

NØRBYGÅRD NYT

-om menneskelige netværk

Nr. 2, 2007, 18. årg.



ET BLAD TIL INSPIRATION OG DEBAT

- for alle med tilknytning til Nørbygårdforeningen og Nørbygård

NØRBYGÅRDFORENINGEN
er en støtteforening for Nørbygård
og dermed de mennesker,
der bruger vore tilbud.



BESTYRELSE:

Ove Raahede, formand
Jan Danielsen
Bendt Thøgersen
Niels Madsen
Henning Korsbakke
Per Vestergaard
Kent Christensen
Charlotte Døjholt
Lisbeth Hedegaard
Sanne Rasmussen
Lisbeth Ovesen
Jette Knudsen
Ulrik Nielsen, kasserer

REDAKTION:

Inga Pedersen (ansvarsh.)
ipe@thisted.dk

SATS & TRYK:

ThyboGrafen/Hanstholm Bogtrykkeri

OPLAG: 750 eksemplarer

GIRO NR.: 4 10 36 53

ADRESSE:

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm

Mail: *noerbygaard@thisted.dk*

Web: *www.noerbygaardcentret.dk*
www.noerbygaard-foreningen.dk

NØRBYGÅRD NYT

udkommer 4 gange årligt til foreningens
medlemmer, andre sociale institutioner,
frivillige organisationer, netværksgrupper,
øvrige samarbejdspartnere m.fl.

Deadline for indlæg til næste
nummer af Nørbygård Nyt:
15. august 2007

NØRBYGÅRD

er en selvejende institution,
oprettet i 1980 i samarbejde med
KFUM's Sociale Arbejde i Danmark.
Nørbygård har driftsoverenskomst med
Thisted Kommune.



NØRBYGÅRDS BESTYRELSE:

Mogens Kruse (formand)
Bent Møller Jensen
Gunvor Nicolajsen
Svend Åge Pedersen
Finn Andersen
Ove Raahede

TELEFONER:

Kontoret: 99 17 25 00
Telefax: 99 17 25 25
Beboere: 97 96 17 20

NETVÆRKS-KONSULENT:

Charlotte Døjholt:
99 17 25 19 - 40 40 19 44
cd@thisted.dk

PÅRØRENDE-KONSULENT:

Nina Vognsen:
99 17 25 00 - 99 17 25 09
nbv@thisted.dk

PROJEKTLEDER/BØRN:

Kai Christensen:
99 17 25 00 - 99 17 25 07
knc@thisted.dk

ADRESSE:

Nørbygård, Nørbyvej 4
7730 Hanstholm

Mail: *noerbygaard@thisted.dk*

Hjemmeside:
www.noerbygaardcentret.dk



**Thisted
Kommune**

Fra Nørbygårdforeningens generalforsamling

fredag d. 20. april 2007

1. Velkomst og godkendelse af generalforsamlingen ved Ove. Generalforsamlingen godkendt.

2. Valg af:

Dirigent: Inga

Referent: Pia

Stemmetæller: Arne og Johnny.

3. Formandens beretning for 2006

Nørbygårdforeningen blev i 2006 udvidet med en ny lokalgruppe i Holstebro.

Thisted og Nykøbing grupperne har fået nye kontaktpersoner.

Foreningens sommerferietur, der gik til Ribe, blev igen i år en særdeles vellykket tur. En stor tak til ferieudvalget.

Bestyrelsen blev enige om, at lokalgrupperne selv skulle søge de respektive kommuner om økonomisk støtte for 2007. Dette er sket, og der er kommet positive tilbagemeldinger fra 2 lokalgrupper pt. Der afventes positive svar fra de 3 andre grupper.

Herudover er der søgt 260.000 kr. hos Socialministeriet over 2 år.

Som noget nyt er der søgt om tilskud til specifikke aktiviteter (week-end tur) hos Tryk Fonden 18.000 kr.

Ligeledes er der fra KFUMs Sociale Arbejde givet 25.000 kr.

Konny Tønder er fratrådt som netværkskonsulent. Den nye netværkskonsulent er Charlotte Døjholt.

INDHOLD:

Fra Nørbygårdforeningens generalforsamling: 3-8

Knus hinanden: 9

Kurser og

opfølgingsdage 10-11

NADA-modellen: 12+17

RIV UD:

Indbydelse til

Bakkevæld: 13-16

Høstoffer

gi'r friluftsliv: 18-19

Det gode/dårlige liv: 20

Lokal-Nyt: 21-23

Toon'o'Graffen: 24

Aktivitets-tilbud: 25-26



Ove Raahede er indtrådt i Nørbygårds bestyrelse.
Beretningen Godkendt.

4. Beretning fra lokal-grupperne, ad hoc udvalg mv.

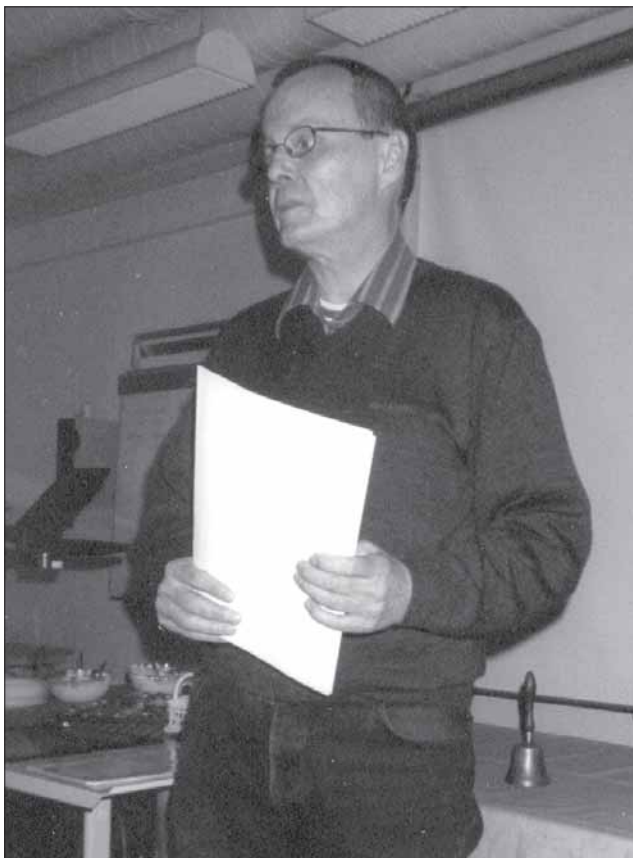
Viborg

Gruppen mødes på onsdage i ulige uger i De Frivilliges Hus. Der er lokal P.F.T. møde samt møde for pårørende hver anden onsdag. Spisning i Medborgerhuset. Deltagelse af ca. 20 voksne og 3-4 børn hver gang.

