



Hjerneskadeforeningen

Medlemsblad for
Lokalafdeling Sydfyn & Øerne

April - juni 2019

4. Årgang Nr. 18

Formandens klumme!

Vi er nu kommet godt ind i det nye år; og vores generalforsamling gik fint. Bestyrelsen fortsætter dog med lidt rokade i forhold til titler. Se bagsiden af bladet.

Hjerneugen er vel overstået; og det har været fire spændende dage rundt om i vores kommuner. Emnet vi havde på i år var **Alternativ behandling**, og det var givende at høre og afprøve nogle af behandlingsformerne på egen krop. Der var også godt besøgt alle fire steder, og nye medlemmer kom til. Det var dejligt. Stor tak til alle, som gav en hånd med og til behandlerne, som mødte op og fremviste, hvad de havde at byde på.

Vi afventer stadig Faaborg-Midtfyn Kommunes svar på, om vi må indrette et træsløjdlokale i kælderen til vores medlemmer i Hjerneskadecenteret.

Lokalafdelingen har fået ændret navn. Vi hedder nu Hjerneskadeforeningen Sydfy og Øerne. Et vigtigt detalje er kommet på plads, og medlemmer på øerne er nu ved nævnelse repræsenteret.

Der er rigtig mange gode tilbud, både ude lokalt og lidt længere væk. For alle tilbud gælder samme regel: alle er velkomne til at deltage, lige meget hvor det foregår.

Vi går den lyse tid i møde, og med varmen og solen skabes der fornyet energi. Rigtig godt forår og god sommer til alle!

HJERNESKADÉ FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Som du kunne læse i formandens klumme, så har vi på Sydfyn fået nyt navn. Nu hedder vi *Lokalafdeling Sydfyn og Øerne*, hvilket også er mere retvisende end ”bare” Sydfyn.

Det har været en lang proces, og når vi nu er en forening med et hovedkontor, ja så skulle et navneskift lige forelægges der. Men på hovedkontoret bifaldt man vores navneskift, og allerede dagen efter lå vores nye logo i indbakken. Tak for det til hovedkontoret!

Så nu kan ”øboerne” også se at de er en del af Lokalafdeling Sydfyn!

Af Frank Andersen

LOKALAFDELING
SYDFYN OG ØERNE
**HJERNESKADE
FORENINGEN**
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES



Først til mølle: Af Frank Andersen

Det er et meget gammelt ordsprog, hvis oprindelse fortaber sig i tiden, og det betyder såre simpelt, at den der kommer først til møllen, får malet sit korn først.

Ligesom når vi skriver, at der er et begrænset antal pladser og dem, der melder sig til først, får pladserne.

MEN sådan kan det desværre ikke altid være, for nogle gange må vi fravige og kikke på indlogeringen i stedet for! Det er ofte sådan, at vi har fælles indkvartering med 3-4 sengepladser. Så må vi se på, hvem der kan sove sammen, så vi kan få flest mulige med. Det kan desværre betyde at et par, der har meldt sig til, ikke kommer med, hvis der er tre andre, der kan sove sammen! Eller et par må betale for 3 pladser og ikke kun 2. Vi vil selvfølgelig i videst muligt omfang bestrebe os på at få

”kabalen” til at gå op. Samtidig håber vi på medlemmernes forståelse for de pladsproblemer, vi kan komme ud for!

En helt anden ting er, at vi jo ikke har deciderede handikappede busser til rådighed. Det er et problem, som vi ikke har nogen løsning på lige pt. Måske kan vi i foreningen finde midler til at købe sådan en? Men det er et fremtidsønske!

Så hvis du er 100% afhængig af en bus med lift, hører vi gerne fra dig/jer hvis du ved, hvor vi kan låne/leje en sådan! Indtil nu har vi ikke haft den slags opgaver, men det gør ikke noget at sikre sig til fremtiden!

Der er flere og flere, der melder sig ind i foreningen og til vores arrangementer, og det er dejligt. Men her gælder det også med *Først til mølle*, så når du læser om et arrangement du gerne vil deltage i, så meld dig til!

Camping på Ærø



Vi tager på camping i Marstal på Ærø

Det er snart mere en tradition end en nytænkning, at vi tager på camping. Vi lagde blødt ud med en tur til Bornholm, for allerede året efter at tage en tur til Nordjylland, og nu er det altså endnu en ø-tur. Det gælder nemlig Ærø.

Vi har lejet 6 hytter og 1 plads til vores egen campingvogn på Marstal Camping i dagene 14. til 16. juni. I hytterne er der plads til maks. 16!

Vi skal bo i de meget lækre Marstal-hytter, som vil være en stor opgradering af hyttestatus, selv for dem der var med i Sæby sidste år!

I hytterne findes et soverum og en stue med køkken og en sovesofa.

Derudover er der wc/bad samt en hems med to sovepladser.

Prisen for turen er afhængig af, hvor mange man bor i en hytte. Den ligger på 900,- kroner pr. person ved to i delt

hytte. Er man tre, der deles om en hytte, er prisen pr. person 641,- kroner, og er

man fire i en hytte, er prisen 515,- kroner pr. person! Dette er inkl. fægebillet.

Det skal påpeges, at er man tre eller flere i hytten, skal nogen enten sove på en sovesofa eller kravle op af den lodrette stige til hemsen og sove der!

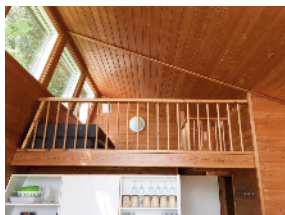
Vi har lejet hytterne nummer 18 til 23, som ligger samlet ved siden af vores campingvogn!

