

NYHEDSBREV

Blad nr. 19



**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Juli-August-September

Læs bl.a. i dette nummer:

Nyt fra formanden

Temadage i Hillerslev

Besøg i Medicinhaverne

På tur med Kirsten Heide

Sommerfest hos formanden

Sort Sol Safari i 2019

Kranio Sakral behandling

Tur til Trente Mølle i 2019



Nyt Layout på bladet!

Det måtte jo komme, før eller siden fra hovedkontoret!
Man vil prøve at ensrette foreningens udseende også på
Nyhedsbladet! Så det prøver vi her med dette nummer.
Indholdet bestemmer vi selv, så du vil nok ikke opleve den
store forandring!

Vi barsler med at udgive endnu et blad, nemlig et ferieblad,
som vil indeholde alle informationer om de ture og ferier vi har
i støbeskeen. Feriebladet vil udkomme 1-2 gange årligt.



NYT FRA FORMANDEN

Vi skriver nu juni måned og den varme sommer lader vente på sig, selvom der har været solskinsdage blandet med blæst og kulde.

På årets repræsentantskabsmøde blev det vedtaget at kontingentet stiger med 50 kr. Beløbet deles mellem hovedforeningen og lokalafdelingen, således at vi nu får 125 kr. pr. betalende medlem om året.

Vores nyhedsblad har fået vokseværk. Der kommer mere og mere stof i bladet og det er et godt tegn, for der kommer flere tilbud til jer medlemmer i form af arrangementer, udflugter og aktiviteter - noget medlemmerne selv har ønsket. Derfor udsender vi et "FERIE"-blad senere på året.

"FERIE"-bladet vil indeholde udflugter med overnatning i en lidt mere detaljeret udformning og det vil udkomme 1-2 gange om året. Det betyder så at vores nyhedsblad bliver knapt så presset sammen med læsestof og måske mere overskueligt for nogle.

Minikursus for ramte og pårørende er slut for denne gang. Det har været et godt forløb med engagerede deltagere - og vi starter nyt hold op igen til efteråret, og ligesom vores børne- og ungeprojekt (børn til ramt forælder) er det kurser, vi søger midler til hver år via Faaborg-Midtfyn Kommune.

"Vi byder op til dans" events. Ja, du læste rigtigt! Albanifonden og Hjerneskadeforeningen er gået sammen om at skabe 10 events i 10 byer på Fyn i november og december. Der inviteres til 2 timers dans for alle - både ramte og pårørende. Dans med instruktør på, så vi alle kan få rørt os, få grinet og få en fantastisk dejlig oplevelse - trods handicaps.

Til slut vil jeg lige minde om at **vi har lukket for alle vores faste aktiviteter i juli måned.**

Jeg håber alle får en dejlig god og varm sommerferie, hvad enten den holdes her hjemme eller i udlandet. Rigtig god sommer!

Frivillige søges

**Vi søger frivillige til vores lokaler i Hillerslev,
i Rudkøbing & i Svendborg!**

Har du mod og lyst til at være en hjælpende hånd for unge og ældre med en mild hjerneskade, hvor det sociale og hyggelige går op i en højere enhed?

Vi maler, tegner, spiller spil og ser film mm.

Har du et par timer til overs, en eller to gange om ugen?

Arbejdet består i at hygge omkring vores medlemmer, lave kaffe/the, få en snak og en røverhistorie fra den virkelige verden!

Kontakt Lonnie på tlf. 2020 4080 mandag til fredag mellem kl. 10-12 for at høre mere.

Temadage i Faaborg-Midtfyn

Hjerneskadecenteret i Hillerslev er et kommunalt dagtilbud til senhjerneskedede fra 18 år og opefter. Det er her vi har vores værested med mange forskellige aktiviteter i løbet af ugen.

Men det er også her, vi er gået sammen om at holde tema-eftermiddage et par gange om året.

