sådan set også da jeg var i det forkerte bo-fællesskab i tre år, fra jeg var 20 til jeg var 23 år men pædagogerne ville ikke høre på at jeg var asperger. Min far kendte ANB, det tog mig ca. 6 år at komme på ANB.

”Tog meget kort tid men ønsket var der længe”

Jeppe: I november ringede jeg til John og sagde at nu havde jeg brug for et tilbud på ANB, på det tidspunkt gik jeg stadig på universitetet, men så til februar var det at jeg stoppede med det, og så gik

der et stykke tid. Så startede jeg d. 31. maj, så jeg ved ikke om der var ventetid.

Frank: Hvornår fik du din diagnose?

Jeppe: 1. februar 2001

Frank: Og hvor gammel var du da?

Jeppe: 23 år, så det var der jeg fik min diagnose, og blev så indstillet til Nord-Bo med det samme, jeg gik jo hjemme i den periode.

Frank: Ja det kan jeg godt huske.

Sidsel: I alle de år, hvor jeg ville på ANB, altså vi havde ikke søgt om det. Vi prøvede bare at få folk til at forstå at jeg ville på ANB. Men da der så kom hul igennem og vi så søgte om det så tog det meget kort tid. Så kom jeg hurtigt på ANB. Tog meget kort tid men ønsket var der længe

Frank: Kan du huske Claus, du kom her da du havde været på Tolne Efterskole. Så var der egentlig ikke ventetid.

Claus: Nej, det gik hurtigt og det havde jeg det fint med. Jeg begyndte i dagbehandlingen lige efter Tolne Efterskole. Det var helt nyt for mig, så jeg skulle lige vænne mig til det.

Frank: Vibeke kan du huske om der var ventetid for dig?

Vibeke: Det kan jeg simpelthen ikke huske.

Frank: Og Mads, der især var en person der arbejdede godt for dig, for at få en plads.

Mads: Ja, der var en der ringede til min daværende sagsbehandler hver uge.

Frank: Og det var?

Mads: Det var min Mor. Men hvor lang tid I, dig og mor, snakkede sammen og ikke vidste hvor det(ANB) skulle være henne

Frank: Det var næsten 1 år før du startede heroppe at jeg snakkede med din mor første gang.

”Det var som 18 årig Jeg begyndte at leve mit liv”



Jesper: Da I fik at vide at I havde fået en plads hvad forestillede I jer så?

Sidsel: Blev lidt ked af at det ikke var sket noget før. Men så græd jeg af glæde sammen med Korna. Hvorfor skulle jeg igennem så meget "lort" inden, undskyld jeg siger det. Hvorfor skulle jeg være på den forkerte institution og det forkerte bofællesskab inden jeg kom det rigtige sted hen?

Jesper: Blev du så glad da du fik det at vide?

Sidsel: Jeg var så glad så jeg faktisk græd af glæde sammen med Korna og Korna var også ved at græde, fordi hun blev så rørt.

Jesper: Har I andre noget i forhold til dengang I fik en plads.

Vibeke: Min mor kom ud til taxaen og fortalte at jeg havde fået plads på ANB. Jeg ringede til en og græd i telefonen. Min mor og jeg stod i køkkenet og storhyldede over at jeg havde fået denne her plads på ANB. Min far han blev også glad, han sang yah, yah ,yubi yubi yah yah nu flytter den ældste hjemmefra!



Frank: Er han stoppet med at synge?

Vibeke: Næh, det er han ikke.

Mads: Døgncenteret var et sted som man ret firkanteret blev anbragt indtil man kunne komme videre. I løbet af de 4 ½ år jeg boede på Døgncenteret, var der var 33 personaler og 28 unge. Gennem opholdet på ANB savnede jeg den gennemstrøm af personer der var på Døgncenteret. På døgncenteret

var jeg ikke klar til så mange mennesker. På ANB var det lidt træls med så få mennesker, lidt som når man bor hjemme hos sine forældre og søskende. Jeg havde det vel ligesom mange andre der flytter hjemmefra som 17 – 19 årig, man gider lige pludselig ikke! Nu vil jeg ud for mig selv!

"I starten da jeg skulle flytte på Peter Løthsvej havde jeg sommerfugle i maven, jeg var bange for det blev for institutionsagtigt og jeg ville under ingen omstændigheder miste min selvstændighed. Som månederne gik, blev det positivt"

Frank: Synes du det var for tidligt at flytte fra ANB?

Mads: Ligesom, man gider ikke forældre, jeg havde et forsinket forældre oprør det skete for mig på ANB.

Jesper: Har I andre nogen tanker og kommentarer til dengang I vidste at I skulle starte på ANB?

Claus: Tilbuddet på ANB - At møde nye mennesker og hvordan det er at bo ude, jeg glædede mig – også til at prøve at lave mad også i et almindeligt hus. Jeg var glad for at ANB var et lille sted. Jeg havde lidt sommerfugle i maven med nye folk og et nyt sted, men jeg kendte jo John og Frank. . På ANB lærte jeg en masse om at bo for "sig selv" fx lave mad, ordne vasketøj, gøre rent, stryge mit tøj, og hygge foran fjerneren og lære at lave gas med vicevæerten fx salt i sukkerskålen til kaffen, så måtte han hælde det hele ud, med kommentaren "Det bliver husket" Jeg var også glad for aktiviteter ud af huset fx koncerter, skiture og bowling. Jeg tog kørekort på ANB. Jeg har en drøm for frem-



tiden om at købe en bil og holde den ved lige. Og jeg vil da vinde den helt store gevinst – jeg spiller Lotto, hver onsdag og lørdag. Jeg boede i egen lejlighed på Enebærvej, de første 2-3år i lejligheden var god, men der blev for meget arbejde med haven, det var ikke lige mit interesse område og der var stor alders forskel imellem mine naboer. I starten da jeg skulle flytte på Peter Løthsvej havde jeg sommerfugle i maven, jeg var bange for det blev for institutionsagtigt og jeg ville under ingen omstændigheder miste min selvstændighed. Som månederne gik, blev det positivt – og det var godt at slippe for havens forpligtigelser.

Jepp: Jeg besøgte ANB i april, den første jeg så var Laurits ham ville jeg gerne møde igen. Jeg glædede mig til at starte op og jeg glædede mig også til at se de andre igen. Det første år var en opstart.

Jesper: Der i november ringede du til John 2000 og sagde at du havde brug for en plads, kan du prøve at beskrive hvorfor du ringede til ham?

Jepp: Jeg havde brug for en plads. UNI var for flydende, jeg havde brug for faste rammer.

Frank: Det kunne være rart at høre lidt om hvad det har betydet for jer at komme på ANB?

Sidsel: Det der har betydet for mig, jeg ved godt at man ikke skal hænge sig så meget i diagnosen, især når man er kommet det rigtige sted hen, det er mere legalt at sige at man har asperger diagnosen. Før da jeg var de forkerte steder var det en dødsynd at snakke om det På ANB er vi alle i samme båd, vi nikker til hinanden og forstår. Personalet og pædagogerne, ja alle kan jo lave fejl nu er det mere legalt at rette pædagogerne, hov, hov det var ikke lige så godt at sige det du sagde der. Der er legalt at have ASP, man er det rigtige sted.

"Personalet og pædagogerne, ja alle kan jo lave fejl nu er det mere legalt at rette pædagogerne"

Jepp: Jeg synes også generelt ude i samfundet er det legalt at være, som man er – man er jo som man er. Det er også fordi jeg har opdaget at en asperger er ikke en asperger, der er forskellige typer, lige som de øvrige i samfundet er forskellige. Jeg tænker ikke længere så meget over at jeg er asperger. Jo jeg ved godt at jeg har nogle problemer, men det er der jo også andre der har som ikke er aspergere.

Jesper: Prøv at fortælle lidt om hvad der er sket siden du startede.

Jepp: For at opsummere, jeg startede på VUC, det var så i afklaringsforløbet Så blev det afklaret at jeg skulle have pension. Så fandt vi ud af hvor jeg skulle arbejde, det blev så i kantinen efter et langt praktikforløb. 10 timer om ugen.

Mads: Jeg droppede ud af 3 fag på VUC i Hjørring, Disse fag tog jeg om på VUC i Aabybro de første 2 år, da jeg boede på ANB. Efterfølgende år har jeg afsluttet mange fag på VUC.

Frank: Mads, Claus, Vibeke og Sidsel I bor jo på Peter Løthsvej, og du bor jo lidt anderledes Jepp, kan du prøve at sige lidt om hvordan du bor?

Jepp: Jeg kan da godt sige lidt om hvordan det var da jeg flyttede hjemmefra. Det var d. 1. december 2000 jeg flyttede hjemmefra. Midlertidig bolig der var beregnet til dem der er i lære eller på SU. 1. oktober 2001 flyttede jeg over på den anden side af vejen, til mit hjem.

Frank: Er det OK den måde du bor på?

Jepp: Ja, man kan jo altid etablere nogle hjælpeordninger på et senere tidspunkt.

"UNI var for flydende, jeg havde brug for faste rammer"

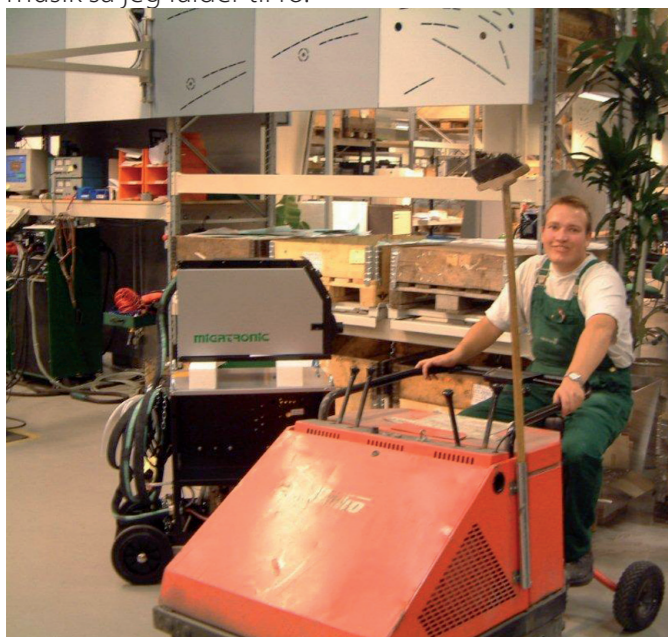
Frank: Du havde lige noget du ville sige Sidsel?

Sidsel: Jeg fortæller, da jeg startede på dagtilbuddet på ANB, da boede jeg i Støvring, og så fik jeg lov at flytte i bo-tilbuddet på Industrivej 8 der hører under ANB., og så fik jeg mig skrevet op til en af de nye lejligheder på Peter Løthsvej. På Industrivej 8



der skulle jeg lige finde mig selv og fortiden skulle bearbejdes jeg havde også en lille depression på det tidspunkt. Men jeg ventede jo på de nye lejligheder. Nu har jeg sådan fundet mit ståsted, hvor jeg kan blive i 100 år. Jeg kan lige for tiden, som landet ligger, kun tåle at være indenfor ANB' rammer. Jeg vil gerne starte på De Gule Værksteder, det hører også under ANB, det er lidt selvstændigt men alligevel inden for ANB' rammer. Og så har jeg også været på VUC som kender ANB. Jeg har stadig en fortid som der skal bearbejdes.

Jeg har fundet mig selv efterhånden. Er ved at skrive et oplæg til en bog. Det er stadig svært at gå i byen og ordne ting, hvis der sker noget, der er nogen gange der er børn der råber lidt efter mig. Jeg hører musik så jeg falder til ro.



Jesper: Har du noget at tilføje Claus?

Claus: Jeg har et job med løntilskud på Migatronik 22½ timer om ugen. Når jeg har fri, tager jeg hjem og skifter og har så samtale med min vejleder. Jeg er tilfreds med kolleger på Migatronik, det betyder meget for mig at have et job at stå op til og bruge mig selv fysisk og jeg kommer gerne tilfreds hjem fra arbejde. Det er skønt at tjene mine egne penge. Det betyder meget for mig at vende tanker med vejleder fra ANB om krisesituationen på arbejdsmarkedet – som påvirker Migatronik og derved mine

kolleger og mig selv.

Vibeke: I dag arbejder jeg i kantinen tirsdag og torsdag. Dengang jeg arbejdede på VUC, stod jeg op sammen med "fandens oldemor" 10 min i 6. Gjorde rent på VUC i 5 år, så i stedet fik jeg arbejde i kantinen. Der var ingen anerkendelse på VUC, det er der i kantinen hvor jeg arbejder nu

Frank: Hvad står der på dit ansættelsesbrev?