Hvad skal vi så lave i Marstal? Du kan bade i havet eller tage en slapper i liggestolen eller besøge det fantastiske søfartsmuseum i byen.

Eller du kan hoppe på bussen og køre til Ærøskøbing og se FlaskePeters samling af flaskeskibe, og besøge Marineforeningen og smage på deres gode og billige øl. Busserne på Ærø er i øvrigt gratis at benytte. Maden er vi

fælles om, og den er **IKKE** medregnet i prisen. Hvis vejret er til det, griller vi selvfølgelig. Beregn ca. 250,- kroner pr. person til mad.

Drikkevarer er for egen regning. Vil du med, så ring til Lonnie på 2020 4080 eller mail på mail@hjsf-sydfyn.dk senest 1/5.





TIL TUR

Horsens Statsfængsel

9. maj kl. 09:00- kl. 17:00

Mødested: Odense Banegård (Dannebrogsgade/ved Svendborgbanen)

Pris: 140,00 inkl. transport (HUSK LEDSAGERKORT)

Bindende tilmelding senest 1. maj på Facebook eller til Dorthe på 2144 7322. Tilmeldingen er først gældende, når betaling på konto 5994 -1212231 eller MobilePay 20204080 er registeret. Husk navn på indbetaling. Der er plads til maks.16 deltagere.



Vi besøger det spændende gamle fængsel, hvor der er mange oplevelser. Der er handicapvenligt toilet i hovedbygningens forhal, hvor det også er muligt at komme ind og ud, selvom man skulle være afhængig af en kørestol.

Ligeledes er der elevator, så alle kan få den fulde oplevelse af museet, uden at være tvunget til at forcere nogen trapper.



Der er nyttige og interessante oplysninger på fængslets hjemmeside, læs mere her:

<http://www.horsensmuseum.dk/Faengslet>

Af Dorthe Svendsen



BLADUDVALG

søges...

Det kræver mange kræfter fra mere end en person at opsætte vores blad, og så bliver det alligevel ikke altid, som man ønsker, da man tit overser fejl eller mangler i bladet!

Det vil vi gerne råde bod på nu, og efterlyser et bladudvalg, der kan være med til at opsætte bladet, læse korrektur eller hjælpe med tryk og falsning af bladet. Du må også gerne

deltage i det redaktionelle område, som at skrive artikler m.v. i bladet. Ligger du inde med fotografier fra nogle af vores mange ture, vil vi gerne modtage dem, da vi er i gang med at opbygge en fotodatabase over vores forening. KORT SAGT, ja så mangler vi en hjælpende hånd til mange småting! Ring til Frank på **6177 6633**, hvis du har lyst til at hjælpe!

Nyhedsbladet en rullende proces



Ny printer på kontoret

En tidlig morgenstund sad vi som vanligt på vores lille kontor og satte vores computere på overarbejde, for endnu et blad skulle ud til vores medlemmer. Fingrene fløj over

tasterne, og der blev printet i stor stil på vores efterhånden godt brugte printer, en Brother 4570CWT. For jeg ved ikke hvilken gang var der kludder i papirgangen, og tilmed forlangte den en NY tonerpatron, en ikke uvæsentlig omkostning efterhånden. Så var det ligesom bægeret flød over; noget måtte der gøres!

Jeg smuttede en tur på det forjættede internet i min søgen efter en erstatning for den gamle printer! Store var mine øjne, da jeg fandt en annonce for en Olivetti-printer, der bare stod og ventede på at blive afhentet.

Prisen var, hvad vi ønskede at give,

og vi skulle naturligvis selv hente printeren. Den stod tilfældigvis hos ”Børns Voksenvenner”, som skulle flytte til et nyt kontorfællesskab, hvor alle faciliteter var til stede, og derfor var deres printer i overskud!

Klokken var ikke slået 9:00, før jeg var i telefonen for at spørge, om det nu også kunne passe at de sådan ville forære den printer væk? Tja, forære og forære er vel så meget sagt, men jeg kunne betale, hvad jeg havde lyst til - og så skulle den i øvrigt være væk fra deres kontor senest torsdag, da de skulle fraflytte om fredagen.

Jeg sagde JA TAK til at modtage printeren for en skilling, vel vidende at jeg ikke bare sådan lige kunne finde tid eller mandskab til at hente den på Frederiksberg/København. Dette viste sig så at være det mindste problem, for den stod på 5. sal i en ældre ejendom, UDEN elevator, og så vejede den på den forkerte side af 100 kilo!

En rundringning til dem med muskler viste hurtigt, at de alle sammen var optaget (sådan er det altid når man skal bruge muskel-drengene, så er de optaget eller ligger med snue)! - Sidste chance var Lonnie's onkel på 69 år, og som trods sin alder er en guttermand. Jo, han kunne da godt lige hjælpe mig med den ”lille” opgave at slæbe en printer ned i min medbragte trailer! Jeg havde vist glemt at fortælle, at den ikke var så lille endda, og at den stod på 5. sal!

Nå, det fandt han først ud af, da det var for sent at bakke ud! Vi ankom til Frederiksberg. Alle, der har været på Frederiksberg en torsdag morgen, ved at parkering er som at vinde i lotteriet, men vi fandt ud af at ”Børns Voksenvenner” faktisk rådede over to parkeringspladser, og at chefens var ledig her til formiddag, da han var ude for at se de nye lokaler!

