

# Asta Fonden

## nyhedsbrev november 2024

---

Til alle jer fra alle os.....

Den søde juletid nærmer sig, og som altid skal der jules igennem på alle afdelinger i Asta Fonden.

På Lærkevej betyder det uhørt store mængder julemusik, klippe-klistre, risengrød, småkagebaging, jule-oppyntning og æbleskiver. Sidst men ikke mindst har vi den årlige juletræsfest for borgerne, hvor selveste Julemanden kommer forbi med godteposer og store kram.

Klædemålet inviterer borgerne i hele centret til julekoncerter to formiddage i slutningen af november, hvor de har hyret to dygtige musikere til at synge Julen ind. Der vil ligeledes blive afholdt julefrokost for borgerne med liflig julemad, julebanko og løjer.

På Rymarksvej sendes en ekspedition ud for at købe byens flotteste juletræer hos de hjemløse på Hillerødgade. De skal pyntes med hjemmelavet pynt og sprede hygge ude og inde på tilbuddet i hele december. Også her bliver der afholdt julefrokost for borgerne, så vi sammen kan sige farvel til året, der er gået, og skråle Julen ind.

Fra alle os til alle jer, skal der lyde et kæmpe tak for et år 2024, der har budt på både glæder og udfordringer. Den har stået på grin, gråd, kram, fest, hygge, sang, spørgsmål, frustrationer, løsninger, gode snakke og store hjerter hele vejen rundt. Vi glæder os til et 2025, hvor vi fortsat vil kæmpe for at bidrage til liv, glæde og mening for alle.

Glædelig Jul og godt Nytår fra alle i Asta Fonden

Louise, Asta Lærkevej



# Livet i Asta Klædemålet

- et gruppeinterview

**Et fokusområde i Asta Fondens strategiplan er ”tryghed”. I den forbindelse har vi en interview-serie med borgerne. Til dette nyhedsbrev har jeg talt med fire medlemmer i Asta Klædemålet. Hvordan oplever Lene, Susanne, Tina og Dennis hverdagen, samværet og aktiviteterne?**

*Dennis skal man passe lidt på, for han kan godt være ret drilleagtig – jeg skal nok prøve at holde ham i stram snor, men jeg lover ikke noget*

*Der er ingen garanti medgiver Dennis med et stort smil efter damernes samstemmende advarsler.*

**Rummelighed, hjælpsomhed, humor**

Tina forklarer:

*Det er vigtigt, at vi kan have det lidt sjovt i stedet for, at det hele skal være så alvorligt. Der er sket rigeligt med alvorlige ting for os alle sammen, så det er rart, at man også kan lave lidt fis!*

Lene understreger, at der dog ikke er noget krav om at være morsom, man må gerne være ked af det eller have en dårlig dag.

Jeg får det indtryk, at der ikke sjældent er en, der står midt i noget svært og indleder dagen med at forklare, at man altså ikke er sur, men bare ikke har det så godt. Det kan både personalet og de andre medlemmer godt rumme, så det er rart at komme i Asta Klædemålet - også på de mindre gode dage. Måske især der.

Dennis, der tydeligvis er den første til at bidrage med en kæk bemærkning, kan også være mere alvorlig:

*Jeg kommer primært for at møde nogle mennesker. Efter jeg har fået mit handicap, har mit liv ændret sig meget. Dem jeg kendte før, kender jeg selvfølgelig stadig, men jeg er blevet et andet menneske på den måde, at der skal tages nogle hensyn - det er for eksempel mere besværligt med besøg. Dem jeg møder her, kender mig jo kun fra den side, det kan være lidt lettere – og så er der også det, at her altid er en, der har prøvet noget, der ligner den situation, jeg står i. Jeg får en masse brugbare fifs til at klare hverdagen. Det kan jeg virkelig bruge til noget.*



Dennis, Lene, Susanne og Tina.