Vibeke: Service medarbejder, job med løntilskud på ANB

Mads: Jeg har 2 gange været i praktik i Papirhuset. I praktik i Bog og Ide fra november 2006 med 2 timer, det er blevet forlænget 3-4 gange. Siden sommer 2008 to dage om ugen med løn. Jeg har fortalt til bestyreren at jeg har asperger. Jeg har fortalt at de kan snakke normalt til mig, men ja, jeg har lidt samlermani, der er mange ting der godt kan genbruges.

Frank: Vi har hørt lidt om hvor I bor. Hvad har I brug for hjælp til i jeres egen bolig, de af jer der har brug for hjælp?

Sidsel: Hvis mine tanker løber løbsk eller hvis fortiden driller, så skriver jeg mine tanker ned i en bog. Samtidig med at jeg arbejder på den der bog. Jeg kommer og siger hvis jeg har brug for at gøre rent sammen med nogen. Jeg gør det stort set selv, men måske ligger der lidt nullermænd i krogene. Jeg kan sidde ovre i fælleshuset hvis jeg ikke lige kan være alene, det kan godt være at pædagogerne sidder inde på kontoret, bare jeg ved de er der. Jeg sidder sommetider og læser i en bog i fælleshuset. Jeg kommer altid og siger til personalet hvis lokummet brænder. Bare jeg ved at de er i nærheden. Jeg spiser tit i fælleshuset. Har mad i fryseren, hvis jeg vil være alene, det kan godt være at jeg ikke lige får salat, men det gør jeg når jeg spiser i fælleshuset. Derhjemme spiser jeg mest forårsruller eller pølser og pomfritter.

"Nu har jeg sådan fundet mit ståsted, hvor jeg kan blive i 100 år"



Jesper: Og du Jeppe, du bor i din egen lejlighed. Hvordan klarer du madlavningen?

Jeppe: Jeg får varm mad i kantinen, og til aften køber jeg altid det samme. På det seneste er jeg begyndt at lave varm mad i ferien. Jeg har fundet ud af at det faktisk godt kan lade sig gøre. Jeg har en fast plan som jeg går efter. Vi har jo alle vores akilleshæl med at vi ikke altid får tingene gjort, min er så bare måske at jeg aldrig får det gjort. Man laver det samme hver gang

Frank: Jeg vil gerne høre en lille smule om jeres bo situation Mads, Vibeke og Claus. Hvordan går det hjemme i jeres lejligheder?

Claus: Det går fint i min lejlighed. Jeg får hjælp til rengøring

Frank: Hvad med madlavning?

Claus: Jeg køber ofte mad på arbejde og jeg cykler en del fx hen til mine forældre, hvor jeg hjælper lidt og jeg spiser ofte aftensmad der.

Vibeke: Jeg har mit bo trænings skema med fra Birkely. Får hjælp til økonomien. Samtaler, hvis der er noget. Jeg skriver dagbog. Jeg gør et rum rent om mandagen det er soveværelse og badeværelse, om tirsdagen tager jeg stuen onsdag handler jeg ind. Jeg laver mad onsdag, hvis jeg ikke gider lave mad spiser jeg indimellem i fælleshuset..

Jesper: Siger du at du bruger planerne fra Birkely?

Vibeke: Ja det er de samme planer..

Frank: Laver du selv mad Mads? Jeg ser dig sommetider nede i byen hvor du handler ind.

Mads: Der kan puttes meget i en mikroovn. Sommetider er jeg lidt doven så er det færdigretter, det er praktisk dovenskab. Det er vel samlet set 8-9 år jeg har lavet mad. Engang imellem spiser jeg i fælleshuset. Jeg har lavet mad til andre på Døgncenteret og på ANB, men jeg gider ikke lave mad til mig selv, jeg er ikke kræsen, og gør det så nemt som muligt for mig selv. Jeg har det problem at når jeg er derhjemme er jeg enspænder og så er jeg ligeglad med om der er rodet og er ikke interesseret i at der kommer gæster. Jeg bruger meget af min fritid på ishockey og Baglandet og har derfor svært ved at få ryddet op derhjemme, når det sker, er det i samarbejde med vejleder og min mor.

Sidsel: Jeg har et skema hvor jeg selv kan sætte brikker på med hvilke ting der skal gøres, og ting jeg kan foretage mig. Nogen gange bliver der roket rundt hvis jeg finder ud af at jeg ikke rigtigt kan samle mig om det i dag., men i sidste ende får jeg tingene gjort.

Frank: Får I besøg i jeres bolig?

Claus: Mor og far og nogen gange en af mine arbejdskolleger. Tre niecer der var oppe at spille Wii vi spillede bowling, bobsælde og de spiste alle mine riskiks.

Vibeke: Far og Mor og lillebror og skolelærer Lisbeth.

Mads: Har ikke plads til besøg.

Sidsel: Har besøg af Mads.

Jeppe: Mest af min familie,

Sidsel: Mor, far og Rasmus som bor der hjemme og Søren som også bor på Peter Løthsvej.

Jesper: Afslutningsvis Hvad er de to vigtigste ting der er sket siden i startede på ANB?

Mads: Bog og Ide og ishockey

Claus: Arbejdet på Migatronik, og skiturene på ANB

Vibeke: Arbejde og ture ud af huset. Bo og dagtilbud.

Sidsel: Forståelse og respekt for den jeg er.

Frank: Rigtig mange tak for jeres velvilje til at være med til interviewet

"Forståelse og respekt for den jeg er"



Frank interviewer Rasmus

Frank: Dav Rasmus

Rasmus: Dav Frank

Frank: Vi skal lave et lille interview i dag, til Nord-Bo Nyt. Vil du præsentere dig selv?

Rasmus: Jeg hedder Rasmus Nielsen og har gået på ANB i 10 år.

Frank: Ja, det har du! Kan du huske hvornår du startede?

Rasmus: Ja, jeg startede d. 1. maj 2000, jeg kan ikke huske hvad ugedag det var, men d. 1. maj.

Frank: Ja, du har været her i godt 10 år. Hvor gammel er du i dag?

Rasmus: Jeg er 30 år.

Frank: Inden du startede her på ANB, hvor var du da henne?

Rasmus: Jeg har været på noget der hedder Projekt VIA i Ålborg, før det var jeg på Tolne Efterskole, Kærby Skolen og før det igen på Børnepsykiatrisk afd., der var jeg i ca. 1½ år og før det på Byplanvejens Skole, Frydendal Skole som lukkede og før det i Gug Børnehave og så i Visse Børnehave.

Frank: Som barn, inden du flyttede hjemmefra, hvor var det du så boede?

Rasmus: Jeg boede i en forstad til Ålborg som hedder Gug. Jeg boede i Gug Øst og der har jeg boet indtil jeg flyttede til Åbybro i 2003 og i 2006 flyttede jeg til Ålborg.

Frank: Prøv lige at vente lidt Rasmus, du flyttede hjemmefra og til Åbybro, hvor boede du i Åbybro?

Rasmus: Der boede jeg i en 30 m2 stor lejlighed, hvor der var 1 stort rum med tekøkken hvor jeg sov, så var der en dagligstue, 1 lille badeværelse og en gang, det var alt hvad der var.

Frank: Var der noget personale der støttede dig dengang?

Rasmus: Ja, i starten jeg var der, var der jo nogen stort set hver dag, alle ugens dage. Der var Hanne, en gammel kontordame, Majken, du var der selv om onsdagen, kom med morgenbrød, kan du huske det?

Frank: Ja, det kan du tro jeg kan.

Rasmus: Og Majken hun var der om søndagen, når jeg kom hjem. Den eneste dag der ikke var nogen var lørdag, for da var jeg hjemme. Fredag der kom

Hanne og sagde godmorgen og så tog jeg ned på ANB.

Frank: Så tog du ned på dagtilbuddet på ANB?

Rasmus: Ja, og min daværende praktikplads ved SES-rejser

Frank: Vil du prøve at fortælle noget om det?

Rasmus: Ja, det startede med at jeg gerne ville med dem ud at køre, men da det var for dyrt med hotel overnatninger til en steward, der ikke var indlagt i deres økonomi/budget blev vi enige om, at jeg kunne gå i garagen og hjælpe, det blev jeg så ved med til 2005. Jeg fik endda også lov til at komme med på nogle af deres ture.

Frank: Nogen turist ture?

Rasmus: Ja turist ture, både indenrigs og udenrigs. Jeg har både været i Frankrig, Østrig, Norge, Sverige og Ungarn. Henholdsvis på sommer- og vinter ture.

”Jeg vil ned til de store gule busser når jeg bliver stor”

Frank: Havde du job medens du var med?

Rasmus: Ja, jeg havde ansvaret for køkkenet og servicering af gæsterne, sørge for at de havde det godt. Pålæsning af bussen. Så var det jeg var alene om af og pålæsning i Ungarn for da stod de to danske chauffører af oppe i Wien, så fik vi østrigere som chauffører de kunne ikke læse dansk, og du er altså nødt til at bruge pakkelisten for at få bagagen ind i den rækkefølge hvor passagererne skal ud. Det hjælper jo ikke dem der skal af i Vejle, at deres bagage ligger inderst og dem der skal af i Ålborg ligger yderst, det skal pakkes i system.

Frank: Så det var dit ansvar?

Rasmus: Ja, det var mit ansvar dengang.

Frank: Du var interesseret i busser og det passede dig godt at få en praktik i et busselskab?

Rasmus: Det har altid været min drøm, og det lykkedes heldigvis.

Frank: Kan du fortælle lidt om din interesse for busser?



Rasmus: Ja, jeg har været interesseret i busser lige siden jeg var ganske lille og gik i børnehave. Når vi var på tur sagde jeg altid til pædagogerne, det kan jeg huske tydeligt, ”jeg vil ned til de store gule busser når jeg bliver stor.” Det blev så ikke lige i første omgang, det blev SES. Men senere da det ikke kunne bliver arrangeret med et arbejde ved SES, fik vi med jobkonsulentens hjælp kontaktede City Trafik Ålborg, efterfølgende til AOS som kører Metro og bybusserne i Ålborg kommune. Der blev aftalt en praktik periode fra januar til marts, hvor det så blev til en ansættelse på fleksjob.

Frank: Var det imedens du havde dit dagtilbud på ANB?

Rasmus: Ja det var det.

Frank: Da du fik den aftale, var der da nogen med herfra ANB?

Rasmus: Der var Jesper Smith og en jobkonsulent fra Åbybro Kommune som hed Hugo Villumsen der var med. Det blev lynhurtigt en rigtig god kemi

mellem mig og de ansatte og ledelsen i City Trafik Ålborg, og det blev aftalt at ansætte mig, endda før min kontrakt udløb.

Frank: Hvilken type ansættelse var det?

Rasmus: Jamen det var jo et fleksjob, det var som service og klargøringsmedarbejder, hvor jeg indgik i det daværende klargøringshold hvor der var 3,4,5 andre end mig, der gik på banen

Frank: På klargøringsbanen?

Rasmus: Ja, og på det tidspunkt havde vi omkring 25 busser. Nu er jeg så kommet til at gå der alene.

Frank: Der er sket meget andet i dit liv end det siden dengang!

Rasmus: Rigtig meget.

Frank: Du var interesseret i om du kunne tage et kørekort til bil?

Rasmus: Ja, det er rigtig nok, og det fik vi arrangeret, jeg fik det da i hvert fald. Det var ikke let, men jeg gik igennem første gang både teori og i kørsel. Og så havde jeg også ønsket om at få det store til





bus - det der i daglig tale kaldes Buskortet, det var så også lidt sværere at tage. Jeg gik igennem første gang med teorien, jeg sad der næsten i et helt år, for ligesom at forstå det stof der indebærer at man skal vide hvordan bussen den er samlet. Køreprøven gik jeg igennem tredje gang. Jeg glemmer aldrig den dag det var simpelthen den bedste dag i mit liv

”Jeg glemmer aldrig den dag det var simpelthen den bedste dag i mit liv”

Frank: Ja, det kan jeg godt forestille mig Rasmus. Du gjorde en stor indsats for at få det kørekort dengang, hvad har det betydet for dig at få det kørekort?

Rasmus: Kørekortet har betydet en stor frihed, jeg kunne jo få et job. Det havde jo ikke været så let for mig at få job, hvis jeg ikke havde det kørekort.