Vi skulle bare være færdige til middag! DET var vi så ikke, nej! Men chefen tog det nu stille og roligt, da han så, hvordan vi slæbte og svedte. Knud tog det faktisk ikke nær så godt, da han så printeren. ”Er det den der, du MENER,” sagde han og så på mig med sit mest gennemborende blik! ”Ja,” sagde jeg med mit bredeste smil, ”er den ikke fantastisk, og så er den gratis,” tilføjede jeg!

Knud så mindre begejstret ud, men mine overtalelsesevner svigtede ikke, da jeg fortalte, at den selvfølgelig kunne skilles ad! OK, mumlede han vist, og jeg fandt en skruetrækker frem og begyndte at afmontere diverse dele.

Det viste sig hurtigt at jeg havde lovet mere, end jeg kunne holde, for to dele var faktisk dér, vi endte. Den del, der betegnes som efterbehandleren, kunne tages af, men så var det også det. Jeg kiggede skævt på Knud og sagde: ”Godt vi har sækkevognen, så klarer vi det nemt!” Det viste sig at være endnu en overdrivelse, for bæstet, altså sækkevognen og ikke Knud, var punkteret! Nu er vi jo så heldigt stillet, at der i vores bil er et

ekstraudstyr i form af en kompressor til netop flade dæk. Den stod bare fem etager nede, så motion var der ikke mangel på den dag. Efterbehandleren bar vi ned af trappen; det var ikke den store opgave. Efter at have fyldt luft i sækkevognen gik turen op til 5. sal for at hente printeren.

Så kom vi ellers på arbejde, for den vejede rigtig godt til, selv uden efterbehandle. Stakkels Knud, som tidligere var blevet opereret i sin højre arm, og derfor endnu ikke var fuldt funktionsdygtig endnu. Han så temmelig forpint ud, da printeren på sækkevognen mødte trappens første trin. Et medbragt tæppe blev brugt som støttepude, og så gik det ellers nedad trin for trin. Nu er det bare sådan med trapperne på de gamle frederiksbergske ejendomme, at man, den gang man bygge dem, mente, at det ville være flot, hvis de snoede sig en smule, når man gik på dem. Det er i og for sig også rigtigt, hvis man går på trappen. Men nu har en sækkevogn det sådan, at den er bedst egnet til at køre ligeud, i hvert fald NED ad en trappe, og de skrå trin fik hurtigt printeren i faretruende nærhed af den pudsede væg, og en skramme på begge dele. Så for hvert tredje trin måtte vi løfte sækkevogn med printer 20-30 cm tilbage mod gelænderet. Flere gange kiggede vi på hinanden og overvejede, om ikke vi skulle ringe til nogen, der var mere professionelle til dette arbejde end os. På den anden side, så havde jeg undersøgt det i forvejen, og prisen på 2.500-3.000 kr.

var da også en slags penge. SÅ viste Knud sig fra sin barske side! Lad os nu bare få den printer ned og op på traileren. Vi holdt pause for hver afsats, og et par gange fik vi da lidt til øjnene, da et par ganske nyskelige kontormus, måtte trække deres i forvejen ikke eksisterende maver ind, for at komme forbi printeren på trappen. Ja, så smal var trappen faktisk, og mens sveden haglede af Knud og undertegnede, kom deres søde små stemmer som englelyd, ”Gud - I burde da have noget vand!” - ”Ja, det ville være dejligt,” sagde Knud, og kiggede på pigebørnene, mens de forsvandt op af trappen, og en dør smækkede bag dem et sted deroppe! Vi ventede - men måtte indse, at efter fem minutter kom de nok ikke tilbage med en forfriskning. En vis ”herre” tog fat i os. NU skulle den printer ned, og vi slæbte de sidste tre afsatser i ét hug!

Vi fik printeren op på traileren, og et lettelsens suk gik gennem os, nu var der kun et par ture op på 5. tilbage for at hente de sidste tilbehørsdele! Efter endnu et par ture på 5. var der kun tilbage at takke for printeren og betale hvad jeg nu mente var en rimelig pris for maskinen! De fik så de kunne holde en mere end god frokost i firmaet, og da begge parter var glade, var det ikke for meget og ej heller for lidt!

Knud skulle sættes af i Kgs. Lyngby, hvor han bor, men inden skulle sulten lige stilles, og nok mest tørsten. Jeg fik sat Knud af og så gik turen eller

mod Fyn!

Og hvorfor så hente en printer på Sjælland og alt det bøvl med at få den ned fra 5. sal og transporteret til Fyn. Såre simpelt PRISEN - en printer af tilsvarende art koster mindst 25.000,00 kr. Denne er så 2 år gammel og fungerer 100%, men det vigtigste i dette forløb er prisen for den daglige brug. En toner til vores gamle laserprinter koster omkring 800,- kr. og så er der til ca. 3500 print i den, en toner til den nye koster 950,- kr. men så er der 25.000 print i den, en kæmpe besparelse på sigt.

Så foreningen kommer til at spare på toner og miljø, og det er vel ikke at kimse af? Man kan vel sige, at vores trykomkostninger til bladet og hvad der nu ellers printes til foreningen falder til ca. en ¼ del. Og hvad der er sparret er som sagt tjent!

Så nu står der en næsten ny printer til rådighed for alt det papirarbejde der er i en forening som vores!

En stort tak skal Knud have for al den hjælp han gav, mere end jeg kan forlange. Og en stor tak til Børns Voksenvenner for printeren, som



VI TAGER PÅ TUR TIL:

Trente Mølle er en gammel vandmølle, som i dag fungerer som naturskole og lejrskole. Vandmøllen ligger i et super dejligt område, nær Broby, med sø og bæk, ikke langt fra alfavej, men alligevel trukket lidt tilbage. Her skal vi tilbringe en skøn weekend, spise god mad og hygge os med

spil og andet godt, i gode venners lag!