Udover de faste møder har gruppen som vanligt arrangeret en kanotur på Gudenåen samt forårs weekend tur på Venø. Desuden gruppens årlige Bøf+Bowl samt grill dag og aften i Ulstrup. Gruppen sluttede af med juleafslutning med pakkespil, gløgg og æbleskiver. Alle arrangementerne var vellykkede og hyggelige.

Skive

Gruppen har haft et godt år. Der kommer 15-20 personer



Nye telefonnumre og mailadresse til Nørbygård

I forbindelse med strukturreformen er Nørbygård overgået til den nye Thisted Kommune og og har derfor fået nye telefonnumre mm. pr. 1. januar 2007:

Tlf.: 99172500

Fax: 99172525

Mail: noerbygaard@thisted.dk

Website: www.noerbygaardcentret.dk

*Erik Jeppesen
Centerleder*

til "sociale aftner" med spisning, hyggeligt samvær og plads til mere seriøse samtaler.

P.F.T. har haft store problemer, men gruppen håber, det bliver bedre i år.

Pårørendegruppen har været på stand by, da der kun har været én interesseret.

De har arrangeret weekendtur til Kildeborg m. deltagelse af 90 personer. Bowling m. deltagelse af 30 personer.

Nykøbing

I Nykøbing har de fået ny

kontaktperson, Kent, og ny kasserer, Betina.

Gruppen kører godt. De er 20–25 personer til møderne. Til P.F.T kommer der 8–10 personer, og selv den lille pårørende gruppe kører godt.

Gruppen har arrangeret en tur til Jesperhus Blomsterpark m. deltagelse af ca. 85 personer. Bowlingtur til Jesperhus Bowlingcenter (30 personer). Juleafslutning, hvor turen gik til Dueholm Kloster (ca. 30 personer)

Ulla fortalte fra pårørende-gruppen, at de er 2, der mødes, og at flere selvfølgelig er velkomne. Her hjælper de hinanden og giver hinanden små fif.

Mødet er sidste mandag i måneden kl. 18:30, samtidigt med at de andre har P.F.T.

Kaffe sammen med P.F.T. gruppen.

Thisted

I Thisted har de fået ny kontaktperson, Per, og ny kasserer, Lisbeth.

I gruppen er man ved at finde sit ståsted og finde ud af, hvad man vil gøre/lave i fremtiden. Mødet i maj er flyttet til søndag d. 29. april. Det foregår i Vigsø Feriecenter med middag, golf og badeland. Andre tiltag vil blive en filmaften, foredrag, oplevelser fra den store verden. Lave maden i fællesskab og blive meget bedre til at tage imod nye personer.

Holstebro

Da gruppen blev startet op i maj, var håbet, at der blev en

fast gruppe på omkring 15–18 personer i opstartsfasen. Disse forhåbninger blev til fulde opfyldt med en deltagelse på 25–30 personer.

Gruppen har fået lokaler midt i gågaden i Holstebro hos Åben Rådgivning, hvor der er råderum over et lille køkken, to små mødelokaler og et stort rum, hvor der er plads til 30–35 personer.

Der er P.F.T. møde m. deltagelse af 8 personer. Pårørendegruppe m. 3–5 medlemmer.

Af aktiviteter har der været julefrokost, hvor der blev spist på en mexicansk restaurant, en bowling tur og en italiensk aften med masser af pizza.

Udover det prøver gruppen at finde det ben, den skal stå på. Har blandt andet lavet



6. Valg til bestyrelsen.

Valgt i lokalgrupperne og på Nørbygård:

Henning Korsbakke.	Holstebro.
Ove Raahede.	Viborg.
Niels Madsen.	Skive.
Kent Christensen.	Nykøbing.
Per Vestergaard.	Thisted.
Charlotte Døjholt.	Nørbygård.
Jan Danielsen.	Nørbygård.
Else Lawetz.	Beboer.
Jette Knudsen.	Beboer.

Valgt på generalforsamlingen. Antal stemmer i (...):

Bendt Thøgersen. (28)
Sanne Rasmussen. (25)
Lisbeth Hedegård. (19)

Øvrige på valg:

Knud Sørensen. (17)
Jens Peter Poulsen. (12)
Lars Jensen. (16)
Mogens Potzsch. (6)



Fjerde tirsdag i måneden

Alle grupperne var enige om, at det er et rigtigt godt arrangement. Man ser frem til disse aftener med positive oplevelser, som "fastholder os i, hvordan vi havde det". Aftenerne er hyggelige og uformelle. Rigtigt gode, hvor man både giver og får. Alle tiders mulighed for at præsentere grupperne.

Charlotte kunne fortælle, at aftenerne synliggør Nørbygårdforeningen, og at flere beboere ville med til lokalgrupperne efter sådan en aften, og at beboerne glæder sig.

Kanotur

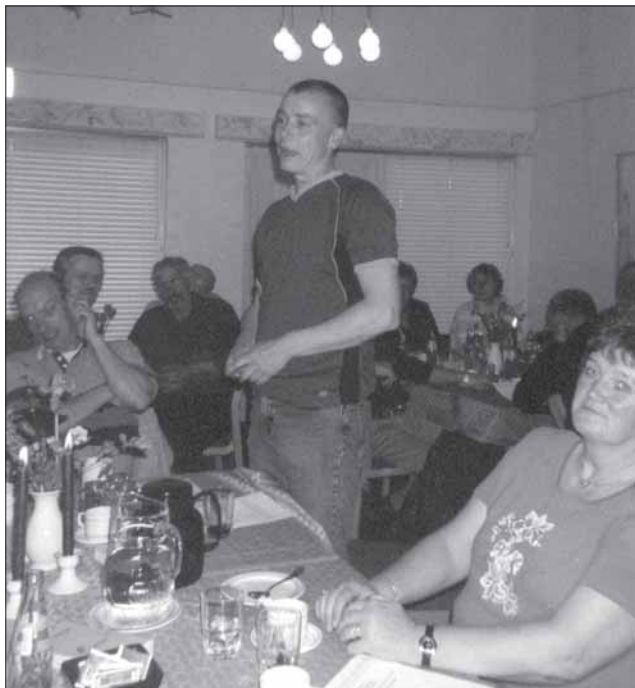
Det er en fantastisk oplevelse 2-3 dage på Gudenåen med fuglesang både udenfor og i teltet.

rygepolitik for gruppen og ændret konceptet for P.F.T., så det rammer ønskerne hos medlemmerne i gruppen.