Frank: Kan du huske hvornår du startede ved City Trafik?

Rasmus: 3. januar 2005 i praktik, jeg blev så ansat i marts.

Frank: Og det job du har, det er et fleksjob?

Rasmus: Ja fleksjob, jeg har 20 timer om ugen det er 4 timer om dagen.

Frank: Og så får du din månedsløn udbetalt. Kan du huske hvor meget det er?

Rasmus: Den ligger sådan omkring, ja efter skat så plejer den at ligge på 12- 13 000, alt sammen udbetalt af City Trafik. Så Heine, min chef, får altså penge for at have mig der og så får jeg en fuld løn.

Frank: Med refusion fra kommunen?

Rasmus: Netop, men det kan jeg jo altså ikke se på min lønseddel.

Frank: Du får den faste lønseddel og din faste månedsløn, og det er din økonomi. Har du en ok økonomi Rasmus?

Rasmus: Økonomi, hvis man bare sætter tæring efter næring, er det en udmærket løn, den skal

næsten alle kunne klare sig for. Jeg har aldrig stået i den situation, hvor jeg har manglet penge, jeg har altid kunnet dem fra andre kontoer hvis det er, også mine tandlægeregninger de har altid kunnet blive betalt, og det synes jeg er en stor frihed man selv kan.

Frank: Så du har det godt med dit job og nu bor du jo ikke i Åbybro mere men er flyttet tilbage til Ålborg. Hvor bor du henne i Ålborg?

Rasmus: Jeg bor i en forstad til Gug, denne gang er jeg flyttet lidt nærmere til byen til Hellevangen.

Frank: Der er dejlige grønne områder, og der har du en lejlighed.

Rasmus: På 80 m² på 2. sal med en udsigt ud over hele Østerådalen og jeg kan se til Ellitshøj og ind over Ålborg

Frank: Hvordan så med at klare dig i din egen lejlighed?

Rasmus: Alt det der hedder hygiejne og rengøring og vedligeholdelse af lejligheden og sådan noget det klarer jeg selv. Det eneste jeg får støtte til er at hver 14. dag kommer der en personale fra ANB's bo-selv afdeling og hjælper mig med brevene, der er ikke altid noget at hjælpe med, så får vi en snak. Nogen gange kan de der offentlige instanser skrive noget som er ret svært at forstå. De fleste af betalings-servicerne kan jeg godt skimme igennem og sammenligne med de forrige måneder. Telefonregningen kører jeg også selv.

”Nogen gange kan de der offentlige instanser skrive noget som er ret svært at forstå”

Frank: Lige lidt tilbage i din historie. Da du startede her på ANB kan du huske om der var venteliste?

Rasmus: Jeg kan huske jeg kom ind på det der kaldes en overbelægning, da var der kun 3 eller var der 6 dagbehandlings brugere som var der. Jeg gik sammen med 3 af dem, 2 af dem ude på Trane-kær om formiddagen og havde mit sidste modul i



Produktionen. I dag har jeg det der kaldes kørsel for Produktionen.

Frank: Kan du huske inden du startede på ANB der var du indenom psykiatrien?

Rasmus: Ja, det er rigtigt der var jeg ganske kort til ambulans behandling.

Frank: Du blev ikke indlagt?

Rasmus: Nej, det var ambulans. På det tidspunkt havde jeg det, for at sige det rent ud ikke rigtigt godt. Jeg var kommet ud af et ret kaotisk kæresteforhold, vi kunne bare ikke forstå hinanden. Jeg var ikke klar til at, have en kæreste, det fandt jeg så ud af. Og hvor jeg jo nærmest kom ind her som det rigtige sted. Jeg fandt også ud af med tiden at VIA ikke var det rigtige sted, der var ikke den der strukturering, den der samtale og nære kontakt til personalet den der fortrolighed du har, den var der ikke på samme måde. Jeg følte da jeg kom herop der var en helt anden luft. Forstået på den ny måde, struktureringen på VIA var ikke den samme. VIA var jo ikke et autismecenter men et tilbud for bogligt svage i Ålborg kommune.

”Jeg følte da jeg kom herop der var en helt anden luft”

Frank: Havde du en diagnose Rasmus?

Rasmus: Jeg faktisk lidt i tvivl om jeg fik den første gang jeg var på børnepsykiatri, eller om jeg fik den i forbindelse med min ambulante behandling på psykiatrisk dengang i Ålborg.

Frank: Kan du huske hvad diagnosen er?

Rasmus: Autisme med en gren indtil det der hedder aspergers, så det er jo en eller anden form for autisme.

Frank: Kan du prøve at fortælle lidt om hvordan det at komme på ANB har påvirket dit liv. Vil du prøve at sige lidt om det i forhold til din egen udvikling og de muligheder du har haft?

Rasmus: Jeg vil sige, uden ANB var jeg nok ikke kommet så langt. Men med de redskaber og rig-

tige hjælpemidler tror jeg faktisk at ANB har givet mig en fremtid. Jeg tror ikke at VIA, jeg tror ikke jeg var kommet ret meget videre der, fordi de ikke var uddannet til ligesom at varetage mennesker med autisme. Jeg tænker tit tilbage til dengang jeg startede heroppe, da havde jeg det ikke godt, i dag da har jeg det som blommen i et æg. Jeg har en god familie, en god hverdag, noget at se frem til, folk der kan hjælpe hvis det hele kokser altid rådgivning omkring mig. Og bedst af alt har jeg fået verdens dejligste niece her inden for det sidste halve år.

”Jeg vil sige, uden ANB var jeg nok ikke kommet så langt. Men med de redskaber og rigtige hjælpemidler tror jeg faktisk at ANB har givet mig en fremtid”

Frank: Har du fået en niece, det må være din lillesøster der har fået en datter, hvor gammel er hun?

Rasmus: Hun hedder Mille og er ca. 7 måneder. Det gav mig også nogle spekulationer i alle tilfælde for mig noget nyt, noget farligt og det kunne jeg ikke rigtigt finde ud af, jeg ved godt at det er forkert men jeg tænkte at det barn ville jeg ikke have noget med at gøre, det var ligesom det første, måske for at beskytte mig selv. I dag vil jeg ikke undvære hende for alt i verden

Det startede med at hun tog fat i min finger BUM så var det ligesom at skyerne forsvandt på en gråvejrsdag og jeg kan ikke forklare hvad der skete, det er der ingen der kan. Men i dag er hun min lille guldklump.

Frank: Og du stod fadder til hende?

Rasmus: Ja det er jeg ret stolt af at jeg gjorde.

Frank: Det har været en god udvikling. Det der med noget nyt Rasmus det har du prøvet før, det er



en udfordring for dig eksempelvis når du stod overfor nye mennesker, nogen du ikke kendte i forvejen så havde du brug for at finde lidt tryghed?

Rasmus: Ja, baggrunden der ligger for det er at nogle gange kan jeg nærmest gå hen til dem og sige: "jeg hedder Rasmus" og andre gange, men jeg tror også det er hvordan man har det fordi altså, når jeg er ude at spille med diskoteket og der kommer folk hen jeg aldrig har set før, jamen så siger jeg: "Hvad vil I høre" og så får de den.

Frank: Diskotek det har vi ikke snakket om.

Rasmus: Jeg har Nordisk Mobil Diskotek, som jeg startede op i samarbejde med ANB i 2003. Det hele startede sådan lidt skægt med at Tina Bilgram daværende musik og drama lærer, kom og spurgte om jeg ville med til en pinsefest, tror jeg det var. Og så spurgte jeg om hvem der skulle lave musikken? Det havde hun ikke fundet ud af, og så fløj det ud af munden på mig om jeg ikke skulle gøre det? Det måtte jeg gerne. Så fandt jeg mit stereoanlæg frem og prøvede at få det sat sammen, jeg købte et kabel der gør at man kan spille fra den ene over til den anden gennem mikseren, og det var så starten på Nordisk Mobil Diskotek som i dag er blevet ret stort, en af mine store interesser så det betyder utroligt meget for mig.

Frank: Du har mulighed for at komme ud at underholde andre mennesker.

Rasmus: Jeg har 2-3 faste pladser, steder i Nordjylland. Jeg spiller for førnævnte Tina og nogle børn i 2 timer til noget julehalløj, så kommer Julemanden, så får de slik og den eftermiddag er simpelthen så hyggelig jeg føler ikke det kan blive jul uden den. Så sidder vi lige og snakker det hele igennem og så får jeg en kop kaffe og en æbleskive, det gør hun selvfølgelig også. Og så triller jeg hjem.

Den anden der er en sommerfest i Klarup, en komsammen hvor vi spiller for en masse glade mennesker. I år er temaet Flower Power så alt hvad der indgår i Flower Power repatuaret af musik skal selvfølgelig med. Og han glæder sig og spørger om jeg kommer næste år og selvfølgelig gør jeg det Nummer tre fast er City Trafik garage også til noget julehygge hvor det bare er ganske almindelig bag-

grundsmusik, det skal ikke være noget vildt bare være, ja julehyggebaggrundsmusik og det bliver aftalt fra år til år at jeg skal komme igen, så et eller andet må jeg gøre rigtigt. Og jeg kan også mærke når jeg skal ud igen så kører adrenalinen. Det er simpelthen ligesom en fodboldkamp hvor ens hold har vundet.

Frank: Det har du det godt med.

Rasmus: Rigtig godt det giver mig så meget selvtillid, særligt når jeg spillede da jeg var 9 år en ret lang aften, jeg startede kl. 18 hvor de spiste med baggrundsmusik, hvor de talte. Jeg føler hver gang at jeg lærer mere og mere at læse folk. Kunsten at spille er at kunne læse folk ikke bare at spille.

Frank: Så det øver du dig i samtidigt med at du spiller?

Rasmus: Det prøver jeg at gøre samtidigt med, det er noget af det bedste jeg har fået gjort altså af fritids interesser.

Frank: Det lyder godt Rasmus.

Rasmus: Jeg vil sige at det er mit et og alt.

Frank: Ved siden af dit faste job og din lille niece og din familie. Så har du også nogle venner du mødes med engang imellem.

Rasmus: Ja, jeg har en kammerat der hedder John, han er medejer af det der studie der hedder Sun-Radio ude i Ålborg, han er ved at starte en selvstændig forretning op og han har arbejde stort set hele tiden. Og så har jeg nogle gode kollegaer og venner jeg også går ud og får en øl med engang imellem. Vi går og træner i fitness center og vi går ud og spiser. Der er sådan flere kollegaer vi mødes med.

Frank: Du er også engang imellem i Jomfru Ane-gade.

Rasmus: Ja, det må jeg desværre sige ja til.

Frank: Er det ikke godt nok?

Rasmus: Altså, som mine forældre siger: "Bliver du aldrig træt af at rende derinde så meget?" Men som jeg siger hører det sig til om fredag eftermiddag, at jeg lige skal ind og have et par stykker, det bliver to eller tre og så tager jeg hjem. Der kan også være den dag hvor alle vennerne står derinde og siger YES vi skal have en god aften, så er det lidt svært at gå hjem.



Frank: Du har snakket lidt om hvordan du har det i dit liv nu og du befinder dig godt siger du. Er der nogle gode råd du kunne have lyst til at give videre til for eksempel sagsbehandlere? Du har nu dit dagtilbud på ANB, dit job og du har fået dit eget, du har haft lidt bo-støtte, er der nogen ting du synes der kunne være et godt råd?

Rasmus: Altså som sagsbehandleren kan bruge i sit arbejde. Den var sgu sværere. Jeg har aldrig rigtigt tænkt over det.

Frank: Synes du at du er blevet mødt, at du har fået det du har behov for, støtte og vejledning undervejs?

Rasmus: Heroppe?

Frank: Også fra sagsbehandlerens side?

Rasmus: Ja så absolut, søde sagsbehandlere. Jeg har desværre lige måttet sige farvel til min sagsbehandler gennem et par år da hun skal på barsel og jeg har bedt hende komme tilbage og det vil hun gøre hvad hun kan for at få lov til, men det var ikke sikkert, men hun var en der virkelig kæmpede min sag, og det synes jeg at alle dem jeg har mødt har gjort. De har tænkt på brugerens tarv. Man skal lytte til de fagpersoner der sidder om bordet og så brugeren.

"De har tænkt på brugerens tarv. Man skal lytte til de fagpersoner der sidder om bordet og så brugeren"

Frank: Vi begynder at nærme os afslutningen. Er der nogen andre ting du har lyst til at fortælle om din tid her på ANB?