Denne tur er gratis for medlemmer af Lokalafdeling Sydfyn & Øerne, dog skal der betales for maden, og vi regner med at det koster 250,- kroner pr. person for fem måltider, inkl. kaffe/the og det løse. Drikkevarer skal du selv sørge for, **HUSK DET!**

Der bliver lavet to kokkehold/madhold under ledelse af Dorthe & Frank. Menuen er i skrivende stund ikke klarlagt, men det bliver som vanen tro godt og rigeligt. Vi ankommer fredag eftermiddag og er det vejr til det, **GRILLER** vi, som vi plejer, og det bliver ikke kedeligt. Lørdag morgen er der morgenbord fra





kl. 07:30, og hvis solen kigger frem, serveres dette udenfor på terrassen! Lørdag middag er der frokost, og så fremdeles!

Hvis vejret tillader det tænder vi bål i bålhytten som ligger lige bag bygningerne, og hvad er så mere naturligt end at bage pandekager, eller snobrød over gløderne, få sig en stille drink og hygge sig, mens gløderne langsomt dør ud!



Vi tager på tur den **2. til 4. August**, og der er kun plads til 20 personer fordelt på 8 soverum. Rummene er indrettet med køjesenge og enkeltsenge. I to af værelserne finder du også en 1. sal hvor der er to enkeltsenge!

Der er slet ingen planer for, hvad vi skal lave, andet end at nyde at vi er på tur, og forhåbentlig skinner solen fra en skyfri himmel! Tiden er din egen, du kan gøre lige hvad du vil, slappe af og afstresse, fiske i Møledammen, slendre en tur i skoven, spille spil eller hvad der nu kan findes på af aktiviteter!

Det er som altid om at være hurtig når vi arrangerer en tur, og igen er det *”først til mølle”* med pladserne. Så ring til Lonnie på 2020 4080 eller send en mail på mail@hjsf-sydfyn.dk



Aktivitetslisten

Faaborg-Midtfyn Kommune

Af: Lonnie Braagaard

Alle aktiviteter foregår i Hjerneskadecentret i Hillerslev, Kirkegyden 1B i Ringe. Med mindre andet er angivet ved arrangementet.

1. Mandag i måneden: **Fællesspisning kl. 17:00 til kl. 20:00**

Vi mødes og spiser sammen, menuen aftales fra gang til gang.

Pris kr. 50 for maden - Tilmelding til Lonnie på 2020 4080 senest fredagen før aktiviteten: Dorthe & Frank er kokke.

2. Mandag i måneden: **Mandehørm kl. 17:00 til kl. 20:30**

En speciel aften med god mad, vin eller øl og rigtig mandehygge - helt sikkert UDEN kvinder! Menu aftales fra gang til gang. Tilmelding til Frank på tlf. 6177 6633. Pris kr. 50.

3. Mandag i måneden: **Spilleaften kl. 16:00 til kl. 20:00**

Vi spiller brætspil, kort, terninger eller noget helt andet, spiser vores medbragte mad sammen og hygger os. April: Hvem bliver bedste curling hold?

Maj: Hvem bliver bedste bordfodboldspiller? Juni måned: Hvem vinder i stigeolf?

4. Mandag i måneden: **Tøseaften kl. 17:00 til kl. 20:30**

En pigeaften hvor vi spiser sammen, tøsefniser og hygger med strikketøjet. Pris aftales fra gang til gang. Tilmelding senest fredagen før til Dorthe på tlf. 2144 7322.

Hver tirsdag er der "Husflid" fra kl. 9:00 til kl. 12:00.

Kom med dit hånd- eller hobbyarbejde og tilbring et par hyggelige timer med os. Der er kaffe/the på kanden.

Malerhold hver mandag og onsdag fra kl. 9:00 til kl. 12:00.

Mandag den 29. april: Bankospil kl. 18:30 til kl. 21:00

Mange har efterlyst et bankospil, så det afholder vi på den 5. mandag i april. Der kan købes plader – til 2 kr. stk. Tilmelding til Lonnie senest torsdag den 25. april på tlf. 2020 4080 eller på vores facebookgruppe.

ØVRIGE AKTIVITETER:

- Tirsdag den 9. april - Biografur i Svendborg (se andet sted i bladet)
- Fredag den 26. april - Fredagshygge i Hillerslev kl. 15:00-17:00
- Lørdag den 4. Maj - Gåtur i Tarup/Davinde (se andet sted i bladet)
- Torsdag den 9. maj - Udflugt til Horsens Statsfængsel (se andet sted i bladet)
- Onsdag den 22. maj - Temadag i samarbejde med FMK (se andet sted i bladet)
- Fredag den 24. maj - Eftermiddag/aftentur i Sollerup skov (se andet sted i bladet)
- Lørdag den 8. Juni - Ærødag i Ærøskøbing kl. 12:00-17:00
- Onsdag den 12. juni - Tegning i naturen kl. 17:00-20:99 (se andet sted i bladet)
- Fredag den 14. juni - Weekend på Marstal Camping (se andet sted i bladet)
- Fredag den 28. juni - Fredagshygge i Hillerslev kl. 15:00-17:00
- Fredag den 5. – lørdag den 6. juli Overnat i shelter (se andet sted i bladet)

Ferie fra den 29. juni til den 31. juli begge dage incl.