Alt i alt et rigtigt spændende og godt år i Holstebro gruppen.

Sommerferieudvalg

Knud henviste til sidste nummer af Nørbygård Nyt, hvor sommerferien er beskrevet. Han kunne tilføje, at der igen i år vil køre to busser fra Hanstholm (Nørbygård). Den ene vil samle folk op i Struer og Holstebro. Den anden i Nykøbing og Skive. Busserne vil så mødes i Viborg og følges resten af vejen. På et tidspunkt efter Viborg vil der være fælles kaffe/brød på en restestedsplads. Om aftenen vil der trakteres med et nemt måltid.





I år går turen fra Bjerringbro til Randers Regnskov. Der er arrangeret transport, hvis der er nogle, der har brug for det. Der er sørget for kanoer, redningsveste og proviant. Telte og andet lejrudstyr kan lånes fra depotet ved henvendelse til Arne.

Turen koster 200 kr.

Forårstur

Charlotte henviste til sidste nummer af Nørbygård Nyt, hvor turen er beskrevet. Hun opfordrede samtidigt folk til at deltage i turen, som "bliver HAMMER SJOV". Turen koster 200 kr.

Genbrugsbutikken

Butikken er blevet sat i stand i 2006, hvilket har betydet et mindre overskud fra butikken end de foregående år. Tak til beboere, der har ydet en ind-

sats i butikken.

Nørbygård Nyt

Inga takkede for indlæg til bladet.

Vi takkede Inga for hendes utrættelige arbejde med bladet.

Der er sket en fejl, så personer, som er udskrevet fra Nørbygård i 2007 ikke har fået bladet. Denne fejl er rettet umiddelbart før påske.

Hvis man skifter adresse, skal Sonja Raahede have besked, da det er hende, der har adresselisterne.

Dette vil komme til at stå i Nørbygård Nyt.

Hjemmeside

Henning Korsbakke efterlyser hjælp og spørger, om der er nogle i hver lokalgruppe, der vil lave lidt til hjemmesiderne, så de kunne blive mere spæn-

dende, i håb om at flere vil gå ind og se på dem.

5. Gennemgang af regnskab for 2006 v. Ulrik Nielsen.

Godkendt.

7. Indkomne forslag

En tilføjelse i vedtægterne, således at det fremgår tydeligt, at familie er: *Personen selv, ægtefælle/samlever, deres børn, bedsteforældre samt brødre og søstre til personen selv. Max 10 personer.*

Forslaget blev vedtaget.

Da vores nuværende depotbestyrer, Arne Christensen, er rejst fra byen, søges evt. en ny. Arne er dog stadig villig til at bestride jobbet, men så kræver det hjælp fra Nørbygårds medarbejdere, dog ikke op til sommerferieturen.

Nørbygård kunne ikke stille

en medarbejder til rådighed, så Per Vestergaard, Thisted, meldte sig til at hjælpe Arne.

8. Eventuelt

Under evt. havde vi en diskussion omkring valgarbarhed til bestyrelsen og tilbagefald. Meningerne var mange og spændte fra, at hvis man tog et tilbagefald, mens man var medlem af bestyrelsen, kunne man vende tilbage, så snart man var ædru og følte sig klar igen. Til at der skulle gå en 2 års periode, før personen atter var klar til at genoptage sine opgaver for bestyrelsen.

Da denne diskussion er jævnlige tilbagevendende, blev det foreslået, at vi kunne sende ideer og tanker til bestyrelsen, så vi kunne få en debat om emnet.

Det blev også foreslået, at vi holdt en temadag om em-

net. Evt. i forbindelse med opfølgingsdag på Nørbygård.

Referent Pia Adelsten.

Tak for god ro og orden

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige tak for 5 spændende år i Nørbygårdforeningens bestyrelse samt 2 sæsoner i sommerferieudvalget. Det har betydet utroligt meget for mig at få fra jer "gamle" og selv at kunne give noget videre til nye medlemmer. Det har styrket mig i at leve et indholdsrigt og ædru liv. Tak for det!!!

Hvis der skulle være spørgsmål ang. referatet, er I altid velkomne til at rette henvendelse.

*Med venlig hilsen
Pia Adelsten
Tlf. nr. 97 92 05 37.*

Ny adresse?

Er man i behandling på Nørbygård, er man automatisk gratis medlem af Nørbygårdforeningen indtil den næstkommende generalforsamling og vil således få tilbudt bladet Nørbygård Nyt indtil da.

Før alle medlemmer i foreningen gælder det: HUSK ved flytning at give besked om adresseændring til Sonja Raahede, Ulstrup, der er tovholder på adresselisten.

Sonja Raahede træffes på tlf.

97 85 49 57

Bliv medlem af NØRBYGÅRDFORENINGEN

Nørbygårdforeningen

er en forening for:

- tidligere og nuværende brugere af Nørbygård
- pårørende
- frivillige medarbejdere
- støttemedlemmer
- andre interesserede

Vi laver aktiviteter,

som er med til at

- øge livskvaliteten
- skabe fællesskab
- opbygge socialt netværk
- forbedre situationen omkring udskrivning

- forebygge nye institutionsophold

Vi mødes f.eks. til hyggeaftener, diskussioner, udflugter og weekend-ture.

Har du lyst til at

- få yderligere oplysninger
- høre om aktiviteter, hvor du bor
- blive støttemedlem
- blive frivillig medarbejder
- ... så kontakt os!

Årligt medlemskontingent: kr. 75,-.

Gavebidrag indbetales på gironr. 4103653

Foreningsadresse:

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm.

Telefon: 99 17 25 00

Knus hinanden!

Et knus er ikke bare dejligt – det er livsvigtigt.

Et knus kan lindre smerte og dårligt humør.