Det er også Tinas oplevelse. Hun skal snart flytte fra plejehjem og hjem. og har søgt om et særligt skærebæret med pigge. Da hun fortalte om det til Vibeke i køkkenet, blev hun opmærksom på, at der findes flere hjælpemidler, der kan hjælpe hende:

***Der findes en, som holder kartofflen, så jeg kan skrælle den. Det er så dejligt at få at vide, så jeg kan hjælpe med at lave mad, selvom min venstre side er lam - det vil jeg jo rigtig gerne! Vi kan jo ikke vide, hvad der findes af hjælpemidler, før vi nu står og skal bruge det. Her bakker vi hinanden op og hjælper med den slags. Det er vi alle gode til – både medlemmer og personale.***

## Træning og aktiviteter

Der sker mange gode ting i hverdagen - fredage er der ofte sang og musik med Ann Kirstine. Flere i gruppen er glade for at få trænet, når de er i Asta klædemålet. Susanne fortæller:

*Det er hyggeligt at komme hernede. Jeg kan godt lide at lave noget kreativt i værkstedet, det synes jeg er rart. Og så har jeg vederlagsfri fys, så nogle gange står her én, der skal træne med mig i motionsrummet. Det er rart for ellers ville jeg ikke få det gjort, så ville jeg hellere sidde på værkstedet. Det, at der er en, der tæller, at jeg får taget de gange, jeg skal, og putter vægt på, er*

## **det, der skal til, for at jeg får det gjort - og det er altså fedt nok!**

Ikke alle har som Susanne bevilget fysioterapi, så kan man træne selv, og der plejer at være en medarbejder i træningen, som hjælper, hvis der er brug for det. Linda, som er ergoterapeut, laver ind imellem også noget god stoletræning uden for motionsrummet. Der er afspænding med Sirid tirsdag, og torsdage mulighed for sproglig træning med Melissa, som er logopæd. Der er også et nyhedsteam efter frokost, hvor dem, der har lyst, debatterer aktuelle emner ud fra dagens avisoverskrifter. Det er noget især Susanne sætter pris på:

***I nyhedsteamet gennemgår vi avisen sammen. Vi læser den ikke op, men taler ud fra dagens overskrifter. Det har tit været med Betina, og det er hun rigtig godt til. Det kræver en, som er god til at spørge ind, så folk tør bidrage med deres synspunkter. så kan der faktisk komme meget på bordet. For nylig havde vi for eksempel en snak, da Donald Trump var blevet valgt til præsident.***

Mange i Klædemålet er glade for at spille forskellige spil - det kan være Ludo eller 10000 med Vait. Vi er gode til at få alle, der har lyst med, for vi ved jo godt, hvem der sætter pris på at spille.

### **God frokost**

Asta Klædemålet har som det eneste tilbud i Asta

Fonden ansat en kok, Vibeke, og medlemmerne har mulighed for at købe varm mad hver dag. Det er noget, der bliver sat stor pris på. Dennis fortæller:

***Vi fornemmer duften fra køkkenet inden vi skal spise - det er rigtig skønt og giver appetit. For mig er det meget dejligt, at de dage jeg kommer her, får jeg varm mad til frokost, og så slipper jeg for at lave mad derhjemme. Det tror jeg, der er mange, der har glæde af.***

Også Susanne og Lene spiser Vibekes mad, mens Tina oftest har rugbrød med, fordi hun får varm mad på plejehjemmet om aftenen:

***Men hun laver supergod mad, Vibeke, så jeg følger med i IBG appen, og når hun laver mine livretter, så lader jeg rugbrødet blive hjemme!***

De tre kvinder er en del af et særligt fællesskab, nemlig "pigebordet", hvilket de alle tre sætter stor pris på. Tina fortæller:

***Da jeg startede for cirka et år siden, var det personalet, der sørgede for, at jeg blev en del af pigebordet. Noget af det første jeg var med til var julebanko. Det kan jeg huske.***

Nu er det snart jul igen - og dertil hører hygge og traditioner. Julegavetur til Fields, banko og julekoncerter. Nyd det hele - og tusind tak for en god og hyggelig snak om hverdag og fest i Asta Klædemålet!

Camilla

## Pay4it udbredes nu til hele Asta Fonden

På Klædemålet har vi nu brugt Pay4it længe og er langt overvejende rigtig glade for det. I daglig tale kalder vi det "Asta-kortet" De fleste medlemmer har selv Asta-kortet med, enkelte har det liggende på Klædemålet i en pengeboks, da de er tryggere ved den mulighed.

På Klædemålet er vi så privilegerede at have en kok ansat, som hver dag sørger for, at medlemmerne kan købe morgenmad og en lækker frokost med dertil hørende drikkevarer. En medarbejder har hver dag den opgave at byde alle velkommen og tage imod bestilling af mad og drikke. På den måde får det enkelte medlem præcis, hvad de vil have, og Klædemålet undgår at overproducere madvarer - og mindsker derved madspild.