- Torsdag den 1. august - evt. en standplads på Torvedagen i Svendborg
- Fredag den 2. august til søndag den 4. august – weekend på Trente Mølle
- Søndag den 11. august - Udflugt til Medicinhaverne i Tranekær på Langeland
- Fredag den 23. august - Fredagshygge i Hillerslev kl. 15:00-17:00
- Søndag den 1. - lørdag den 7. september - Spanienstur – alt optaget

ØVRIGE AKTIVITETER:

Lørdag den 7. september - ”De ramtes café” i Svendborg

Fredag den 13. - søndag den 15. september - evt. stand på Egeskov Marked

Tirsdag den 17. september - aktivitet på Ærø

Tur til Sønderjylland med overnatning og udflugt til Sort Sol Safari (dato ikke fastsat)

Fredag den 27. september - Fredagshygge i Hillerslev

Lørdag den 28. september - Foreningernes dag i Svendborg

Mandag den 30. september - Infomøde og foredrag (musik)

Fredag den 4. oktober - Café besøg i Svendborg

Lørdag den 5. oktober - ”De ramtes café” i Rudkøbing

Torsdag den 10. oktober - Café besøg i Faaborg

Tirsdag den 22. oktober - Biograftur i Rudkøbing

Fredag den 25. oktober - Fredagshygge i Hillerslev

Lørdag den 9. november - ”De ramtes café” på Ærø

Fredag den 22. november - Fredagshygge i Hillerslev

Lørdag den 30. november - Julefrokost afholdes i Hjerneskadecenteret i Hillerslev

Aktivitetslisten

FREDAGSHYGGE i Hillerslev

Af: Lonnie Braagaard

Det er fredag den 26. april og den 28. juni.

Vi mødes kl. 15 og drikker en kop kaffe/te og hygger os et par timer inden vi siger god weekend og tak for endnu en god måned i det sociale netværk.

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på facebook senest dagen før.

Langeland Kommune

Alle aktiviteter foregår i Frivilligcenter Langeland, Fredensvej 1 – (hvis ikke andet er nævnt).

Kreativt Værksted

Vi mødes efter behov og hygger os et par timer med vores hobbyarbejde.

Kontakt Lonnie på tlf. 2020 4080 for nærmere oplysninger om, hvornår vi mødes.

Svendborg Kommune

Alle aktiviteter foregår i Medborgercaféen i Frivillighuset, Havnegade 3 – (hvis ikke andet er nævnt).

Kreativt Værksted

Vi mødes den sidste tirsdag i hver måned fra kl. 16:00 – kl. 21:00, hvor vi hygger os med hver vores hobby. Men samtidig har vi fællesspisning for de som møder op og vi har social hygge fra kl. 19.

Så der er mange muligheder for at mødes på tværs af alder og interesse på denne aften. Du kan komme og hygge dig med dit håndarbejde, der kan spilles kort eller brætspil og ikke mindst kan vi få nogle gode snakke om alt muligt.

Det eneste som kræves af dig er, at hvis du vil spise med (det er kl. 18:00) skal du tilmelde dig senest dagen før til Lonnie på tlf. 2020 4080.

Vi mødes tirsdag den 30. april, tirsdag den 28. maj og tirsdag den 25. juni.

Hovedtropperne i Svendborg

Er du ung mellem 16-35 år og har du fået en hjerneskade og savner du nogle andre unge at være social med, så kontakt Lonnie på tlf. 2020 4080 for at høre nærmere om vores Hovedtropper. Det er unge med en hjerneskade, som mødes i socialt netværk og hygger sig - blandt andre ligesindede. Der arrangeres biografture, udflugter og mange andre ting – men vigtigst af alt er, at du er med til at bestemme, hvad I skal lave.

”De ramtes café” mødes en gang i mellem til socialt samvær over en kop kaffe/te blandt ligesindede. Ledsagere og pårørende er meget velkomne, men henstilles til at sidde lidt afsides fra gruppe, for at der kan være plads til at man kan ytre sig både positivt og negativt uden hensyntagen til sin ledsager eller pårørende.

Kontakt Dorthé på tlf: tlf. 2144 7322

Se under øvrige aktiviteter hvor og hvornår vi mødes.

Forældre café til børn og unge med en hjerneskade og - eller med angst

- kontakt Lonnie på tlf: 2020 4080 for nærmere info.

Ærø Kommune

Vi har et fint værested ”Skibet”, hvor vi mødes hver torsdag fra kl. 15 til 17:30. Der er mange muligheder for socialt samvær. Kontakt Catharina Freudendahl for at høre mere om ”Skibets” aktiviteter.

Catharina har tlf. 2384 4637 og mail: cath.dione@gmail.com.

Børn og unge til en hjerneskadet forældre

Som noget nyt er vi startet op med et tilbud til børn og unge, hvis ene forældre har erhvervet sig en hjerneskade. De mødes den sidste torsdag i måneden fra kl. 17:15-18:45 og her får de dannet et lille socialt fællesskab blandt ligesindede i et trykt lukket forum. De får sat ord og følelser på det de går og tumler med og sammen med en fagperson får de bearbejdet deres frustrationer gennem tale, ved at tegne eller ved at lege. Der er måske ikke altid overskud til at lytte og forstå de yngste familiemedlemmer i den nye hverdag der skal leves – med en erhvervet hjerneskade i familien.

Projektet fortsætter så længe der er børn og unge som vil deltage.

Har du et barn som kunne få gavn af at deltage i denne gruppe så kontakt Lonnie på tlf. 2020 4080.

Hovedtropperne i Odense

Vi mødes torsdag i lige uger på Lille Glasvej, Kanslergade 8 fra kl. 17:30-20:30.