Rasmus: Ikke andet end, jeg har haft det godt, er glad og føler på de sidste fem, seks år blevet mere knyttet til ANB, det var jo svært for mig at komme væk herfra. Det kan godt være det var en lang sommerferie, men så tænker jeg på at jeg snart skal på ANB igen, fordi jeg ikke tror jeg kunne forestille mig

at liv uden en eller anden form for tilknytning, hverken til dagbehandlingen eller til bo-selv afdelingen, det kan jeg ikke forestille mig. Så for mig var det den rigtige beslutning at komme herop, det har været nogle gode ti år i alle tilfælde.

Frank: Du plejer at være en ung mand med mange gode ideer Rasmus, har du nogle ideer til nye tiltag på ANB?

Rasmus: Jamen altså tiltag og tiltag, jeg synes ANB udvikler sig hele tiden, både med bevilligen til Rådgivningsafdelingen, så jeg synes hele tiden der bliver gjort en masse både med bo-selv og de der luksushuse oppe på Peter Løtsvej. Men man kunne måske forestille sig, det er ikke noget jeg har snakket med andre om, men lave små mindre "kasser"-forskellige afdelinger, hvor man så kunne sige der er 20 brugere ikke at det behøver at være i en anden by. For eksempel små afdelinger hvor der ikke var så mange brugere i den enkelte afdeling. Nu har jeg været her fra starten af og det jeg ligesom kan mærke det på, det er at der kommer en han eller hun, hvem pokker er det og så siger de nå men han startede i dag. Jeg kan godt møde en ude i byen og ikke ane hvem han er og jeg kender ikke dem i Ålborg afdelingen af gode grunde, men ellers så altså så alle kender alle i afdelingen.

Frank: Det er da en konkret ide Rasmus, har vi været det hele igennem?

Rasmus: Ja jeg synes vi har været igennem hele møllen

Frank: Det har været rigtig godt, så jeg vil sige tak til dig.

Rasmus: Det var så lidt



Om at være ny på Autismecenter Nord Bo

Jeg er ansat i Rådgivningen på Autismecenter Nord Bo 1. jan. 2010. Jeg er 50 år og uddannet socialrådgiver i 1986. Jeg har gennem flere år arbejdet med unge, dels unge, der skulle i gang med arbejde eller uddannelse og dels unge med psykiske og sociale problemer. Så har jeg en årrække kørt på forebyggende hjemmebesøg hos ældre over 75 år og ½ årligt besøgt 350 ældre mennesker i Vestbyen i Aalborg. Gennem dette arbejde fik jeg et stort indblik i de muligheder, kommunerne har, for at yde praktisk og personlig hjælp til voksne med funktionsnedsættelse. Jeg har arbejdet 8 år som socialrådgiver og socialfaglig konsulent i Det Palliative Team og på Hospice i Aalborg. De sidste 2 år har jeg undervist i Social- og Samfundsfag på Social og sundhedsskolen i Svenstrup. Her har jeg undervist kommende social- og sundhedshjælpere og haft Brobygning med de unge elever fra folkeskolens 8. og 10. klasse. Unge, som var i gang med at finde ud af, hvad der gerne vil efter endt skolegang. Privat bor jeg i Aalborg sammen med mine børns far, som hedder Asger. Vi har 3 drenge: Magnus på 12, Kristian på 16 og Anders på 18 år – og et hus med mange unge mennesker ud og ind ad dørene. Så har jeg en hund – en dejlig Schapendoes, som jeg træner lidt lydighed og løber agility med. Det har været meget dejligt og rigtig spændende at starte på

Autismecenter Nord Bo. Det jeg især har lagt mærke til er den varme og omsorg, man har for hinanden på ANB. Alle såvel brugere som kollegaer er meget venlige, imødekommende og hjælpsomme. Man behandler hinanden med respekt. Alt sammen værdier jeg værdsætter meget. Der sker også meget på ANB. Nu har jeg efterhånden været rundt på det meste af ANB. Sikke en aktivitet og iderigdom. Der er alle de mange daglige aktiviteter, som er nødvendige for at hverdagen kan fungere – mad og vand, rene og pæne lokaler, som skal vedligeholdes. Der skal også tjenes lidt penge, så der produceres også en hel del. Sanserhaven kan vi nyde hver dag året rundt. Udover os fra ANB er der også mange andre, som har glæde af den smukke have. Sådanne kunne jeg blive ved. Men det har også været meget svært at starte på Autismecenter Nord Bo. Jeg har og er nok stadig helt rundtosset af alt det nye. Det er en stor arbejdsplads med mange mennesker. Jeg har efterhånden hilst på flere mennesker med tilknytning til ANB, end jeg har mødt gennem hele mit tidligere arbejdsliv... Sådanne føles det i alt fald. Når nogen hilser på mig udenfor ANB arbejder min hjerne på højtryk: Hvem er det, jeg hilser på – er det en bruger, en forælder, en kursist, en kollega eller en jeg har været på kursus med for nylig. Jeg er vældig træt, når jeg kommer hjem. Alle de mange indtryk og alle de mange nye mennesker. Så glemmer jeg

at hilse eller glemmer navne i ny og næ, taler med jer om noget helt skørt, fordi jeg tror, det var det, vi talte om sidst, så må I bære over med mig... På ANB er jeg socialrådgiver for: De gule værksteder
Dagbehandlingen på Industrivej
Dagbehandlingen på Skansevej
Jeg har enkelte vikarvagter i Boafdelingen – på Industrivej 8 og i Skrågade. Så laver jeg mad sammen med Mette og vi har fælles spisning i Skrågade hver mandag
Jeg tager mig af spørgsmål om Kontanthjælp og behovsbestemte tillæg
Revalideringsydelse og hjælp til nødvendige uddannelsesbetingede udgifter
SU, studiestøtte og handicaptillæg
Pension og tillæg til pension
Befordringsgodtgørelse
Dækning af nødvendige merudgifter (Servicelovens §100)
Boligstøtte
Skat og gældssanering
Klagesager – herunder vurdering af afslag på ansøgninger
Mentorordning og Ledsagerordning
Jeg ved ikke alt, men kan undersøge det jeg ikke ved noget om. Nu mere man lærer, nu mere finder man ud af, man ikke ved, har et kloget menneske vist udtalt en gang. Og hvis I ikke selv har erfaret det, så har jeg, om ikke før, så nu erfaret, at det er så sandt, som det er sagt
Rigtig god sommer til alle.

Af: Birgitte Dalgaard Jensen



Kantinen

Endnu et spændende år er gået i Åbybro afdelingens kantine.

Vi sidder lige nu med en vis forundring over at endnu et undervisningsår i kantine er gået, og vi igen skal til at holde sommerferie. Tiden går så stærkt når vi har det godt og er på en spændende arbejdsplads. For både brugere og personale har det været et år hvor vi som tidligere år har arbejdet seriøst med vores fag, og tænkt meget i kvalitet, økologi og faglig udvikling.

Da vi startede i august sidste år havde vi fået den ide at lave to Temadage, og var spændte på om det ville have interesse for jer brugere der måske ikke til daglig har jeres moduler i kantine. Vi var helt overvældede over alle de mennesker der kunne være i vores køkkener.

Den første Temadag var emnet æbler. Vi fremstillede æblechips, æbleboller, kandiserede æbler og meget andet til glæde for os alle sammen til eftermiddagskaffen. Den anden Temadag var emnet hjemmelavede flødeboller. Her var interessen bestemt ikke mindre. Der blev fremstillet flødeboller i mange forskellige farver og med forskelligt fyld, mørk, lys og hvid chokolade, striber tern osv. Ikke mange sprang over da der blev serveret eftermiddagskaffe med flødeboller den dag.

Igen i år har vi været heldige at få anderledes og spændende opgaver på bestilling, udført af vores dygtige bagerteam. Til konfirmationer har vi bla. Lavet en kage med en kæmpe fodbold på og en kranssekage udformet som et Flygel.

Da Bodil holdt reception i anledning af hendes fødselsdag fik Kantine Teamet muligheden for at lave maden til den store buffet. Flere brugere og personale var i gang med at forberede de spændende buffetedelikatesser.

Der har i dette undervisningsår været 31 brugere som har haft moduler i kantine i løbet af ugen, og vi er stolte over at så mange har haft lyst og mod på at være en del af sådan et dynamisk Team.

Der er arbejdsprøvnings og udviklingsmuligheder i kantine som er en autoriseret kantine der arbejder ud fra de gældende fødevareregler der er på området.

Mads Gordon blev pr. 1. januar 2010 ansat i job med løntilskud som servicemedarbejder i kantine på Østergade 109. Det gør at vi nu har ansat 4 brugere i kantine i job med løntilskud, og alle 4 gør en helt fantastisk indsats hver dag for at vi kan sætte os til bordet flere gange om dagen og tage for os af retterne på rent og nyvasket service.

I dette undervisningsår gennemførte 4 brugere et certifikatkursus i fødevarerhygiejne. Et forløb hvor de efter flere ugers undervisning på Autismecenter Nord Bo gennemgik en prøve i Ålborg med ekstern sensor. I oktober gennemførte Mark Bo, Benjamin og Jacob S. kurset og i marts gennemførte Lise, alle med flotte resultater.

Den 1. februar bød vi velkommen til Mette som er ansat i kantine 32 timer om måneden. Hun blev lynhurtigt en del af Kantine Teamet, laver fantastisk mad og så er hun både humørfyldt og god til at lære fra sig.

Så med stor fælles indsats fra alle, både brugere og personale kan vi igen bryste os med at have vores Elite Smiley og ikke mindst anerkendelsen af høj standard i kantine i form af endnu en "food safety award" fra firmaet Anticimex.

**Rigtig god sommerferie ønsker
Mary Anne, Laila, Birthe, Pia, Mette og Korna, personalet i Kantine Teamet i Åbybroafdelingen.**



Den Nysgerrige Trio: Smykkeværkstedet

Den nysgerrige trio, bestående af Søren, Kasper ERH og Lise kiggede indenfor i Smykkeværkstedet en ganske almindelig dag i februar. Det var et spændende besøg, hvor vi fik svar på mange spørgsmål og så mange flotte ting. Der var en hyggelig stemning i lokalet – krydret af Roger Whitakers dejlige sang.

Tørk sad og arbejdede på et meget smukt armbånd til udstillingen. Det vil sige, at Tørk ikke selv skal have smykket, men det kan købes, når det bliver færdigt og kommer i montren på I2. Tørk understregede, at man godt selv kan købe smykkerne, hvis man vil. Så skal man kun betale for materialerne. Tørk oplyste, at de ikke har guld i værkstedet. Anders Scheuer, der står for smykkeværkstedet forklarede, at det kun er et spørgsmål om pris. Men da guld koster 70kr/gram mod 4kr/gram for sølv, er der ikke nogen brugere, der arbejder med guld.

Tørk havde ikke flere af de små ringe til smykket, så han gik hen og lavede flere. Han vikled en tynd sølvtråd om en dorn, så han kunne save ringede ud. Tørk skal bruge ca. 700 ringe – det svarer til ca. 3m sølvtråd. Tørk laver faktisk 3 tynde armbånd, der samles i et stort. Et meget flot smykke, som Lise glæder sig til at se færdig i montren, da hun muligvis vil købe det.

Tørk nævnte "ædle metaller" Det ville vi gerne have forklaret. Anders forklarede, at det er betegnelsen for guld, sølv og platin, kobber og kviksølv. Ædelmetaller findes frit i naturen, da de ikke har tendens til at danne kemiske forbindelser med andre stoffer. Sølv kan man blande op med kobber i forskellige forhold alt efter, hvad det skal bruges til. Mange arbejder med kobber, der blot er for sølvet – det bliver ret hurtigt slidt ned. I smykkeværkstedet satser de på kvalitet, så smykkerne kan holde hele livet.

Tobias viste os en broche, han er ved at lave. Søren ville vide, hvad han skal bruge den til. Tobias skal bruge den til at holde tørklæder sammen med. Tobias viste på et stykke papir, hvordan han forestiller sig brochen skal se ud, når den er færdig. Tobias og Anders brugte en speciel boremaskine til at bore huller i brochen, så der kan sættes en nål i. Ved boremaskinen fik vi en snak om alle de maskiner og redskaber, der er i værkstedet. Anders fortalte, at da han startede smykkeværkstedet for 5 år siden, havde de kun nogle få tænger. I dag er der for mange tusind kroner værktøj, så der kan laves mange forskellige ting.