Et knus kan gøre den lykkelige lykkeligere.

Et knus kan gøre den trygge tryggere.

Et knus skader ikke miljøet og kræver intet udstyr.

Et knus gør en glad dag gladere

og en umulig dag mulig.

Et knus føles rart

– overvinder frygt og løsner spændinger.

Et knus giver motion

– bøj for de små – stræk for de høje.

Derfor – et knus fra mig til dig!!!

Ukendt forfatter.



Nørbygård

- det handler om et godt liv
- også for de pårørende

Når du prøver på at kontrollere det, du ikke har magt over, mister du kontrollen over det, du har magt over.

Det menneske, som lider af medafhængighed, udvikler fysiske, psykiske og sociale symptomer under forsøget på at tilpasse sig og kompensere for den smerte det er at leve med medafhængighed.

Pårørende- og familiekurser for beboere på Nørbygård og pårørende i 2007:

Fredag - lørdag - søndag den 06. - 07. - 08. juli 2007

Fredag - lørdag - søndag den 07. - 08. - 09. september 2007

Fredag - lørdag - søndag den 12. - 13. - 14. oktober 2007

Fredag - lørdag - søndag den 23. - 24. - 25. november 2007

Tilmelding senest en uge før på tlf.: 99 17 25 00

Pårørende- og familiekurserne afvikles på Nørbygård

Har du spørgsmål dertil, kontakt venligst:

Nina Vognsen

Tlf. 99 17 25 09



NØRBYGÅRDCENTRET
Nørbyvej 4
7730 Hanstholm

OPFØLGNINGSDAGE & BØRNE-/UNGEDAGE i 2007

for tidligere beboere
og pårørende til tidligere beboere

Nørbygård inviterer

- ◆ tidligere beboere
- ◆ beboere i modul 5
- ◆ pårørende
- ◆ voksne børn
- ◆ børn (ca. 6-17 år)



til Nørbygård på nedenstående datoer og tidspunkter.

lørdag d. 30. juni 2007	kl. 10.00 - 16.00
lørdag d. 01. september 2007	kl. 10.00 - 16.00
lørdag d. 06. oktober 2007	kl. 10.00 - 16.00
lørdag d. 03. november 2007	kl. 10.00 - 16.00
lørdag d. 01. december 2007	kl. 10.00 - 14.00

VIGTIGT

- husk tilmelding senest 1 uge før på tlf. 99 17 25 00 -

Hvis du vil vide mere, så kontakt os gerne!
Anne-Mette Dieckmann - Charlotte Døjholt
Nina Vognsen - Hanne Andersen - Kai N. Christensen

WHO (Verdenssundhedsorganisationen under FN) har i mange år anbefalet brugen af øreakupunktur i behandlingen af misbrugere, der i forbindelse med ophør af misbruget plages af psykisk og fysisk uro, abstinenser, søvnbesvær m.v.

Nørbygård har i løbet af 2007 integreret denne behandlingsform i den ordinære behandlingsform, og vi har derfor til dette nr. af Nørbygård Nyt bedt Liselotte Vestergaard Jensen, pæd./ terapeut, beskrive behandlingen med NADA. (Red.):



NADA-modellen

Vi har på Nørbygård siden januar 2007 kunnet tilbyde NADA behandling.

NADA er en forkortelse for National Acupuncture Detoxification Association, hvilket i praksis vil sige øreakupunktur. Øreakupunktur efter NADA-modellen blev udviklet i 1970-erne på Universitets hospitalet Lincon i New York, USA.

Den 5. september 2006 havde vi på Nørbygård en temadag om benzodiazepiner, hvor psykiater Jens Frydenlund Nielsen bl.a. fortalte om brugen af NADA-modellen og om hans erfaringer med behandlingen både af benzodiazepinafhængige og alkohol-/ stofafhængige. Dette førte til, at Agnes Dahl, Tanja Sørensen og undertegnede blev tilbudt et kursusforløb i NADA.

NADA-modellen er bivirkningsfri - alle kan tåle NADA. Der er ingen risiko for afhængighed. NADA har vist sig virkningsfuld ved abstinenser, stoftrang, søvnløshed, angst, fysisk og psykisk uro, an-

spændthed, irritabilitet, depressionslignende tilstande og ved udtræninger af medicin. NADA kan ikke stå alene, men er et godt supplement til de eksisterende behandlingstilbud på Nørbygård.

WHO anbefaler brugen af akupunktur. NADA har sine rødder i traditionel kinesisk medicin. Dens virkning er veldokumenteret både af amerikanske og europæiske læger. NADA har været anvendt i USA og Europa de seneste 27 år og i Kina mere end 5000 år.

Øret er et mikro system, som afspejler hele kroppen. Opstår der ubalance et eller andet sted i kroppen, vil det afspejles i øret. Ved at stikke et akupunkturpunkt i øret sendes der signal via nervesystemet til hjernen om bl.a. at sende endorfiner, kortisol og hvide blodlegemer for at helbrede og normalisere.

Akupunktur er en metode, som hjælper kroppen til at hjælpe sig selv - skabe balance.

NADA-akupunktur er et

standardiseret øreakupunkturprogram, som består af 5 ørepunkter, derudover kan vi gøre brug af 5 ekstra punkter. Behandlingen består af 3 -5 nåle i hvert øre. Nålene er tynde sterile engangsnåle, som altid kasseres efter brug. Nålene skal helst sidde i ca. 45 minutter. Beboeren bør sidde helt stille og slappe af, samtidig bliver vedkommende tilbudt et krus beroligende detox - the. Behandlingen virker i op til 24 timer, derfor kan NADA gives om formiddagen, selvom man har søvnproblemer. Det er individuelt, hvor mange behandlinger, der er brug for. I starten anbefales der 2 - 3 behandlinger pr. uge, behovet vil falde i løbet af nogle uger. Man kan altid øge antallet igen, ligeledes kan NADA gives akut.

Vi har på nuværende tids-

Indbydelse



**WEEKENDTUR TIL BAKKEVÆLD
FRA FREDAG DEN 7.09.2007
TIL SØNDAG DEN 9.09.2007**

Nørbygårdforeningen

indbyder hermed til:

**EFTERÅRS-WEEKENDTUR til BAKKEVÆLD
FRA FREDAG DEN 7. september 2007
TIL SØNDAG DEN 9. september 2007**

For beboere, tidligere beboere, samtlige medlemmer og brugere af Nørbygårdforeningen samt ledsagere og børn.