Vi spiser sammen og hygger os med forskellige aktiviteter som f.eks. film, bingo, comedy, spil/quizaften og evt. gåture med opgaver via app.

Tilmelding til Anne fra URK på tlf. 4046 1607 eller på mail: hovedtropperne.odense@gmail.com senest dagen før.

Vi mødes på torsdage den 2. maj, 16. maj, 13. juni og 27. juni.

Den 20. februar havde vi inviteret Ida Bruzzone til Hillerslev, for at fortælle om sine erfaringer, som pårørende til en hjerneskadet, under titlen, ”**At være pårørende til en hjerneskadet**”.



De mange fremmødte fik ved selvsyn og ikke mindst hørelsen et godt og livligt foredrag, fortalt på en varm og stærk måde af den italienske mamma. ”*At være pårørende til en hjerneskadet*”, blev fortalt på en så medlevende måde at flere af de fremmødte kunne ikke undlade at fælde en tåre, når Ida ramte nogle ømme punkter, som mere eller mindre, kunne trække tråde og paralleller til ens egen hverdag!

Efter foredraget var spørgelysten stor, og alle kunne gå hjem, med en følelse af, at man er ikke alene som pårørende. Vi har alle noget til fælles, som pårørende til en hjerneskadet. Vi siger tak til Ida fordi du kunne komme, og havde lyst til at fortælle din historie til os.

Ærødagen lørdag den 8. Juni

ÆRØ



Igen i år har vi en stand på Ærødagen. I år afholdes dagen på Ærøskøbing Havn fra kl. 12:00 – kl. 17:00.



Her vil der være god mulighed for at se og høre om nogle af de aktiviteter vi har i foreningen, både generelt og specielt hvad vi kan tilbyde på Ærø. Du vil også få mulighed for at hilse på formanden og sekretæren i vores bestyrelse, så kig forbi og få en lille snak.

Der vil være en konkurrence på vores stand med en fin præmie og børnene får

mulighed for at lave deres egen badge.





HVORFOR BLIVE INDE NÅR ALT HÅB ER UDE? NATURTER API - er det noget for mig?

Har du udfordringer som stress, mindreværdsfølelse, følelsen af at være fastlåst i livet eller har du måske brug for at genfinde og lyse på dine ressourcer - så kan du nu få mulighed for at arbejde med din inderste kerne og din oplevelse af nærvær og tilstedeværelse i eget liv, som omdrejningspunkt.

I sammenhæng hermed vil du få en fantastisk oplevelse af dig og naturen i samspil.

Du vil i sammenspillet med mig, bruge naturens muligheder som støtte og hjælp til at facilitere en proces. Du vil opleve at blive præsenteret for forskellige metoder og meditationer, som vil understøtte dit personlige arbejde.

Naturterapi opleves som en meget hensynsfuld terapiform,

der fører dig hen mod oplevelsen og forståelsen af dit indre. En terapeutisk samtale vil typisk vare mellem 1-2 timer og det koster 600 kr.

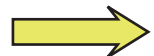
Mit navn er Kirsten Heide. Jeg er uddannet Reg. Naturterapeut fra Human Education Group i Århus.

Du kan kontakte mig på mail: kirstenheide@hotmail.com eller mobil: 61 30 84 19

Lørdagstur i Tarup - Davinde den 4. maj kl 10 – 14

Vi mødes ved Anes Høj på p -pladsen kl. 10. Herfra går vi en tur i området og nyder søerne og den skønne natur i Tarup – Davinde. Ved frokosttid finder vi en god plet - hvor vi vil få en let frokost. Du skal selv sørge for drikkevarer. Forhåbentlig er vejret så dejligt at det er muligt at tage en lille ”skraber” i græsset.

Det vil være muligt at deltage i kørestol men der er let bakket terræn. Tilmelding senest den 1. maj til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk Mulighed for samkørsel som aftales ved tilmeldingen.



En sen eftermiddag/aftentur i Sollerup Skov den 24.5 kl 15 – 19

Vi mødes på Sollerupvej 22 og går samlet ind til lejrpladsen (ca. 400 meter) Vi hjælpes med at samle brænde og få gang i bålet, hvor vi brygger kaffen. Efter kaffen nyder vi skovens stilhed og laver lidt mindfulnessøvelser. Så er det blevet tid til at snitte grønsager og gøre klar til aftensmaden som vil være ”Hot-Pot” på bålet. Vi vil være på samme plads under hele turen. Har du brug for en campingstol så tag den bare med. Vi hjælper hinanden med at få vores ting med til bålpladsen. Medbring krus, dyb tallerken/skål og en spiseske.

Tilmelding senest den 20. maj til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk Mulighed for samkørsel som aftales ved tilmeldingen.

Tegning i naturen den 12.6 kl. 17 – 20

Vi mødes på Lucienhøj ved p – pladsen. Her vil vi nyde udsigten udover det sydfynske øhav og lade os inspirere udi tegne/male kunsten. Vi vil medbringe maling, farver og papir – har du mere lyst til at male på lærred så tager du det med selv.

Der serveres sandwich til deltagerne. Tilmelding senest den 7. juni til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk Mulighed for samkørsel som aftales ved tilmeldingen.

Overnat i shelter fredag den 5.7 kl. 15 – lørdag den 6.7 kl. 15

Har du lyst til at prøve at sove i shelter og sidde i mørket ved bålet, så har du nu muligheden. Vi mødes i Tarup – Davinde ved Naturskolen, Hudevad Byvej 20, 5792 Årslev.