Kasper SH viste os, hvordan man sliber sten på maskinen. Man skal passe lidt på, når man sliber, så fingrene ikke slibes med. Det kan godt gøre avs. Kasper har fundet mange flotte sten på ekskursionerne til Eshøj Plantage og stran-

den. Kasper har en helt speciel evne til at finde spændende ting i naturen. På en tur i efteråret fandt han f.eks. 40 forstenede søpindsvin.

Vi så også nogle specielle svampe til at slibe både sølv og sten med. Svampene ligner lidt de grydesvampe, vi kan købe i Superbest. Der er blot den forskel, at disse her koster ca. 270kr. – for en enkelt svamp!

Anders viste os, hvordan de selv kan støbe smykker. Der skal bruges sand fra Sahara blandet med olie til formen. Af hensyn til værkstedets egen kvalitetskontrol bruges der kun sølv til at støbe med.

Inden vi sluttede vores besøg hjalp de venlige personer i værkstedet med at lave en mini-udstilling, så vi kan vise jer nogle eksempler på, hvilke flotte ting, der produceres i smykkeværkstedet.



Den Nysgerrige Trio: Produktionen

Den 2-3 var "Den nysgerrige trio" (DNT) igen været på besøg. Denne gang var vi i produktionen på I2, hvor vi traf Maiken, der er ansvarlig for produktionen samt brugerne Micki, Anders J L, Mads Poul og Martin A.



Denne tirsdag blev der udført arbejde for Berner, der er Nord-Bos ældste samarbejdspartner. Maiken og Mads kan huske tilbage til den tid, hvor Autismecenter Nordbo hørte hjemme på Birkely og man startede med at arbejde for Berner. Dengang, i 2002, sad brugere og personale i garagen på Birkely og samlede æsker for Berner.

Da ANB flyttede til de nuværende lokaler, blev der brug for flere arbejdsopgaver, og der blev skabt kontakt til Nordlux. Martin sad og samlede gruppebaldakiner til pendelophæng for Nordlux. ANB har haft mange forskellige opgaver for Nordlux, og i en periode blev arbejdet for Berner droslet ned, men i dag har vi fået mange nye pakkeopgaver for Berner. Der bliver bl.a. pakket søm og skruer i både små og store kasser. Maiken og Anders forklarede, at de ikke

sidder og tæller flere hundrede søm op til hver pakke. I stedet bruges en vægt, der angiver, hvornår der er den korrekte mængde i kassen – smart.

Maiken fortalte, at de ofte får hasteopgaver. Denne tirsdag skulle der f.eks. pakkes æsker med transformere til Nordlux. Denne hasteopgave tog Micki sig af. Maiken er glad for, at brugerne altid er klar til en ekstra indsats, når vore samarbejdspartnere har brug for en hurtig levering.



Martin talte "slikposer" som selvfølgelig ikke indeholder slik, men det antal skruer mm der skal følge med en baldakin. Martin kan godt lide at sidde og tælle og kontrollere poserne, og han kan nå ca. 100 i løbet af et modul.



Vi snakkede også om "kødben" som de fleste på ANB sikkert har hørt om. Lige som slikposerne ikke har noget med slik at gøre, har kødbenene heller intet med hverken kød eller hunde at gøre. Kødbenene bruges til dankort-automater. De skal samles meget nøjagtigt, og det gør man efter en tegning.



Maiken havde til en morgensamling arrangeret en lille konkurrence mellem nogle brugere og nogle personaler om, hvem der kunne samle flest kødben – fejlfrit selvfølgelig. Brugergruppen vandt klart over personalegruppen. Kødbenene samles for firmaet Hamebo, der har til huse i Sæby. Almen viden var der på besøg i efteråret for at se det sted, de fleste har været "leverandør" til.

De fleste brugere har et eller flere moduler i produktionen. Mange har både favoritopgaver og ha-deopgaver, men da disse varierer fra bruger til bruger er der ingen problemer med at få alle opgaver udført. Søren fra DNT oplyste, at hans yndlingsopgave er at klippe ledninger. På denne tirsdag har Micki udført 3 forskellige opgaver,



nemlig:

1. Pakke transformere
2. Pakke skruer
3. MIPL (som vi lige måtte have forklaret, hvad er) Montere Indlæg På Ledning

Mads der har været med i produktionen siden dens start er nærmest lagerchef hos Maiken. Han har helt styr på, hvad der findes i lokalet. Han har lavet et flot system, så der ikke roder.



Maiken og Mads erindrede pludseligt, at de for mange år siden sad og klippede knapper og lynlåse af tøj, der blev sendt til England. De kan dog ikke huske, hvad tøjet blev brugt til i England. De kom også i tanke om, at de har lavet meget arbejde for Ryå ls, men pga. miljøbestemmelser måtte de ikke længere fortsætte med at klistre mærkater på islæg.

Rasmus dukkede op. Han er fast chauffør for produktionen. Han kører varer frem og tilbage 2 gange om ugen, tirsdag til Hamebo og onsdag til Nordlux. Berner klarer selv deres varetransport.

Maiken fortalte endvidere, at der grundet de unge menneskers flotte indsats er en god indtjening i produktionen. De unge under 18 år får udbetalt arbejdsudsør. Det der ellers bliver tjent ind, bliver brugt til sociale formål for ANB's brugere. Hvert år i juni inviteres alle fra hele ANB til Fårup Sommerland på produktionens regning. Og når der er ferie- eller studieture, så giver produktionskontoen 175 kr. til middag ude. Sidste år blev indtjening i produktionen så god, at der blev råd til noget ekstra. Der blev holdt julefrokost på Fårup Skovhus, der blev købt Wii, fotoapparater, billardudstyr og forskellige månedsmagasiner.



2 gange om året er der statusop-tælling for Nordlux i produktionen. Mads er altid med til denne opgave, og desuden medvirker ca. 4 andre brugere. Maiken lægger vægt på, at de unge mennesker trives og har det godt, når de arbejder i produktionen. De må ikke blive stressede, og der skal være tid til at snakke sammen, mens man arbejder. Det er vigtigt at kvaliteten er i top. ANB har f.eks. udkonkurreret Kina mht. at samle kødben, og Berner har opgivet at have fængselsindsatte til at udføre pakkearbejde for sig. De var ikke så nøjagtige, som brugerne på ANB.

Efter alle disse spændende oplysninger takkede DNT og gik til frokost sammen med de flittige folk fra produktionen.



Temadag d. 27-5

Turen til Blokhus Plantage (Skrevet af Rikke)



Da vi kom derud begyndte vi at gå gennem skoven – en tur på 4 km. Da vi kom tilbage til bilerne, skulle vi spise kyllingeburgere. Da vi var færdige med at spise og hygge os, skulle vi en tur ned til byen, men først skulle vi op ad nogle bakker og ned igen. Turen ind til byen var på ca. 2km, og da vi kom derind, måtte vi shoppe, hvis vi havde lyst. De, der ikke ville shoppe kunne gå tilbage efter bilen eller vente ved centret. Det var en meget hyggelig tur, og vejret var godt.



Dykning (Skrevet af Kim)



2 timer fik jeg sovet i nat. Tanken om dykning holdt mig oppe... Der er morgenmad klar på Nordbo, men vigtigst af alt, KAFFE! Kl. 09 tog vi af sted, og efter en times kørsel ankom vi foran en opvarmet svømmehal. Ja, den var nu meget fin, men ved siden af, var der en på 25 m UDENDØRS pool, og der skulle vi bruge resten af dagen! Heldigvis havde trænerne tjek på det hele, så vi fik alle sammen stramme vådragter på og efter et hurtigt kuldegys var hele kroppen varm. Iltflasker kom i vandet i den lave ende sammen med dykkerbriller, og kort tid efter var det på eventyr i det kolde dyb. Desværre var der ikke meget at kigge på, men så kom hockeyudstyret frem! Dykkertræner var dommer og medspiller. Bolden var en gammel golfbold, så den ikke flød op til overfladen. Vi spillede 2 mod 2 (tror jeg nok...) og ilt og finner blev brugt fro fuld styrke. Oplevelsen var utrolig, så efter kampene var færdige, og dragterne kom af, var vi alle vindere. Alle havde fået en herlig oplevelse, og for mig uforglem-

melig. Tak for en god tur.



Cirkus No Name i Bælum (Skrevet af IJ)



Korna, Jakob V, Mikci, Søren, Elisabeth, Steffen B, Thomas IH og undertegnede tog glade af sted i 2 biler. Ved ankomsten gik vi i stalden og hilste på lamaer, kaniner, geder, zebraer og Tyren "Bøf". God humor. Kl. 10.30 gik et par børnehaver og vi i deres nye cirkusbygning af træ og blev forsynet med frisklavede popcorn, og forestillingen gik i gang. Det vrिमlede med dresserede



heste og ponyer. Så kom "Bøf" ind, og dressøren hoppede op på ryggen af ham og sjippede. Mellem hvert nummer kom verdens mindste klovn ind med sine kæmpestore sko og spillede på forskellige instrumenter. Flere gange kom en glimrende saxofonspilende mand i glitrende tøj ind og spillede for os. Samme mand sluttede hele den hyggelige forestilling med "I can't help falling in love with you". Ikke et øje var tørt. Efter forestillingen kom Erling og kørte os rundt i hele det store område med et stop i stenalderen med gravhøj og arbejdsredskaber. God service. Frokost nød vi i det fri, og til sidst nåede vi halvdelen af deres lange og ualmindeligt gode og kreative forhindringsbane. En dejlig dag i underholdningens navn.



Terapihaven (skrevet af Tørk)



Det var en dejlig dag i terapihaven med bålmad og aktiviteter. Stemningen var god og afslappet med den sædvanlige fis og ballade. Der var Rebslagning, Petanque og Krokett. Og da vi havde lavet et tov, kunne vi også sjippe. Efter frokost var der en konkurrence med forskellige opgaver i. Kort sagt en hyggelig og rar dag.



Fisketur (Skrevet af René AG)



Den 27. maj var vi fisketur. Det var lang tid siden, jeg havde været ude at fiske sammen med min far, men nu var det planen, at Nordbo skulle ud og fiske, så det var rigtig spændende, om vi kunne fange noget. Det var nede i Pandrup ved en fiske park, hvor der er 4 slags søer, man kan fiske i. Vi tog den 3. sø, for den så større ud. Vi kørte i den grå bus hen til søen, og så var vi klar til at tage fiskestænger og net ud. Det var rigtig hyggeligt og står/sidde og fiske. Der var Lars, Merethe, Poul, Thomas H, Mathias, Jesper M, Helena, Anders L og René som var ude at fiske. René havde sodavand og sandwich i sin taske, så han sad på sin jakke og fiskede og hyggede sig med noget cola, mens han holdt sin fiskestang med en hånd. René var den første, der fangede noget, og Mathias var helt rystet og hørte, at René havde fanget en fisk, så han hentede nettet og puttede fisken i en balje med frisk vand. Lars prøvede at få krogen ud af fisken, men den havde slugt den helt, så han måtte skære ho-



vedet af den for at få krogen ud. Klokken slog 12.00, og det var tid at spise frokost, og det var boller og pålæg og en flaske vand dertil. Der efter fortsatte vi med at fiske, og René var så heldig, at han fangede endnu en fisk, men den var ikke stor. Vi puttede den alligevel i baljen, så den kunne svømme rundt.

De andre prøvede at fange noget, men det så ikke rigtig ud til, at de kunne fange noget. Kun René var så heldig, at han fangede 2 fisk. Lars og Anders gik hen til den anden side, så de måske også kunne fange noget, og på et tidspunkt skete der noget med Lars' fiskestang. Han hev den op, og så havde Lars fanget en ordentlig krabat af en fisk. Lars tog fisken med sine fingre, og Merethe fotograferede ham med fisken. Nu var både René og Lars så heldige, at de fangede noget, mens de andre ikke fangede noget. Thomas sad bare med sig selv på en tidspunkt og drak af sin halvanden liter cola og ventede på, at der skulle være bide. På et tidspunkt måtte vi så til at rydde det hele op, men René ville så gerne blive ved fiskesøen, så han kunne fange én til, men han var nødt til at rulle snoren ud og pakke. Alligevel var René glad for, at han havde fanget 2 fisk. Lars var også glad for sådan en ordentlig fisk. Vi hyggede os alle sammen, og vi fik også snakket og lavet noget sjov sammen. Thomas kaldte Lars for en torsk, så Thomas sagde: "Jeg fangede en torsk." Så skiftede

han mening og sagde, at det var Jesper, der var en torsk, og vi grinede alle sammen. Jesper syntes også, det var sjovt, så vi havde en rigtig god dag sammen os alle 9. Vi håber, de fisk, vi fangede smager godt, når vi skal have dem til frokost på Nordbo.