Hvis vi har særlige aktiviteter med materialekøb, benyttes Asta-kortet ligeledes som betalingsmiddel. Undtagelsesvis kan det også gælde på ture.

For at det skal fungere gnidningsfrit i dagligdagen, er det vigtigt med automatisk optankning af kortet,

og det har de fleste heldigvis fået lavet. På den måde er der minimalt med arbejde i det for os og tillid til systemet fra medlemmerne.

Asta Rymarksvej og Asta Lærkevej er nu også ved at få Pay4it på plads - alle brugere er blevet bedt om at aktivere Asta-kortet med nem-id og automatisk optankning.

### **Betina**



**pay4it**

Ønsker du hjælp til at oprette asta-kortet?  
Pay4its support er åben hverdage 8-17  
tlf. 2681 5500

# I Asta Fonden vil vi være fagligt stærke, tryghedsskabende og økonomisk robuste



Den 15. maj 2024 samledes Asta Fondes bestyrelse og ledelse for første gang i organisationens historie til et strategiseminar. De fire ledere og bestyrelsesmedlemmerne kom i fællesskab frem til tre strategiske pejlemærker, som skal være kendetegnende for alle tilbud og led i Asta Fonden:

- Tryghed
- Faglighed
- Økonomisk robusthed

## Medarbejdereftermiddag - strategien lever

**"I dag skal vi diskutere strategi. Rettigheder for borgerne er desværre ikke en selvfølge. Se blot Københavns Kommunes sparekatalog. Asta skal beskytte borgernes rettigheder og på nogle punkter vise vejen for andre. Men hvis vi vil have den rolle, kræver det en gennemtænkt strategi"**

Sådan åbnede bestyrelsesformand Esben Sønderstrup, da alle medarbejdere og repræsentanter for bestyrelsesrådene, den 30. oktober 2024 var samlet i festsalen på Rymarksvej til to timers workshop.

Centerchef Mille Nordstrand fulgte op. Mille præsenterede strategiens tre punkter, fortalte hvordan Lærkevejs og Klædemålets medarbejdere

på en personaledag har afdækket fagligheden og de metoder, vi dagligt anvender, samt ønsker til hvordan fagligheden styrkes. Mens Rymarksvej, der jo er et nyere tilbud med en fusioneret personale- og brugergruppe, brugte dagen på at arbejde med tryghed for medarbejdere og borgere.

Mille kridtede banen op for dagens proces:

**"Det er vigtigt at slå fast, at strategien ikke er tænkt som et statisk og færdigt dokument, der bliver udstukket fra ledelse og bestyrelse. Det er meningen at strategien skal være levende og præges af alle i hele Asta Fonden. I dag er det således medarbejdere, pårørenderepræsentanter fra de enkelte afdelingsråd samt bestyrelse og ledelse. De næste par timer skal I alle sammen være med til at fodre bestyrelsen og sikre at strategien hele tiden lever og tager udgangspunkt i den virkelighed og hverdag, I oplever."**

Hun fortsatte:

**"Målet for i dag er, at hele organisationen får indblik i - og mulighed for at påvirke den strategi. I dag har vi en enestående mulighed for at give bestyrelsen en forståelse for hverdagen i tilbuddene, mens I som er medarbejdere på jeres side, får indblik i bestyrelsens rolle."**

Resten af eftermiddagen kom strategien under behandling i fire bordgrupper, der bestod af medarbejdere på tværs af tilbud og med hver en pårørenderepræsentant, en repræsentant fra en handicaporganisation og en bordformand fra bestyrelsen/ledergruppen.

Der var en koncentreret stemning i salen, hvor man snakkede om hvert enkelt punkt i strategien i forhold til hverdagen på tilbuddene. De vigtigste pointer, som man fra gruppen ville give videre til bestyrelsen blev nedfældet på plakater - og indsigterne vil danne grundlag for det videre arbejde.

Camilla



# Nye ansigter i Asta Fonden - og dem, vi siger farvel til...



Eneste nye ansigt på plakaten i denne omgang er Melissa, som er logopæd i Asta Klædemålet, hvor hun tilbyder både individuel træning og gruppeforløb til medlemmer med f.eks. afasi eller dysartri. Kæmpe velkommen - det godt, du er her!