Turen vil være en sammensætning af gåtur, bål og hygge, fællessang og historiefortælling. Vi laver mad i fællesskab. Der kan ligge tre i hver shelter og fire med lidt god vilje. ***Alle skal have liggeunderlag og sovepose med til natten.*** Derudover vil jeg komme med forslag til pakkedliste. Det vil være muligt at deltage selvom du ikke har lyst til overnatningen – så aftaler vi bare hvornår det passer sig du tager hjem.

Der vil komme en pakkedliste senere som vil være vejledende.

Tilmelding senest den 1. juli til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk Mulighed for samkørsel som aftales ved tilmeldingen.





Generalforsamling

Der var indkaldt til generalforsamling i Frivillighuset i Svendborg den 27. Januar og det betyder at endnu et år er gået.

Det var et magert fremmøde i år, om det så var fordi der var håndbold i fjernsynet eller om det var noget andet, ja det er der ikke helt klarhed over. Dog vides, at nogle få blev væk på grund af sygdom, og selvom det lyder forkert, så tak for det!

Formanden indledte generalforsamlingen, og så gik det ellers slav i slav, og da fremmødet var så som så, kom vi hurtigt gennem alle punkter på dagsordenen!

Punktet på dagsorden der omhandler hvad vi skal lave i indeværende år, blev for Faaborg-Midtfyn Kommunes vedkommen hurtigt overstået, da kommunen har ændret strategi på området, således at vi skal søge midler i efteråret til det kommende år. Bestyrelsen har derfor i mangel på forslag allerede i september lavet ansøgningen til kommunen.

Jeg kan i skrivende stund oplyse, at vi har modtaget det ansøgte beløb fra Faaborg-Midtfyn, og til kommunen,

tak for det. Det betyder at vi kan gøre en stor forskel for de ramte, samt for børn og voksne pårørende til ramte, som ofte er en overset gruppe!

Da ansøgningsfristen er flyttet fra foråret til om efteråret blev det vedtaget at vi frem til september modtager forslag til ture og andet til året 2020 fra jer medlemmer!

Vi søger så til de aktiviteter der kan lade sig gøre i Faaborg-Midtfyn.

Så det er om at komme ud af busken kære medlem og skriv til mail@hjsf-sydfyn.dk med dit forslag til aktivitet eller ture, som vi skal søge til - til næste år!

For de tre andre kommuners vedkommen, har vi modtaget §18 midlerne, og glæder os til at komme i gang over hele Sydfyn.

Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig, og der blev rykket om på nogle poster i bestyrelsen. På bagsiden kan du se den siddende bestyrelse og se hvilke pladser der blevet fordelt til hvem!

Af Frank Andersen

En lærerig dag på Ærø



Torsdag den 14. marts stod SKIBET i Ærøskøbing på den anden ende. En række spændende kvinder med gode tilbud på at afhjælpe de mange gener, som følger med en hjerneskade, havde taget imod tilbudet om at udstille deres midler og at fortælle om behandlingsmulighederne.

Der blev prøvet nåle i øreflipperne, snust til lækre massageolier, smagt på interessante tetyper og spist lækker naturslik.

De besøgende blev budt på

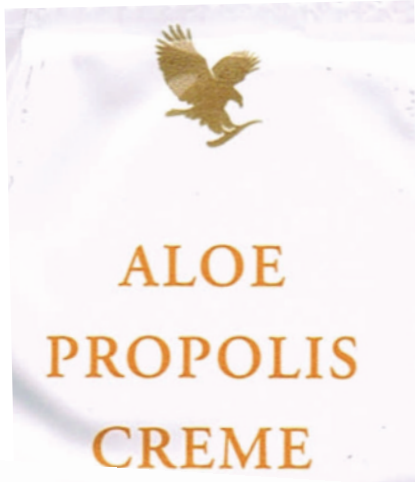


hjernebager, tak til Frank, og så blev der stillet - og svaret på en masse spørgsmål.

Der blev udvekslet erfaringer mellem de besøgende, jo snakken gik livligt. Handelen i salgsboden gik livligt, uhm, naturslik!

Dagen blev gennemført som en fælles aktivitet af Hjernesagen og Hjerneskadeforeningen. Vi håber på, at vi kan gøre brug af hinanden for fremtiden, Ærø er et lille samfund, så at løfte i flok giver større slagkraft, og det kan vi godt få glæde af.

Af Catharina Freundendahl



Heidi Estrup Pedersen
mamalilla6@gmail.com
61 12 34 59

Livsstjernen

Hypnoterapeut & behandler

Vibeke Hansen Poulsen

Rudmevej 40

5750 Ringe, Fyn

Livsstjernen@gmail.com

Tlf. 51515716

LOKALAFDELING
SYDFYN OG ØERNE

**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES



**FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE**

*Sammen skaber vi det
bedste sted at bo*

TEMAAFTEN: Sorg og krise

Onsdag den 22. maj kl. 16:30-18:30 afholder vi temaaften i samarbejde med Faaborg-Midtfyn Kommune.

Aftenens tema handler om sorg og krise fortalt af psykolog Karin Grønvall Rasmussen. Karins speciale er følger efter senhjerneskade, og hun tilbyder samtaler til mennesker, der selv er ramt af en senhjerneskade og disses pårørende.

Efter Karins oplæg er der en kort præsentation af Hjerneskadecenterets funktion og om Hjerneskadeforeningens tilbud.

Vi byder på kaffe/te og lidt frugt.

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk senest den 19. maj.