Sejltur på Limfjorden (Skrevet af AS)



Den 27. maj var vi en flok forventningsfulde landkrabber, som drog af sted fra ANB i den grønne mandskabsvogn. Kursen var sat mod Attrup Havn, hvor den stolte skude Frida har plads.

Påmønstringen foregår planmæssigt, og alle bliver iført redningsvest. Vi starter turen i et anstændigt tempo, kurs 190, og falder af til bagbord, kurs 95 ind i sejlrunden. En let vind ind fra agter og spredte skyer på himlen, farten er 7 knob, men nogen synes, det går for langsomt. Farten sættes op til 17 knob ca. (33 km i timen), og nu går det stærkt. På skift er der 2 som sidder i stævnen og ser vandet fare forbi. Efter 2 timer sejlsad finder vi læ i en hyggelig vig, hvor vi nyder den medbragte mad. Det begynder at blæse op, så vi kryber ind i læ og tænder for varmen. Efter en veloverstået pause trækker vi ankeret op igen, og sætter kursen mod havnen. Vi havde en dejlig tur, humøret var højt, og ingen blev søsyge.





Den Nysgerrige Trio: Motionslokalet

Tirsdag d. 23. marts var "den nysgerrige trio" på besøg i motionsrummet. Denne dag bestod trioen af Kasper, Thomas og Lise. Dorthe Hornemann, der er ansvarlig for motion på ANB besvarede villigt alle vores nysgerrige spørgsmål.

Vi spurgte Dorthe, hvor gammelt motionsrummet er. Dorthe skitserede motionsrummets udvikling på ANB. I 2003 var der 2 brugere, der gerne ville have noget motion. Det foregik i det lokale, der i dag hedder hjemlokale 3. I lokalet var der en romaskine og en gammel motionscykel. Senere flyttede motion over på Østergade – først i et lille lokale på 15-20m², der hurtigt blev for lille. Der blev lagt 8 m² til, men det var stadig for lille. I 2008 blev lokalet udvidet til dets nuværende størrelse på ca. 602..

DH fortæller at med den store tilgang der er til motionsmodulerne, er lokalet igen blevet for lille, og dette er et positivt problem. I dag er der 40 brugere i løbet af ugen, der benytter motionsrummet.

Der er rigtig mange spændende motionsmaskiner i lokalet. Så som løbebånd, motionscykler, spinningscykel, Cross Trainer, træk tårn og m.m. De er indkøbt løbende. Der er nemlig for mange penge. Dorthe mener, der er for ca. 150.000-200.000 kr.

Motion på Autismecenter Nord-Bo er i en stadig udvikling. Ud

over at bruge alle de spændende maskiner kan man dyrke Pilates, Zumba-fitness, udendørs løb og Wii-aktiviteter. Der er også 2 hold med cykelmotion, og mange af brugerne er til svømning hver fredag. Der har tidligere været idræt i skolens hal, men det er svært at finde gode aktiviteter med de små hold, da de fleste af brugerne helst vil dyrke individuel motion. Mange af de unge mennesker på ANB har erfaret, at motion er godt for mange ting: man sover bedre om natten, fordi man opnår en naturlig træthed, man får mere energi i løbet af dagen, et større overskud, og nogle har oplevet at få mere energi på det seksuelle område. Hvor mange tidligere kun valgte motion, fordi deres vejleder foreslog det, så er mange af de unge at finde i motionslokalet flere gange om ugen efter eget ønske, da de mærker en forskel.



Efter en lang løbetur og et velfortjent bad kom Gitte nu ind i lokalet. Gitte løbetræner for at blive klar til at deltage i "I form kvindeløb" 1. maj. Gitte deltog også i dette løb i 2005. Der er både personaler og flere brugere, der deltager i "I form løbene." Gitte fortalte, at hun har dyrket motion, siden hun startede på ANB for 5 år siden. Hun kan bedst lide løbebåndet, cyklen og træktårnet.

Kasper fik øje på nogle sorte mærker i loftet. Dorthe forklarede, at de stammer fra sjippetovene.

Dorthe oplyste, at personale og bo-afdeling kan benytte lokalet inden 9 om morgenen og efter kl. 15. Det kunne vist være meget sjovt at lave en folketælling i lokalet for at se, hvor mange personer der er der i løbet af en uge.



Nyt fra Syværstedet



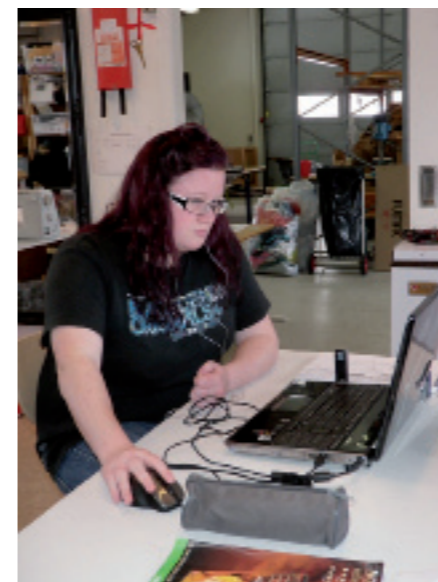
Gittes patchworktæppe har været et kæmpe puslespil, som langt om længe endte med dette flotte resultat.



Man kan også lære at skifte lynlås i sine bukser.



Sila tegner skitse til et cosplay kostume.



Tanja tager en pause fra nål og tråd.



Tobias har bidt sig fast i målebåndet – så ved han hvor det er, mens han moderniserer sine bukser.



Græsk Mytologi: Begyndelsen

Gaia og Uranus



Gaia føder alle de første guder, og er således moder til hele verdenen. Hun føder først Uranus, selve himmelen. Med ham får hun titanerne, de hundredarmede og kykloperne. De to sidste spærrer Uranus inde i Tartaros. Titanerne skræmmer ham, og derfor bliver de skjult dybt inde i Gaia's indre. Titanerne er gudernes svar på den menige arbejder. De har alle vigtige funktioner i den antikke verden. De er også oprørske, hvilket deres fader får at føle. Gaia er ikke gift med Uranus. Hun har ingen interesse i ægteskab. Det eneste der interesserer hende er hendes børn. Hun tager næsten altid oprørens parti, også selvom oprøret er mod hendes nærmeste familie. Således tager hun først parti med titanen Kronos i hans kamp mod sin far Uranus. Derefter tager hun parti for Zeus i hans kamp mod faderen Kronos. Til sidst tager hun igen titanernes, og dermed Kronos' parti i kampen mod Zeus' nye styre.

Titanernes oprør

Titanerne er oprørske. De vil ikke leve under deres faders styre, og er alt andet end tilfredse med at være lukket inde i jorden, langt fra lyset. Anført af den yngste søn Kronos, gør titanerne oprør mod Uranus. De allierer sig med kykloperne, der er dygtige smedere, og får dem til at smede en segl. Titanerne lægger sig i baghold og overmander faderen. Kronos kastrerer faderen med kyklopernes segl, og smider den afhuggede lem i havet. Af blodet der drypper på jorden opstår erinyerne (skæbnegudinderne), og af sæden Afrodite. Til sidst dræber de Uranus. Han dør dog kun som hersker, men lever videre som gud. I sin sidste stund spør Uranus, at det som overgik ham, også vil overgå Kronos når han kommer til magten.



Kronos' styre

Efter at Uranus er faldet, er Kronos den nye hersker. Men han er ikke en bedre hersker end sin far. Han gifter sig med sin søster Rhea, og sammen får de seks børn der bliver kaldt kroniderne. De fem første: Hestia, Demeter, Hera, Hades og Poseidon sluger han, da han husker på faderens spådom. Uranos forudsagde at Kronos skulle blive væltet af en af sine børn. Det sjette barn, Zeus, får han aldrig fat i. Rhea svøber klæde om en sten, så den ligner et spædbarn, og giver den til Kronos. Derefter flygter hun til Kreta, hvor hun ubemærket føder Zeus.

Zeus vokser op, og som voksen giver han Kronos et brækmiddel, så han brækker alle kroniderne op igen. De indleder en kamp mod titanerne. Zeus henter de hundredarmede og kykloperne op fra Tartaros dyb, hvor Kronos igen har spærret dem inde. Kykloperne giver ham som tak hans legendariske lynkile. De hundredarmede giver ambrosia og nektar til kroniderne. Kroniderne vinder kampen, og Zeus kaster titanerne ned i Tartaros. Han sætter derefter de hundredarmede og kykloperne til at vogte over dem. Zeus og hans søskende er nu verdens herskere, og de tager plads på Olympen.

Af: Kasper ERH



Den Nysgerrige Trio: Bo-Afdelingen

Den 20. april var "den nysgerrige trio" igen på farten. Denne gang lagde vi vejen forbi Bo-afdelingen og besøgte Søren Østergaard, der er stedfortræder i afdelingen. Søren fungerer også som pædagog i afdelingen.

Bente Jensen er leder af afdelingen, der blev etableret i 2003. I starten hed afdelingen Bo-selv, men i 2009 skiftede den navn til det nuværende "BO-AFDELINGEN." Søren oplyste, at han blev ansat i september 2005 som én af 6 medarbejdere, der gav støtte og vejledning til i alt 10 unge efter servicelovens § 85. I dag er der 60 unge mennesker i afdelingen, og der er over 20 ansatte.

Søren (fra trioen) spurgte Søren (fra Bo-afdelingen) hvad man kan få hjælp til. Søren forklarede, at det er meget individuelt, hvad man har behov for, men han nævnte flg. områder:

- Hjælp til at komme op om morgenen – ved bank på døren, en sms, en opringning eller hjælp at få købt det rigtige vækkeur. Mange unge med A.S. har store søvnproblemer og skal måske også have hjælp til at komme i seng i rette tid.
- Hjælp til madlavning – nogle har brug for at få lavet egne opskrifter i punktform og med illustrationer, så de bliver mere overskuelige og detaljerede. Hvad skal en kogeplade f.eks. stå på, når der står "middel varme" i en opskrift.
- Hjælp til at håndtere papirer fra kommunen og andre myndigheder – det kan være svært at forstå lovsprog. Og hvor skal man opbevare disse papirer? Er det vigtige papirer eller er det reklamer, der er i postkassen?
- Hjælp til økonomiske spørgsmål - f.eks. hjælp til at tilmelde sig "digital signatur" "netbank" læse kontoudtog osv.
- Hjælp til personlig hygiejne – hvor tit skal man i bad? Hvor tit er det nødvendigt at skifte sokker? Søren pointerede, at det er vigtigt at snakke om disse ting på en ordentlig måde, så man ikke overskrider folks personlige grænse.
- Hjælp til besøg hos læge, jobcenter og andre steder,

der, hvor man kan blive lidt usikker.

- Individuel vejledning. Der opstilles målsætning og handleplan, så der hele tiden er noget at arbejde frem mod.
- Der kan også ydes fjernvejledning. Hvis f.eks. den unge er på kursus på Sjælland, bruges e-mail, sms og telefonsamtaler.

I Bo-afdelingen arrangeres der forskellige fællesaktiviteter. Det kan være tur til stranden, i biografen, i skoven, til sportsskampe osv. I sommerferien er der altid en fællestur, man kan tilmelde sig. Tidligere har sådanne ture gået til f.eks. København, til grænsen og til Göteborg. Hver tirsdag er fællesspisning i fælleshuset. Som noget nyt planlægger Bo-afdelingen at tage på Sølund-festivalen.

De mange unge mennesker, der er tilknyttet Bo-afdelingen, bor enten i klubværelser, i opgangsfællesskab, i almindelig lejlighed eller på Peter Løthsvvej, hvor også fælleshuset er. Søren blev spurgt, hvad det koster. Han forklarede, at det er kommunen, der bevilger støttetimerne, og huslejen varierer fra 2200kr. til 6000kr. Man kan søge boligstøtte, så der er mulighed for at bo der, selv om man er på kontanthjælp.

Vi havde på dette tidspunkt fået svar på alle vores spørgsmål, men Søren ville meget gerne have lov at svare på de 6 hurtige:

Livret: Lammesteg med råstegte grøntsager og rødvinssauce.

Yndlingssport: Fodbold. Søren spiller ikke selv, men er tilskuer og fan af AaB, hvilket tydeligt kunne ses, da der hang et flot AaB-halstørklæde på tavlen.