Bakkevæld er beliggende på Mors, et stenkast fra Limfjorden.

Adresse: Bakkevæld
Skræppedalsvej 49
7900 Nykøbing Mors
Tlf. 97 76 63 90

Deltagerpris: Hele weekenden kr. 200,-
Fredag kr. 50,-
Lørdag kr. 100,-
Søndag kr. 50,-
Børn er meget velkomne til halv pris

Tilmelding: senest fredag d. 31. august 2007
til Nørbygård på tlf. 99 17 25 00
eller til Kent på tlf. 23 64 85 09.

Medbring: Sengetøj og linned, toiletsager m.v.
Medbring også gerne spil til fredag aften.
Sidst men ikke mindst så husk lige det gode humør.

**Vi glæder os meget til at se jer denne weekend
Nykøbinggruppen**

Program

Fredag d. 7. september 2007:

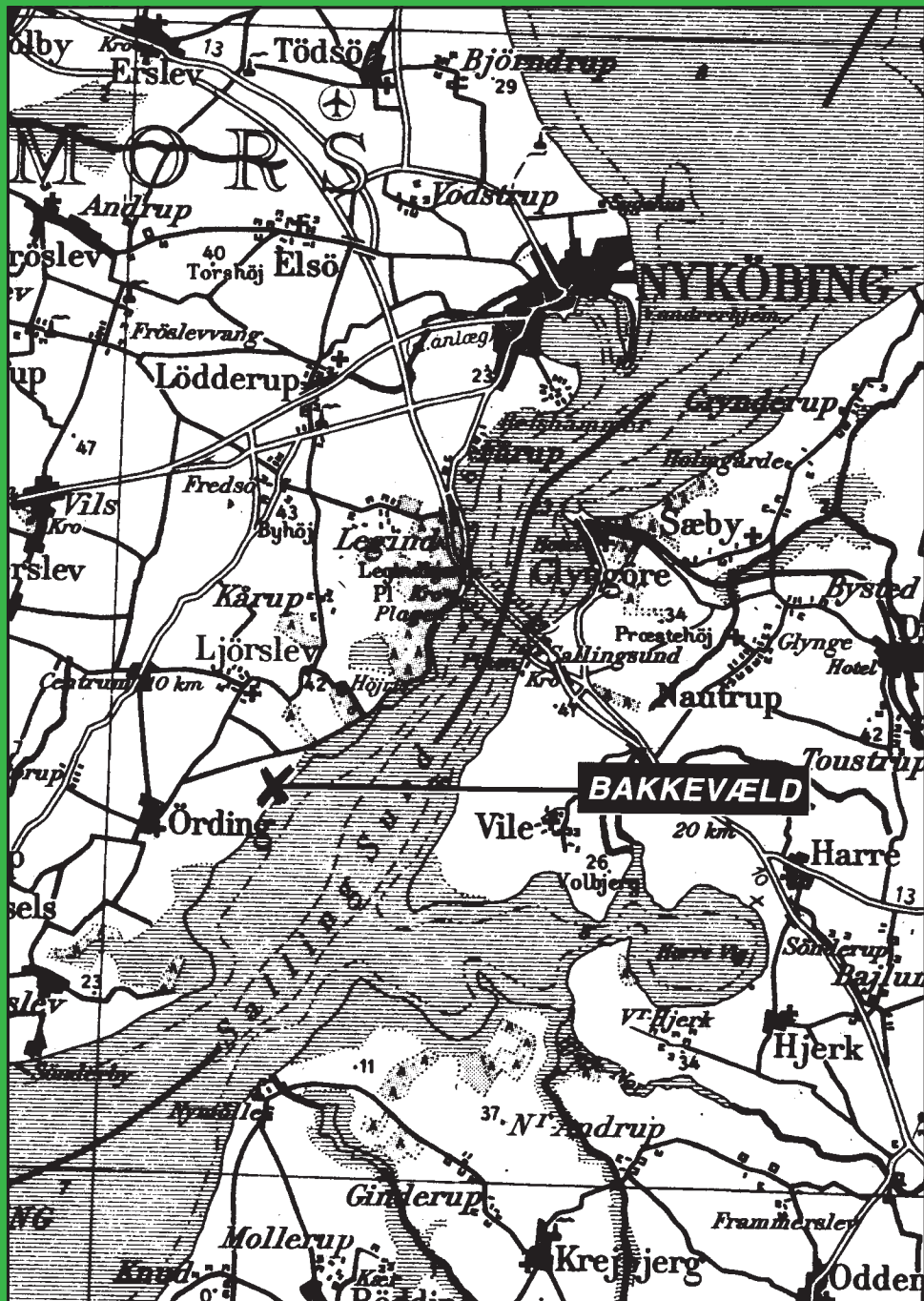
- Kl. 16,30: Ankomst og indkvartering.
Kl. 18,00: Aftensmad.
Herefter socialt samvær
med sang, hygge og spil.
Kl. 22,00: Natmad.

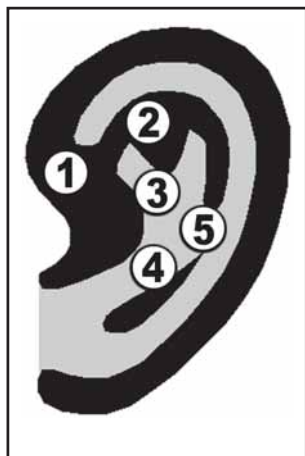
Lørdag d. 8. september 2007:

- Kl. 08,00 - 9,00: Morgenmad
Kl. 10,00: Formiddagen er fri til
shopping, traveture etc.
Kl. 12,00 - 13,30: Ta' selv bord.
Kl. 14,00: Aktiviteter for hele familien.
Kl. 18,30: Gallaften med levende musik,
sang, dans og anden
underholdning!
Kl. ca. 24,00: Natmad.

Søndag d. 9. september 2007:

- Kl. 8,00 - 9,30: Morgenmad.
Formiddagen er fri
til egne aktiviteter.
Kl. 12,00: Middagsmad.
Herefter oprydning,
evaluering med tak for
denne gang.