Biograftur tirsdag den 9. april i Svendborg

Vi mødes på Centrumpladsen foran Scala Biografen kl. 18:40 og filmen vi skal se hedder: Dronningen. Pris pr. person kr. 90 og tilmelding til Lonnie senest på mandag på tlf. 2020 4080. Betaling når vi mødes.

Filmen handler om Anne, som regerer med stor myndighed i sit eget liv. Hun er succesfuld og kompromisløs i sit virke som advokat og lykkelig gift med lægen Peter, med hvem hun har to døtre. Men da hun forfører sin 17-årige stedsøn, Gustav, sætter hun alt over styr. DRONNINGEN er en fortælling om begærets pris og løgnes magt og er et portræt af et menneske, der drages mod et valg med uoverskuelige konsekvenser.

Kilde: Nordisk film

Filmen starter kl. 19:00 og varer 2 timer og 08 minutter.

Instruktør: May el-Toukhy

Skuespillere: Trine Dyrholm, Magnus Krepper, Gustav Lindh, Liv Esmår Dannemann





HARMONI TOUCH & LIGHT
FIND DIT LYS

Marijanne Meyer & Erik Kjær

Traumabehandling og Visdomsvejledning ved
psykiske og psykosomatiske symptomer

harmoni-aeroe@paradis.dk

Vejsnæs 2
Årskøbing

61754884
www.harmoni-aeroe.dk



Hjerneugen i det sydfynske

Vi havde en spændende alternativ behandleruge i Hjerneskadeforeningen. Mange behandlere havde tilbudt sig på dagene og der blev demonstreret, fortalt og sågar afprøvet de forskellige former for behandlinger.

Der var foredrag om kraniosakral terapi – et spændende oplæg om hvordan der kan være forstyrrelser oppe i og omkring kraniet – og hvordan en behandling kan lindre og give plads til balancen igen i kraniet, en helt ny verden for mange af de fremmødte. Det var så spændende at flere ønskede, og fik en behandling efterfølgende – og der var desværre ikke timer nok til, at alle ønsker blev opfyldt.

Vi bød på kaffe/te og vores berømte hjernebager, vi havde en udstilling af produkter fra vores kreative værksted og så var der salg af natursslik – det var en god ting.

Alle steder var der mødt rigtig mange op, og der var mange nye ansigter, det betyder meget, at det vi kommer med, kan ”vække” folk ude omkring, til at deltage.

Det var en stor succes i alle 3 kommuner – Faaborg-Midtfyn, Svendborg og Langeland (selvfølgelig også på Ærø, men det er der skrevet om andet sted i bladet). Og flere besøgende meldte sig ind i vores forening med det samme – og det siger vi mange tak for.

Der skal også lyde en stor tak til alle behandlerne for jeres deltagelse og en tak til kommunerne (§18) for at dette kunne lade sig gøre.

Psykoteraapeut

Kirsten Heide
61 30 84 19
kirstenheide@hotmail.com

Naturterapi
Hypnoterapi
Tegne - og male terapi
Mindfulness - NADA



Dif Frirum



Klangmassør - Hjertervejleder
Spirituel Livsmentor

Lina Capion

Bjernermarksvej 57
Tåsinge
5700 Svendborg

Mail: kontakt@linacapion.dk
Mobil: 28940442
Læg en besked, så ringer jeg tilbage



Kraniosakral terapi

Center for Trivsel & Velvære

Jellingegade 6, kælderen

2100 Kløbenhavn Ø

Tlf: 28831226

Email: kontakt@juliemufflykke.dk

www.juliemufflykke.dk

Bestyrelsen

Formand:

Lonnie Braagaard
Lærkevej 29
5772 Kværndrup
Tlf. 20 20 40 80
e-mail: mail@hjsf-sydfyn.dk

Næstformand:

Carsten Schmidt Simonsen
Skovvej 6
5750 Espe /Ringe
Tlf. 30 22 69 54
e-mail: zims.uk@gmail.com

Kasserer:

Dorthe Svendsen
Peter Hansensvej 12
5600 Faaborg
Tlf. 21 44 73 22
e-mail: dorthe.svendsen@hotmail.com

Sekretær:

Frank Andersen
Lærkevej 29
5772 Kværndrup
Tlf. 61 77 66 33
e-mail: frank@hjsf-sydfyn.dk

Bestyrelsesmedlemmer:

Janne Skalkam
e-mail: jumbojanne@gmail.com

Kim Priskorn
e-mail: kimpriskorn1963@hotmail.com

Tina Ryborg Nikander
e-mail: ryborgnikander@gmail.com

Karin Andersen
e-mail: karinandersen1967@gmail.com

Christian B. Madsen (Kontakt HT)
e-mail: c30b84@hotmail.com

Catharina Freudendahl
e-mail: cath.dione@gmail.com

Suppleant
Søren O. Larsen

Ad hoc medlem/Hjernespin
Jesper Skrædderdal

LOKALAFDELING

SYDFYN OG ØERNE



HJERNESKADE
FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

E-mail : mail@hjsf-sydfyn.dk

Er du hjerneskadet eller pårørende til en – og har du spørgsmål eller behov for råd og vejledning, er du velkommen til at kontakte Lonnie på tlf. 2020 4080.

Telefontid mandag - fredag 10-12

•

Nyhedsbladet udsendes 4 gange om året. Næste gang er ultimo juni 2019. Deadline til bladet er 1. juni.

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, send det til:
mail@hjsf-sydfyn.dk

Hjemmesiden for Lokalafd. Sydfyn:
www.hjsf-sydfyn.dk

Hovedforeningens hjemmeside:
www.hjerneskadet.dk

Mød os på Facebook.com på:
Hjerneskadeforeningen Fyn & Sydfyn