Vi siger farvel eller på gensyn til: Jakob (pædagog, Lærkevej) og Rikke DJ (barselsvikar Rymarsvej) samt per 31. december 2024 til Asta Fondens bestyrelsesformand, Esben Sønderstrup

## Farvel til formanden



**Esben Sønderstrup**  
Asta Fonden

Bestyrelsesformand Esben Sønderstrup takker af. Familien Sønderstrup kom ind i organisationen i 2012 med Oskar i spidsen, da Oskar meldte sig ind på tilbuddet på Søndre Fasanvej. Det blev hurtigt tydeligt at det i familien ikke kun var Oskar, der havde interesse og evne til at engagere sig i det demokratiske grundlag, der er i en selvejende organisation.

Esben har igennem årene, først som bestyrelsesformand på Søndre Fasanvej og næstformand i den daværende centerbestyrelse ydet et stort arbejde for at sikre, at vi som selvejende stadig er på københavnerkortet. I 10erne fik Esben sammen med daværende bestyrelsesformand Steen Wulff fejlet en besparelse af bordet, da man ville kommunalisere os.

I denne proces blev værdien af selveje meget tydelig. Det at have en bestyrelse der både rummer den nære forståelse for borgerens liv OG faglige kvalifikationer til bestyrelsesarbejdet, viste sig for alvor at være nødvendigt. Modsat kommunale tilbud, kunne bestyrelsen som øverste ledelsesorgan henvende sig direkte til politikerne med både den pårørendes stemme og med ledelseskompetence.

Ovenstående erfaring gjorde det nødvendigt for os at kunne stå som en samlet enhed. Esben og Steen banede sammen vejen til at de daværende fire selvejende tilbud i 2022 endeligt kunne gå sammen i én organisation; Asta Fonden. Først med Steen som bestyrelsesformand og fra 2020 med Esben ved roret.

Dertil var Esben en af de stiftende kræfter bag venskabsforeningen, Astas Venner, der står bag mange gode oplevelser for de mennesker, der har deres gang i organisationen. En forening som jeg kun kan opfordre til at man som bruger, pårørende og medarbejder støtter, da mange af vores fantastiske ture på cykel eller museum kun kan lade sig gøre, når der er medlemmer i foreningen.

Esben gør vist aldrig noget halvt, uanset om det er bestyrelsesarbejde eller en ferie til Italien - og til tider må hustru Signe have været i tvivl, om hvorvidt Esben var gået på pension fra sit lønnede virke, så herfra er der en lige så stor tak til Signe.

Så Esben, stort tak fra alle os i Asta Fonden, vi vil lægge os i selen for at videreføre din grundighed og ordentlighed i kampen for handicapområdet – og ikke mindst tak for at samarbejdet altid har været præget af plads til humor og opmærksomhed på at fejre stort som småt.

**Mille**

Nyt fra Astas Venner



# Sommerfest



Den 14. september holdt vi sommerfest i gården på Lærkevej. Igen i år tilsmilede vejrguderne vennerne, og gæsterne kunne hygge sig sammen under den blå himmel.

Da arrangementet løber fra 11- 14 og dermed lige til frokosttid, var der god afsætning på Pouls grillede halal-hotdogs. Caféen løb til gengæld ikke tør for lækre hjemmebagte kager, kaffe, øl og sodavand til gode priser. Bandet *Under Solen* stod for levende musik, og i Kikkis loppestand fandt man mange glade kunder, som havde gjort exceptionelt gode fund. Ikke mindst tøj (godt tøj!) til bare 10 kroner vakte lykke!

Tak til alle gæster og frivillige, der kom og gjorde det til endnu en herlig fest i foreningen. Også tak til Asta Fonden, som støtter arrangementet med to medarbejdere.



*bestyrelsesformand Annette Marie og hendes gode hjælpere snurrede tombolaen, og der var mange fine præmier at vinde.*



En stor tak til alle, der donerede præmier og bagværk til caféen – takket være jer kan vi holde en fest med levende musik, som i år gik lige op med udgifter og indtægter. Hvis foreningens arrangementer giver overskud, går det til andre aktiviteter i foreningen, Det vigtigste er en god fest for medlemmerne af Asta Fondens tilbud.

Næste fest i Astas Venner:  
**nytårskur**

lørdag den 1. februar 2025 kl. 11-14.