Yndlingsbil: Ingen. Søren cykler. Han bor i Biersted, og cykler frem og tilbage.

Yndlingsfilm: "Meet Joe Black"

Yndlingsbog: "Den gamle mand og havet" af Ernest Hemmingway.

Yndlingsmusik: Rock

Yndlingsfarve: Blå (det blev så lige til 7 hurtige)

Herefter sagde "den nysgerrige trio" farvel til Søren og takkede for en god snak.



Den Nysgerrige Trio: Terapihaven

Den 18. maj gik DNT i dejligt forårsvejr på besøg i Terapihaven. På turen gennem haven så vi på afstand de flotte farver i stenbedet. Vi mødte Thea og Rikke, der var i fuld gang med at male planker til et stort bord-bænke-sæt. Vi fik øje på René på havetraktoren og kunne hurtigt konstatere, at han var i gang med at slå græs. Der duftede nemlig herligt af nyslået græs.



Vi gik inden for i værkstedet og hilste på Lars Vejrum, Kim og Jesper N. Kim brugte stiksaven til at lave nogle meget skrå snit, som den store sav ikke kan klare. Søren fik høreværn på, så han ikke blev generet af larm fra saven. Jesper og Lars samlede bord-bænke-sæt, hvor de bl.a. fastgjorde de understøttere, som Kim havde savet. Lars sagde, de havde lidt travlt, for bordet skulle gerne være færdig til d. 19-5. Stepan fra I2 har nemlig købt 2 sæt til sin idrætsklub derhjemme. Vi ville gerne se den store sav, og Lars og Jesper viste os, hvordan man skal bruge saven, så man ikke kommer galt af sted. Det er Lars, der er savfører på stedet, men når han står ved siden af, får

brugerne somme tider lov at føre saven efter Lars' anvisninger. Værkstedets buk gik i stykker, så Søren agerede "buk" for Lars, så han kunne håndtere den store planke. De store bord-bænke-sæt er på 3,20m, så plankerne har selvfølgelig også den længde. Og Thea og Rikke havde stadig travlt med alle de stykker træ, der skal pudses, grundes og males, inden de kan samles til et herligt bord-bænke-sæt, hvor man kan nyde sommeren med dejlig mad og drikke.



Vi gik indenfor og traf Sonja, der er modulansvarlig for Terapihaven. Søren ville gerne vide, hvornår "Praktisk Udehold" startede. De fleste kalder nemlig stadig aktiviteterne herude for "Praktisk Udehold." Det udtryk stammer helt tilbage fra dengang, da man fra I2 kørte til Tranekær og arbejdede med forskellige udendørs aktiviteter. Men i 2005 startede arbejdet med at anlægge Terapihaven. Sonja forklarede, at der kun var en bar mark. Havde man P.U. startede man hjemme i værkstedet på I2, fyldte måske planter i en trillebør og kørte ud og plantede, så marken kunne afgrænses.

I 2006 begyndte man at bygge det flotte træhus, der blev indviet i juni 2007. Det var en festlig dag med taler, musik og lækker mad. Sonja forklarede, at formålet med at anlægge en terapihave var, at de unge skal lave noget, de kunne bruge, de skal lære noget – altså en form for arbejdspraktik, og endelig skal det være et sted, hvor man kan trække sig tilbage til, hvis man har brug for fred og ro og måske en gåtur. Der er mange brugere, der har fornøjelse af stedet – 40-50 brugere er der om ugen i Terapihaven. Vi bad Sonja fortælle, hvor meget der er på stedet, og hun remsede op for os: VÆRKSTED, hvor der kan arbejdes med mange forskellige ting indendørs, f.eks. er blomsterholdet i gang her om fredagen. HAVEN med mange elementer såsom stenbed, staudebed, surbundsbed, blomstereng, frugttræer, bærbuske, grøntsager – det giver naturligvis de unge rig mulighed for at lære om mange forskellige planter, og hvordan de bedste trives. Der er rigelig med plads til mange ideer. Kasper SH er f.eks. gang med at bygge pilehytter. MOTORIKBANE, der er godkendt til voksne. Mange af brugerne har bidraget med ideer til banens opbygning. BÅLPLADS – den bruges flittigt hele året rundt. Der kan hurtigt ristes nogle skumfiduser, hvis der er anledning til en hyggestund. BOLDBANE der kan bruges til mange former for spil og lege.



VAND – der er hele 2 søer på stedet: en naturlig sø og en udgravet med membran, hvor en del guldfisk svømmer rundt. Det er altid hyggeligt med vand, og man kan gribe et net og se, hvad man kan få med op til nærmere studier, eller man kan ligge på broen og kigge ned i vandet og bare slappe af. DRIVHUS – det er det sidste nye i haven. Det bliver spændende at se, hvad udbyttet bliver i løbet af sommeren.

Sonja fortalte, at når man har moduler i Terapihaven, er man ikke altid kun i haven. Somme tider er der tur ud af huset, måske i skoven efter træ. Der er skabt et godt samarbejde med en skovløber, så der kan hentes træ til videre forarbejdning. Det er også en spændende proces at være med i. Sonja understregede flere gange, at processen er det vigtigste i Terapihaven.



Vi kiggede lidt rundt i det hyggelige rum i træhuset og fik øje på en fin trappe op til en hems. På hemsen er der mulighed for at tage en slapper eller hygge sig med andre brugere. Der skal lave et lille stakit på hemsen, og trappen mangler at blive pudset og lakeret. Der er altid noget at gøre i Terapihaven. Sonja sluttede med at forklare os om Terapihavens 3 zoner: 1.en arbejdsprøvningszone – det er alle de praktiske opgaver, stedet byder på. 2.en socialiseringszone – det er bålsted, boldbane, søerne, hvor man kan være sammen i en hyggestund. 3.en kravløs naturzone – blomsterengen, hvor man kan gå en tur i "ingenting," være lidt på afstand, udforske, slappe af, tænke osv.

Vi sagde farvel til Sonja og kiggede lige ind i værkstedet, hvor de var ved at være klar til at gå til frokost på I2. Vi gik lidt rundt i haven og beundrede de mange flotte anlæg. Især stenbedet står flot lige nu. Vi kan kun opfordre alle til at besøge haven og få en dejlig naturoplevelse. Der er noget for alle sanser: Vi kunne se, høre, lugte, føle en hel masse. Smagssansen bliver helt sikkert tilgodeset, når vi kommer lidt længere hen på sommeren.



SuperBurgere med Gorgonzola

Til 4 Personer

800 g friskhakket oksekød
Salt og peber
1 spsk olivenolie
8 ciabattaboller
Rucola
Gorgonzola

Sovs

2 Hakket løg
2 spsk cognac
250 g champignons
1½ dl kalvefond

Bland salt og peber i oksekødet, og ælt det godt sammen. Form der efter 8 hakkebøffer. Sørg for at bøfferne er lukket godt til rundt i kanten, så saften fra kødet ikke render for meget ud. Bøfferne formes på et skærebrett, hvor de bagefter lægges over på en tallerken. Vask skærebrettet grundigt op, eller brug et andet til at skære champignons ud på. Først skylles champignons under vandhanen, og stilken fjernes. Når champignons er skåret ud, lægges de i en skål, og så skal løgene skylles, pilles og skæres ud. Løgene hældes over i skålen med champignons. Tænd op for panden uden olivenolie på. Læg først bøfferne på den tørre pande, når den er ordentlig varm. Lad bøfferne ligge på panden i et minuts tid, da vendes de, så de får på samme måde på den anden side. (Man giver kødet et hurtigt chok på panden. På den måde er der noget i kødet, der lukker sig sammen, så saften ikke render ud.) Kom olien på panden, og steg bøfferne videre i 5 minutter. Bagefter vendes de, og der lægges et stykke gorgonzola på hver bøf. De steges yderlig 5 minutter på den anden side. Osten vil langsomt smelte under stegningen. Bøfferne tages af panden. Kom ciabattabollerne i ovnen ved 200 grader. Hæld løg og svampe over på panden, og steg det godt gyldenbrun (Ca 2 minutter). Tilsæt cognac og kalvefond, bland det godt sammen, mens sovsen koges ind. Efter dette tages ciabattabollerne ud af ovnen, og anrettes i en fin brødkurv. Rucola hældes over i en skål. Start med ciabattabollerne. Læg en bøf på. Hæld sovs over. Og slut med rucola, og den anden skive ciabattabolle.

Obs:

Rucolaen må ikke opbevares for længe i køleskabet i åben tilstand, efter en del dage, kan det komme til at lugte i køleskabet.



Af: Bjørn Simonsen



Massage

På Nord-Bo er der et tilbud om at få massage
Man skal ikke betale en gase

Det er gratis at få den ydelse
Det er en dejlig nydelse

Det er Merete der giver massage
Hun prøver at skabe den trygge base

Det er et hyggeligt sted
Du skulle prøve at komme med

Der hersker en ro
Som får energien til at gro

Fra motionscenteret der af og til lyder en bas
Da lyd isoleringen ikke er kommet helt på plads

Hver kvinde og mand
For stillede nogle spørgsmål om deres helbredstilstand

I baggrunden køre afslapningsmusik
Der bliver masseret med forskellige teknik

Det er bedst hvis man kan tag´
Sit tøj af

Men man behøver det ikke
Man kommer op på en briks og ligge

Man får lagen og tæppe på
For man ikke fryse må

Så får man smurt forskellige duftolie på
Så skal man bare lade tiden gå

Man skal bare slappe helt af
Det kan nemlig god en times tid tage

Der er også tid til en snakke om vejr og vind
Mens man får ro i sit sind

Man kan få masseret hele kroppen
Fra tå til ansigts og hovedbunds massage i toppen

Hvis man for´ massage ikke er så glad
Så kan man nøjes med et fodbad

Til sidst, får man få lov til at slappe af i et par minutter
Før det hele slutter

Man kan få vand, frugt og chokolade
Inden man skal ind og bade

Bagefter er man som født ny
Man svæver på en lyserød sky

Det er en dejlig oplevelse, syntes jeg
Men nu kan du jo prøve, om du er enige med mig

Skynd dig og en tid få
For der er kø på

Af: Gitte Larsen



Sang til Mormor

Rikke Månsen & Poul Ilsøe

Mormor - Kom tilbage til os
Vi savner dig
Tror du har det godt
Dagene uden dig
Føles lange
Tror vi ses igen engang

Mormor - søde mormor
Hør jeg kalder nu på dig
Kom du ned til mig
For jeg savner dig
Dag og nat
Ligesom dengang
Da jeg var din lille skat

Mormor – når det bliver sommer
Ta'r vi af sted uden dig
Men du er der alligevel
For vi tænker på
Alle minderne du gav

Når jeg tænker på -
Og savner dig
Falder en tåre
På livets vej
Alle de tårer
Flyder sammen
Gennem kærlighedens port

Mormor – på din fødselsdag
Mindes jeg dig
Og de gode tider
Men du loved os
At holde fest
Men du nåede det ej
Døden tog dig med som gæst

Mormor – jeg ved vi klarer den
Dér hvor vi er
På jorden og i himmelen
Jeg ved vi kan
Uden dig
Når jeg véd,
At du kigger ned til mig



Den Overflødig Quiz

af Kasper ERH & Søren U

Quizzen om den overflødig viden:		1	X	2
1	Hvilken flod er den mest vandholdige siden 2008? 1: Nilen X: Amazon-floden 2: Rhinen			
2	Fra hvilke land stammer Ingvar Kamprad grundlæggeren af IKEA? 1: Norge X: Danmark 2: Sverige			
3	I nordisk mytologi findes der 2 gudeslægter hvilke 2? 1: Guderne og jætterne X: Aserne og asynjerne 2: Aserne og Vanerne			
4	I hvilke af følgende lande anvender man ikke kroner? 1: Finland X: Sverige 2: Danmark			
5	Hvilken græsk gudinde var gudinden for jomfrulighed? 1: Afrodite X: Athene 2: Artemis			
6	Hvilken græsk gudinde er personificeringen af natten? 1: Selene x: Nyx 2: Echidna			
7	Hvilket parti tilhørte Mogens Glistrup? 1: Social Demokraterne X: Dansk Folkeparti 2: Fremskridtspartiet			
8	Hvor mange guder er der cirka i den Hinduistiske tro? 1: 200.000 X: 2.000.000 2: 200.000.000			

- Svar til Quizzen om den overflødig viden:
1. Amazon-floden (X) er den mest vandholdige da der i år 2008 blev fundet endnu et udspring til den.
 2. Ingvar Kamprad stammer fra Sverige (2) og IKEA er et akronym hvor hans fornavn og efternavn bliver brugt i.
 3. De to gudeslægter er Aserne og Vanerne (2) og deres alliance mod Jætterne slutter ved Ragnarok.
 4. Finland (1) bruger ikke kroner men derimod euro.
 5. Artemis (2) er foruden gudinden for jomfrulighed også gudinde for jagt og skov.
 6. Nyx (X) er nattens gudinde, Selene er månegudinden og Echidna er moderen til alle monstre
 7. Mogens Glistrup var medlem af Fremskridtspartiet (2) der senere udviklede sig til Dansk Folkeparti
 8. Der er ca. 200.000.000 guder i den hinduistiske tro da de lokale guder ofte skifter navn eller karakter og derfor bliver til nye guder.