Billede af et øre med de 5 NADA punkter:

De fem punkter, der benyttes ved akupunkturbehandling mod abstinenser er:

- 1- Øverst til venstre: Sympaticus - afslappende.
- 2- Øverst i midten: Shen Men - virker afslappende og angst dæmpende.
- 3- I midten: Nyren – angst behandling, træthed og hovedpine.
- 4- Nederst: Lungen – sorg og evnen til at turde ”give slip”.
- 5- Yderst til højre: Leveren– dæmper mareridt, vrede og aggression.

punkt kun haft positive tilbagemeldinger fra beboerne, som har modtaget behandlingen. Her er et par af de kommentarer, vi har fået:

- ”god effekt på søvnproblemer og psykisk og fysisk uro”

- ”god virkning – rolig, afslappet og bedre nattesøvn”

- ”hovedpinen forsvandt, drikketrang kunne jeg heller ikke komme i tanke om, og jeg sov

- bedre og var afslappet”

- ”ro og bedre søvn”

- ”muskelspændinger og smerter forsvandt”

- ”jeg troede ikke på det, men jeg har sovet godt, lige siden jeg startede”

- ”ro og mere energi”

Du kan læse mere om NADA på følgende hjemmesider:

www.nada-danmark.dk

www.benzoinfo.dk

*Liselotte
Vestergaard
Jensen,
Nørbygård*



Høstoffer gi'r friluftsliv

Børnene, som er med i Nørbygårds børneprojekt, har fået nye muligheder for et aktivt friluftsliv. I efteråret modtog Nørbygårds børneprojekt Thorsted Frimenigheds høstoffer. Dette er vi meget taknemmelige for og beærede over.

I børneprojektet har vi indkøbt mange spændende ting og sager til udendørs brug. Der er købt godt ind til sandkassen og som noget nyt en masse godt grej til at bage pandekager, grille pølser og meget mere på bål.





I børneprojektet lægger vi stor vægt på at bringe børn og unge sammen med ligestillede i samtalegrupper m.v. Samtidig bruger vi også meget tid sammen med børnene og de unge i forbindelse med forskellige hyggelige aktiviteter. Vi kan godt lide at være udenørs, hvis det overhovedet er muligt.

Derfor er vi meget stolte over at kunne præsentere bør-

nene og de unge for disse nyeste muligheder for friluftaktiviteter – det kan jo også være vi vil invitere de voksne med til fælles oplevelser.

Stor TAK til Thorsted Fri-mighed.

*Hilsen
Hanne og Kai
fra Børneprojektet*



Det gode liv:

Normal tilværelse
Genvinde tilliden fra børn, familie og venner
Harmonisk struktureret hverdag (liv)

Melde ud om, hvordan man har det
Lære at sætte grænser (sige fra)
Passe på sig selv

Genvinde livsglæden
Rette op på og få en god økonomi
Lære hvad man kan som ædru

Der er andre løsninger end alkohol
Sunde fritidsinteresser

Kan føle kærlighed
Kan føle fællesskab
Bruge sine sanser

Respekt for sig selv
Harmoni med sig selv-familie-omgivelserne

Fortsat holde sig ædru
Bede om og modtage hjælp
Tage advarselstegnene alvorligt
og handle på dem

Være god ved sig selv og gøre noget godt for
sig selv

Vise sine følelser
Tør vise usikkerhed
Slut fred med de ting, du ikke kan ændre

+
Tør sige sin mening
Tør være ærlig og åben

Være en god forældre
Være en god partner.

Det dårlige liv:

Dårlig samvittighed
Ligeglad
At fornedre sig
Egoistisk

Mishandler sin familie

Lyver
Ser ud ad helvede til
Mister vore kære

Ingen selvrespekt
Altid sætte sig selv til sidst

Får ikke handlet
Isolerer sig
Fortier sine følelser

Dårlig økonomi
Forsvinder væk fra en

Sygdom
Tab af vægt, spiseforstyrrelse
Angst og uro

Blive i dårligt selskab, kriminalitet, misbrug
Abstinenser

Konfliktsky
Føle sig forladt

Skal klare alting selv
Har ondt af sig selv
Skal være perfekt

Negative tanker

Død.

*Udfærdiget af beboere i behandling på Nørbygård.
Nørbygård 2006 / 2007*

Lokal-Nyt

Skive-gruppen

Det har været en stille og rolig periode for os her i Skive-gruppen. Der møder 17-25 personer til vores fælles aftener. Til P.F.T. kommer der 4-6 pr. aften.

Siden sidst har vi skullet have valgt en ny suppleant –

det blev Rune Sonne.

Vi vil håbe, at alle i Nørby-gårdforeningen og alle på Nørbygård får en rigtig god sommer.

*Rigtig mange hilsner
Niels*



Nykøbing-gruppen

Obs – obs – obs.

Mødeaftenerne i Nykøbing-gruppen er ændret til fremover at finde sted onsdage i lige uger!

Og så minder vi lige om Nørbygårdforeningens efterårsweekendtur på Bakkevæld, der arrangeres d. 7.-9. september 2007. Se programmet inde i bladet...

*Charlotte Døjholt,
netværkskonsulent*

*”Når du ikke accepterer virkeligheden,
benægter du, at det står i din magt
at træffe et bevidst valg.
Når du ikke vælger, giver du andre
fuldmagt over dit liv.”*

Børneprojektet på Nørbygård

*- det påvirker børn at vokse op i en familie
med alkoholmisbrug*

- ◆ samtaler med børnene
- ◆ grupper tilpasset børnenes alder m.v.
- ◆ forskellige aktiviteter sammen med andre børn, unge og evt. forældre



Hanne Andersen
pædagog & gestaltterapeut

Ønsker du at vide mere,
så kontakt os gerne på tlf.

99 17 25 00

Direkte: 99 17 25 07



Kai N. Christensen
projektleder & socialrådgiver



Holstebro-gruppen

Ja, så er det jo tid til at gøre status over endnu et kvartal i Nørbygårdforeningen.

Siden sidst har vi holdt nogle hyggelige møder. Både sociale aftner, pårørendegruppen og P.F.T. kører derud af; dog må vi nævne, at vi ikke har den store tilslutning til vores pårørende gruppe, så hvis der er flere, der har lyst til at deltage, er de hjerteligt velkomne.