Sæt et stort kryds i kalenderen  
(holdes i Asta Klædemålets lokaler)



*Poul Anthonson var frivillig og grillede halal pølser til der ikke var flere tilbage.*

## Nyt fra Aastas Venner

# Nye veje til kunst for alle

Kunstprojekt med Statens Museum for Kunst på tværs af borgercenter handicap får støtte fra både Spar Nord Fonden og Social- og boligstyrelsens pulje til frivilligt socialt arbejde (PUF)

Astas Venner har fået midler til et spændende kunstprojekt på tværs af borgercenter handicap. Ideen kom fra Botilbuddet Musvågevej og civilsamfundsadministrator Luna Valgaard Holst. I maj 2024 holdt vi en workshop med medarbejderrepræsentanter fra fem tilbud i borgercenter handicap, der alle var begejstrede for idéen om at skabe nogle fællesskaber på tværs af de etablerede handicapcentre. På workshoppen arbejdede vi også med de praktiske spørgsmål i forhold til hvordan sådan et projekt kunne se ud, hvordan frivillige kan støtte op om aktiviteterne.

Derefter lavede vi en projektbeskrivelse, og Astas Venner har fået to bevillinger fra Spar Nord Fonden og fra Socialstyrelsens pulje til frivilligt socialt arbejde, som muliggør at vi nu kan lave et forløb, hvor hele seks tilbud får mulighed for at blive inviteret ind på Statens Museum for Kunst og opleve kunsten på nye måder og selv udtrykke sig kreativt.

I Astas Venner har vi som bekendt stor erfaring med at frivillige kulturformidlere arrangerer oplevelser med kunst og kultur. I det nye projekt ønsker vi at invitere dels en ny gruppe borgere (i og udenfor Asta Fonden), som tidligere enten ikke har haft adgang til kunstoplevelser før eller i meget lille omfang. Det nye er endvidere at vi samarbejder med CAS (Center for Autisme og Specialpædagogik), COS (Center for Omsorg og Specialpædagogik) og Venner af Captum.

Det er meget spændende og meningsfuldt at dele oplevelser og erfaringer på tværs af de etablerede centre. Aktiviteterne går efter planen i gang i februar 2025 og løber frem til juni, hvor forløbet sluttes af med en festlig dag for alle deltagerne på Statens Museum for Kunst med visning af værker, receptionsbad og festlig stemning.



*Den 22. oktober inviterede Statens Museum for Kunst de deltagende tilbud på et pilotbesøg i museet. Botilbuddet Musvågevej (CAS) og Asta Lærkevej (Asta Fonden) besøgte museet og deltagerne prøvede en sanselig måde at opleve og selv arbejde med at udtrykke sig kunstnerisk.*



**Camilla**

# Kalender

---

Arrangementer i Astas Venner:

## **Nytårskur**

Lørdag den 1. februar 2025 kl. 11-14 på Klædemålet: alle er velkomne!

Asta Fondens julearrangementer for borgerne

tirsdag den 17. november

**Asta Lærkevejs Juletræsfest for borgerne**

onsdag den 20. og torsdag den 21. november

**Julekoncerter i Asta Klædemålet for borgere**

dato i december følger

**Julefrokost for borgerne i Asta Rymarksvej**



Asta Fondens lukkedage:

## **Julen 2024:**

Mandag den 23. dec. - ons. d. 1. jan. (begge dage inklusiv)  
(OBS. Asta Klædemålet har delvist åbent den 27. og 30.)

Næste nyhedsbrev - fredag den 7. februar 2025

**Deadline for forslag mandag den 20. januar - sendes til Camilla: ck4f@kk.dk**

---

## Bog om pårørendesamarbejde



Formand for Astas Venner, Annette-Marie Frimann Jensen, udgiver sammen med tidligere centerchef i Københavns kommune, Karin Damhus, en bog om pårørendesamarbejde. Alle, der arbejder med mennesker med udviklingshandicap, ved, at samarbejdet med de pårørende er vigtigt, da de kender deres pårørende bedst. Samarbejde bliver ekstra vigtigt i en tid med stor personaleudskiftning.

Vi er spændte på at læse bogen, især fordi den er skrevet i samarbejde mellem en medarbejder og en pårørende.

Bogen udgives af forlaget "Socialt Fagforlag"

**Camilla**

**asta**  
FONDEN