Milla-chan

Latter-Spalten

En ung mand søgte stillingen som pressemedarbejder for en kendt politiker og fik breve fra dennes kontor: "Deres ansøgning er fyldt med overdrivelser, misforståelser, halve sandheder og løgne. Kan de begynde på lørdag?"

Den gamle advokat var meget syg, og da en ven besøgte ham på hospitalet, lå han og læste i biblen.
-Hva' laver du? Spurgte vennen.
-Leder efter snuthuller svarede advokat.

Hørt på perronen:
-Hvornår ankommer toget mod københavn?
-De sagde i højtaleren, at det kunne køre ind på perron 1 hvert øjeblik...
-Glimrende, så kan jeg sagtens nå at købe ind til weekenden først.

"Jensen, du har været en god mand i de 40 år, du har været her. Havde vi sat alle de trapper sammen, som du har lavet, kunne du gå lige op i himlen," sagde direktøren. Jensen svarer: "Tak, men jeg har nu mest lavet kældertrapper."

De havde været gift så længe, og glæden lyste ud af hende, da hun en dag sagde til ham: "Elskede, jeg er så lykkelig og inden længe vi bliver vi tre" jubede hun. "Det er pragtfuldt, skat, hvornår bliver det?" spurgte han. "I morgen klokken 17.10, der kommer mor med toget."

Fem kirurger har kaffepause og taler lidt om, hvilke mennesker der er nemmest at operere. Den første kirurg siger: "Jeg synes bedst om at operere revisorer. Alt inde i dem er nummeret."
Anden kirurg siger: "Jeg kan bedst lide at operere bibliotekarer, deres indvolde er i alfabetsorden."
Tredje kirurg siger: "Jeg synes nu bedst om ingeniører. De er altid forstående hvis der bliver nogle stumper tilovers."
Fjerde kirurg siger: "Jeg synes nu, at elektrikere er de nemmeste. Der er det hele farvekodet."
Og den femte kirurg siger: "Advokater er da helt klart at foretrække. De har intet hjerte, ingen ryg, ingen nosser, og deres hoved og røv kan byttes om, uden at folk opdager."

Spåkonen til frøen:
-Du vil møde en super dejlig pige, som vil vide alt om dig.
-Fedt nok...møder jeg hende til en fest eller noget?
-Nej, du møder hende i en biologi Time til sommer.

-Jeg er foresten blevet kasseret fra militæret!
-Nå, hvorfor det? Du er da ellers sund og rask.
-Det var, fordi jeg forlangte at sove for åbent vindue, men det ville de andre i u-båden ikke.

"Er der nogen, der har tabt et bundt tusindkronesedler med elastik omkring?" spurgte Jensen, da han kom ind i banken. "Ja, det har jeg," Svarede en mand. "Fint, jeg har nemlig fundet elastikken!"

En mand blev stoppet i sin af politiet, som spurgte om han havde drukket. Manden svarede: "Ja, jeg mødte en gammel ven og han gav en 4-5 omgange. Bagefter var der Happy Hour på baren, så der fik jeg nok 6 genstande" svarede manden ærligt. "Jeg må bede dem om at stige ud af bilen og blæse i alkoholmetret" svarede betjenten herefter. Manden svarer: "Hvad! Tror de ikke på mig?"

-Så kan i godt rive skorstenen ned igen, gutter. Den er helt gal!
-Hva' mener du dog, mester!
-Jeg har vendt tegningen på hovedet. Det skulle være en brønd...!

Otaku-siden

Milla-chan anmelder:



Black Cat

Af Kentaro Yabuki

Train Heartnet var engang kendt som den notoriske Black Cat, en lejemorder der arbejder for det hemmelige Chrono syndicat, indtil han besluttede at lægge sin fortid bag sig. Nu er Train en sweeper, en afslappet dusør jæger der jæger alle mulige forbrydere, lige fra små kriminelle, til stor forbrydere.

Da Train og hans makker Sven går efter en stor mafia smugler, møder de Eve, en gen-manipuleret pige, hvis krop består af nanoteknologi. Efter at reddet Eve fra hendes onde skaber, viser det sig at Train's fortid er ved at indhente ham, da han kommer på sporet af sin gamle ærkefjende, Creed Diskenth, som dræbte Trains bedste ven, Saya.

Creed Har samlet en gruppe allierede med overnaturlige kræfter, og

sammen med dem planlægger han at skabe kaos og ødelæggelse hvorefter han vil skabe et nyt verdens herredømmet. Det er nu op til Train og hans venner, at stoppe Creed og hans kumpaner, inden det er for sent. Men det er ikke det letteste job, især ikke når Train's gamle kollegaer fra Chronos også blander sig.

Black Cat startede i 2000 og sluttede i 2004 på i alt 20 album. Kentaro Yabuki er også illustrator for den populære serie To Love-Ru. Black Cat har masser af farverige karakterer og en god spændene historie.

Alle 20 numre i Black Cat er udkommet på engelsk og kan enten læses online på nettet eller købes på amazon.uk.com



Esbens Tips

Sorte pletter på service og bestik?

Finder du sorte pletter på service og bestik, når du bruger opvaske maskine. Så kan det være at filteret er beskidt eller service og bestik ikke er skyllet let af. Men rens filteret, og vask masknen tom på 60 grader.

Glassene lugter!

Hvis dine drikkeglas lugter, kan det være afspændingen, saltet eller vasketabletterne der giver den dårlige lugt. eller filteret trænger til at blive rensat

Flyverrust (rust i maskinen).

De rustpletter, du kan se på dit bestik kalder man også for flyverrust. Det stammer sandsynligvis fra kurven eller andre genstande, som kommer rustne i opvaskeren - fx et gammelt dørslag, en ostklinge eller lignende.

Derfor; fjern årsagen, så slipper du for flyverrust.

Er der tale om rust på kurven eller andre metaldele, skal der lidt mere til:

1. Slib de angrebne steder helt ned med sandpapir korn 180
2. Påfør rustgrunder
3. afslut med flydende emalje eller epoxylim

Husk at overfladerne skal være helt affedtede før du maler.
Slut af

For at komme helt til bunds i problemet, skal du give opvaskeren en tur alene, hvor skifter opvaskemidlet ud med citronsyre.

Forebyg

Undgå flyverrust fremtiden ved at håndvaske køkkengrej, der kan ruste.

Hvordan afkalker jeg min opvaske maskine?

Er det kalk i maksinen? Så er der mange opskrifter på en afkalker opløsning.

Fyld sæbeskålen med Citron syre og kør den med højeste temperatur. evt. vask glassene med (kalkfri glas).

Ops: brug ikke citronsyre sammen med sæbe. (ikke alt service og bestik tåler citronsyre.)

Rysteposen



Noduko

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



Løsning fra sidste nr.

Rysteposen

Noduko

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



Løsning fra sidste nr.



Mini-Noduko

2	4	1	3
1	3	2	4
3	1	4	2
4	2	3	1

Hjernevrider

Anders, Højben og Vims er ude og baste æbler for Onkel Joakim. Anders plukker 10 kurve æbler, og tager halvdelen. Vims plukker halvt så mange som Højben og spiser en halv kurv. Lykken er med Højben, da et lokalt jordskalv vælter halvdelen af Anders æbler oven i hans egne 8 halv-tomme kurve. Efter høsten beholder de en kurv æbler hver. Hvor mange kurve har Onkel Joakim tilfanget sig? 15

Mini-Noduko

1			2
		4	
4			3
	2		

Hjernevrider

lille per har skrevet hans matematik opgave. Men da han afleverede den skolen, manglede der noget. Udfyld de manglende tegn.

$1 \ 5 \ 7 = 42$

$4 \ 2 \ 6 = 36$

$7 \ 8 \ 3 = 168$

$9 \ 10 \ 2 = 38$

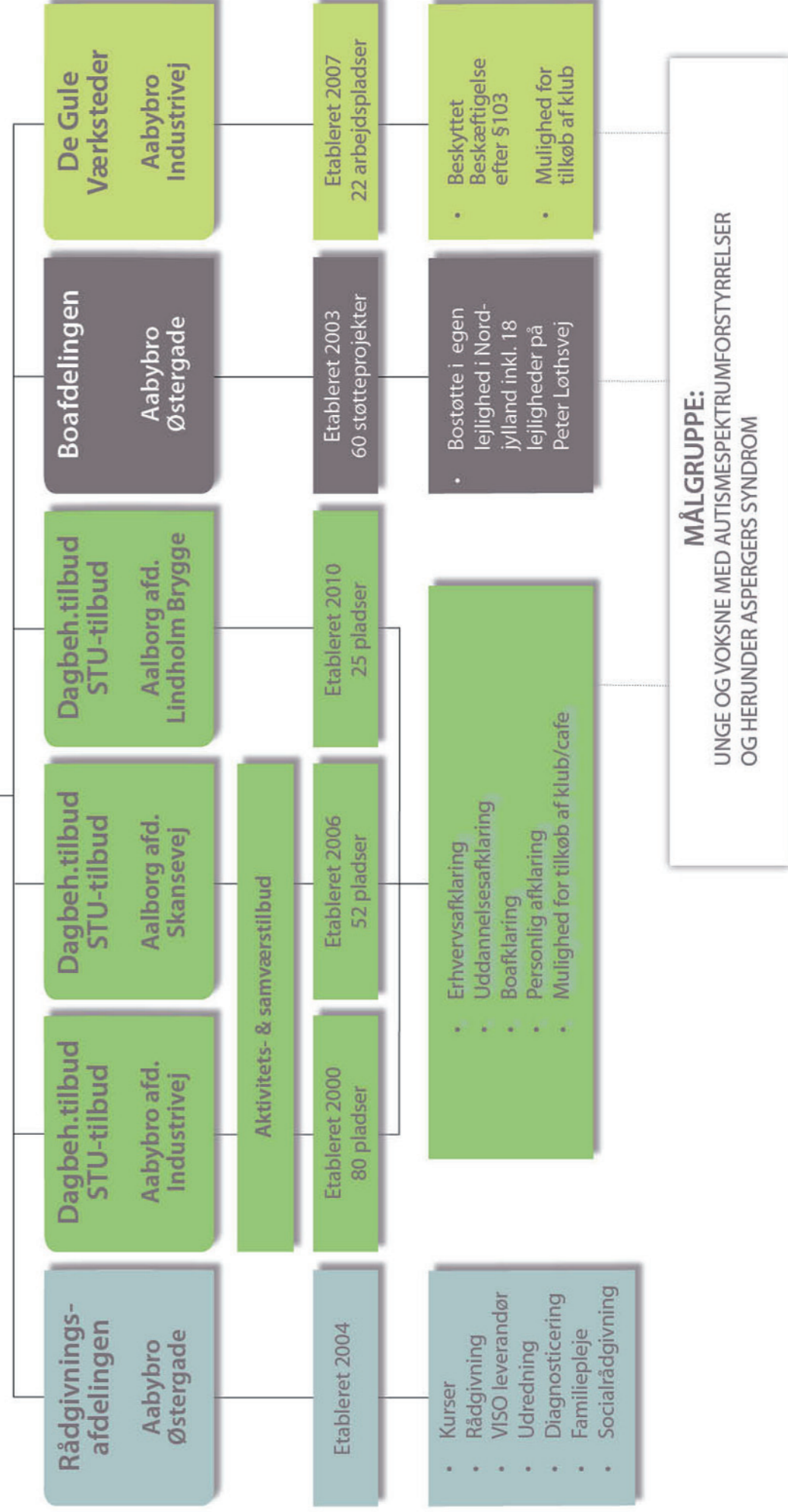




 autismecenter

Nord-Bo

 GRUNDLAGT 1998



De Gule Værksteder