Vores sidste møde var vores fødselsdagsfest, hvor vi

fejrede, at Holstebrogruppen havde et års jubilæum. Det blev fejret på behørig vis med pålægskagemand, fødselsdagsdug, røde servietter og lagkage. En hyggelig aften med 30 deltagende.

Ellers har gruppen jo også haft den store fornøjelse at være vært ved forårsturen, og jeg vil da gerne her sige tak til Karsten, Åse, Jette, Kim og Henrik, som lagde et stort arbejde i at tilrettelægge en god og hyggelig tur.

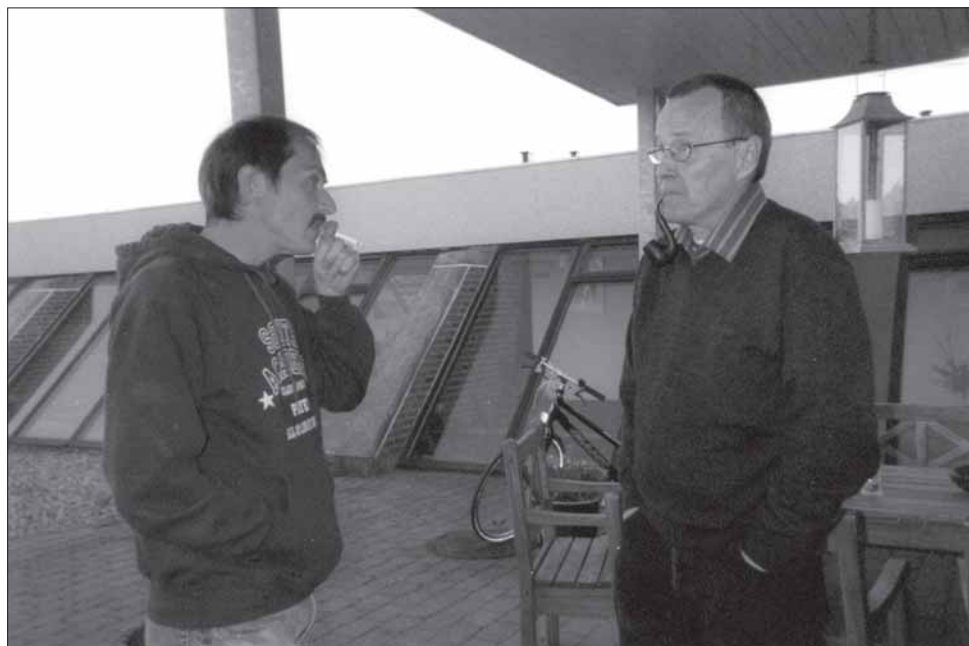
Jeg vil også benytte lejlig-

heden til at sige velkommen til vores nye netværkskonsulent, Charlotte, og vi glæder os selvfølgelig til et godt samarbejde med hende om at integrere nuværende og fremtidige beboere i lokalgrupperne.

Så nærmer vi os jo sommerferien, og i juni holder Holstebrogruppen sommerfest, hvor vi tager på restaurant og hygger os.

Efterårsprogrammet er også lagt fast, interesserede kan se det på hjemmesiden, og til

Nørbygårdforeningen



sidst skal det nævnes, at Holstebrogruppen holder bowlingtur i efterårsferien. Så har I nogle børn, der trænger til en bowlingtur, er I velkomne til at deltage også fra de andre lokalforeninger (voksne er selvfølgelig også meget velkomne).

Men ellers kan vi jo bare sige fra Holstebrogruppen, at vi gør det igen og igen...og....

*Med venlig hilsen
Henning*

Uanset hvor hensynsløs sandheden kan være, så er uærlighed den største belastning

Knud Lundberg



Toon'o'Grafen



- HJÆLP OS AT HJÆLPE -

Overskuddet går ubeskåret til humanitært og socialt arbejde

Genbrugscentret modtager gerne salgbart tøj og ting. - Kontakt os!

Åbningstider:

Tirsdag - fredag.....kl. 10-17

TØJ - SKO - MØBLER
TING OG SAGER

Byens billigste priser...

MOLEVEJ 28 - HANSTHOLM
TLF. 97 96 28 58



Hanstholm Afd.

Nørbygårdforeningen



- en del af KFUMs sociale arbejde i Danmark

Aktivitets-tilbud

Thisted

Vi mødes i gruppen den 1. og den 3. tirsdag i måneden kl. 18,30.

Adr.: Farverstræde 2, 7700 Thisted.

Ønskes yderligere oplysninger vedr. program, mødested m.v. så kontakt

Per Vestergaard, tlf. 97 92 05 13.

Lokal PFT møde 3. tirsdag i mdr. kl. 17,30-18,30.

Nykøbing

Vi mødes onsdage i lige uger

kl. 18,30 på adressen:

Ringvejen 46 A+B, 7900 Nykøbing.

Tilmelding skal ske fredagen før

til Kent L. Christensen, tlf.: 23 64 85 09.

Lokal PFT møde sidste mandag i mdr. kl. 18,30-20.

Skive

Vi mødes den 2. tirsdag i mdr.

på: Resenvej 17, Skive.

Vi starter kl. 17,30 med

fælles spisning kl. 18,30.

Kontaktperson:

Niels Ulberg Madsen, tlf. 97 53 60 69 / 30 80 60 64

Lokal PFT-møde første onsdag i mdr. kl. 19-21.

Adresse: Den Blå Viol, Nørre Allé 2 D, Skive.

Viborg

Vi mødes i gruppen onsdage i ulige uger.

Adr.: De Frivilliges Hus, Vesterbrogade 1, 8800 Viborg.

Tid: Vi åbner kl. 18.

Der er fælles spisning kl. 18,30 i Medborgerhuset.

Husk tilmelding til fælles spisning

senest mandagen før.

Kontaktperson:

Ove Raahede tlf. 97 85 49 57.

Lokal PFT møde hv. 4. onsdag (ulige uger) kl. 19 - 20,30.

Holstebro

Vi mødes 3. tirsdag i hver mdr. på

Adr.: Åben Rådgivningens lokaler, Nørregade 30, 1.sal, Holstebro.

Tid: Vi åbner kl. 17 med fælles spisning kl. 18,30.

Lokal PFT-møde & pårørende-gruppe 2. tirsdag i mdr. kl. 19 - 21.

Kontaktperson:

Henning Korsbakke på tlf. 97 86 15 82.

Aktivitets-tilbud

NØRBYGÅRDFORENINGEN



NØRBYGÅRD

Depot:

For udlån af lejrudstyr, service m.m. kontakt:
Arne Christensen på tlf.: 31 17 02 39

Nørbygårdforeningens EFTERÅRS WEEKENDTUR

FRA

fredag d. 7. september

TIL:

søndag d. 9. september
2007

Adresse:

Bakkevæld, Skræppedalsvej 49,
7900 Nykøbing Mors.
Tlf. 97 76 63 90.

Tilmelding

senest:

Fredag d. 31. aug. 2007
til

Nørbygård,

tlf. 99172500

eller til Kent,

tlf. 23648509

Vedr. program og pris:

Se opslag
inde i bladet.

Arr. Nykøbinggruppen.

OPFØLGNINGSDAGE og BØRNE-/UNGEDAGE 2007

for tidligere beboere og pårørende
til tidligere beboere

lørdag d. 30. juni 2007 kl. 10.00 - 16.00

lørdag d. 1. september 2007 kl. 10.00 - 16.00

lørdag d. 6. oktober 2007 kl. 10.00 - 16.00

lørdag d. 3. november 2007 kl. 10.00 - 16.00

lørdag d. 1. december 2007 kl. 10.00 - 14.00

VIGTIGT - HUSK:

Tilmelding senest en uge før på tlf.

99 17 25 00

*Hvis du vil vide mere, så kontakt os gerne:
Anne-Mette Dieckmann, Charlotte Døjholt, Nina
Vognsen, Hanne Andersen, Kai N. Christensen*

Selvhjælpsgrupper for pårørende:

Viborg:

Adresse: Vesterbrogade 1, Viborg.
Tid: Onsdag i ulige uger. Der åbnes kl. 18.
Selvhjælpsgr. starter kl. 19 - 20,30.

Thisted:

Adresse: Farverstræde 2, Thisted.
Tid: Hver onsdag i lige uger.
Kl. 19,00 - 21,00.

Skive:

Adresse: Resenvej 17, Skive.
Tid: 2. tirsdag i hver mdr med mad kl. 18,30

Nykøbing:

Adresse: Ringvejen 46 A+B, 7900 Nykøbing.
Tid: Sidste mandag i mdr. kl. 18,30-20.

Holstebro:

Adresse: Nørregade 30, 1. sal, Holstebro.
Tid: 2. tirsdag i mdr. kl. 19 - 21.

Yderligere oplysninger fåes ved henvendelse til Nina Vognsen på tlf.

99 17 25 00 / 99 17 25 09

*- bedst man-/ onsdag kl. 8,45-9,45
og tirsdag kl. 16-18.*

Nørbygårdforeningen

Nørbygårdforeningen er en støtteforening for de mennesker, der modtager Nørbygårds tilbud. Et væsentligt formål er at lave aktiviteter, der fremmer livskvaliteten for foreningens medlemmer, deres pårørende og ikke mindst deres børn.

Heri ligger også et ønske om at forebygge nye institutionsophold.

Aktiviteterne afvikles i et alkoholfrit og rusfrit miljø.

Endvidere er det foreningens mål, at det frivillige sociale arbejde prioriteres højt samt at sikre foreningens uafhængighed i forbindelse med indtægtsgivende aktiviteter.

Nørbygårdforeningen har aktiviteter i store dele af Nordvestjylland, og aktiviteterne afvikles i flg. byer:

Thisted-lokalgruppe, Farverstræde 2, 7700 Thisted.

Nykøbing-lokalgruppe, Ringvejen 46A+B, 7900 Nykøbing Mors.

Skive-lokalgruppe, Resenvej 17, 7800 Skive.

Viborg lokal-gruppe, Vesterbrogade 1, 8800 Viborg.

Herudover: Holstebro lokal-gruppe, Nørregade 30, 1. sal, 7500 Holstebro.

Har du lyst til at være med - så kontakt os!

Nørbygårdforeningen, Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm.

Tlf. 99 17 25 00, fax. 99 17 25 25.

Giro 4 10 36 53, CVR/SE-nr. 25 85 04 91.

www.noerbygaardcentret.dk

e-mail: noerbygaard@thisted.dk

KLIP UD



NØRBYGÅRDFORENINGEN

Nørbyvej 4 . 7730 Hanstholm - tlf. 99 17 25 00

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf.: _____

- Jeg vil gerne være medlem af Nørbygårdforeningen
- Jeg vil gerne være frivillig medarbejder
- Jeg vil gerne vide mere om Nørbygård
- Jeg vil gerne være støttemedlem af KFUM's sociale Arbejde i Danmark

NØRBYGÅRD

- det handler om et godt liv
- også for de pårørende !

Nørbygård er et center for alkohol-behandling i Nordvestjylland. Vi tilbyder døgnbehandling til mennesker, der er afhængige af alkohol og piller. Ofte er det familie og arbejdsplads, der skal bidrage til, at den afhængige får en øget erkendelse og vælger at gå i behandling.

Vi opfatter alkoholisme som en familie-sygdom, hvor hele familien påvirkes af at leve sammen med en alkoholiker. Derfor tilbyder vi samtaler og kurser til de pårørende, hvor der er fokus på medafhængighed.



Hvorfor døgnbehandling på Nørbygård?

- ◆ Fordi du ikke skal ødelægge dit liv
- ◆ Fordi du ikke skal ødelægge samlever/-ægtefælle og dine børns liv
- ◆ Fordi du skal undgå at miste din familie, dit arbejde og dine venner
- ◆ Fordi du derved kan blive en bedre arbejdskraft
- ◆ Fordi du har behov for at styrke din selvværdsfølelse

Velkommen til Nørbygård!

Kontakt os og få information om vores tilbud:

NØRBYGÅRD

Nørbyvej 4

7730 Hanstholm

Tlf. 99 17 25 00

Fax. 99 17 25 25

www.noerbygaardcentret.dk

E-mail: noerbygaard@thisted.dk

Centerleder: Erik Jeppesen

Alkoholbehandlingen udføres af et veluddannet og engageret medarbejderteam, som har mange års erfaring i behandling af alkoholikere. Flere medarbejdere er ædru alkoholikere og har relevant efteruddannelse.

NØRBYGÅRD - en del af KFUM's sociale arbejde i Danmark