En eftermiddag med et foredrag og informationer om hvad der er af tilbud i Hjerneskadecenteret. Alle kan deltage, hvad enten man er medlem af foreningen, pårørende, fagperson eller borger. Vi inviterer oplægsholder til at komme og fortælle om emner indenfor hjerneskeadeområdet, vi har haft om sorg og krise efter hjerneskeade, vi har haft om hvordan hjernen er opbygget og hvordan den bliver påvirket, når den rammes af blodprop eller hjerneblødning. Vi har pårørende til at fortælle om det at være pårørende til en hjerneskeadet mand, vi har haft om hjernetræthed og vi har haft flere foredrag om det selv at være hjerneskeadet - og om hvordan man er kommet videre med sit liv.

Arrangør af disse eftermiddage er Hjerneskeadekoordinator, personale fra dagtilbuddet og fra træningsafdelingen og selvfølgelig fra foreningen. Vi alle fortæller om de tilbud der findes i huset og svarer også på spørgsmål.

Arrangementet varer et par timer og efterfølgende har mange deltagere udtalt, at det var godt, givende og "lærerigt".

Har du ikke deltaget tidligere, kan det anbefales at prøve næste gang.

Der annonceres i Nyhedsbladet, på Fb og på kalenderen.



Vi besøger Medicinhaverne den 11. august fra kl. 11 - ca. 14. Pris 30,- kr.

Det tager en halv til en hel time at gå rundt i Medicinhaverne – alt efter behov. Haven er fuldt udbygget og rummer 127 forskellige vækster.

Ved hver plante findes et lille informationsskilt med plantens navn på dansk og latin samt en kort beskrivelse af dens virkning. Her findes blandt andet ambra, forskellige geranier, timian og kvan, men også pil, fyr, hvid morbær og taks, og op ad den flotte pergola af robinietræ snor der sig blandt andet kaprifolier og vindruer. I haven for åndedræt og kredsløb er der flere siddepladser med borde og bænke, hvorfra der er udsigt til de store gamle træer i Tranekær Slotspark.



Haven indeholder planter, der har været brugt mod nyre- og blæresten, blærebetændelse og prostatagener. Tranebær er velkendt til forebyggelse af blærebetændelse. Majs, majssilke og græskarkerner bruges mod prostatagener.

En anden del af haven har mange planter, der har været brugt mod diverse gener hos kvinder. Kyskhedstræet indeholder stoffer, der har dokumenteret effekt på menstruationsgener (PMS). Haven rummer også planter, hvis indholdsstoffer anvendes i kræftmedicin, bl.a. Vestamerikansk Taks som indeholder stoffet paclitaxel (Taxol).

Undertemaet i haven for åndedræt og kredsløb er duft, og en tur gennem dufthaven er en sanselig oplevelse for både øjne og næse. Havens undertema er elskovsplanter, og den indeholder en række planter, som henholdsvis stimulerer eller dæmper sexuallysten. Blandt elskovsplanterne finder vi den relativ almindelige haveplante bispehue, som på engelsk hedder ”Horney Goat Wheat” – ”Liderlig gedeurt”. Den har i dyreforsøg vist sig at have en viagrallignende effekt.

Vil du med på tur i Medicinhaverne, så mød op den 11. august, kl. 11.00! Husk madpakken - der er egentransport, indgangen koster 30,- pr person! **Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080 senest den 8/8-2019.**



På tur med Kirsten Heide.

I samarbejde med Kirsten har Hjerneskadeforeningen strikket et program sammen, som bringer dig ud i naturen og alle de oplevelser der er lige uden for døren. Det er gratis at deltage for medlemmer af Hjerneskadeforeningen Sydfyn & Øerne. Vi har tidligere på året været på tur med Kirsten. Vi var på naturvandring i Tarup og det er en speciel oplevelse at komme tæt på naturen og det mangfoldige dyreliv der findes omkring os!



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

Har du lyst til at prøve at sidde i mørket ved bålet, og sove i shelter 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.***

Det vil være muligt at deltage selvom du ikke har lyst til at overnatte – så aftaler vi bare, hvornår det passer sig, at du tager hjem.

Der vil komme en pakkedliste senere som vil være vejledende. Tilmelding senest den 24. juni 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 30.8 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 til vores aftensmad. 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 25. august til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk.

Mulighed for samkørsel som aftales ved tilmeldingen.



Sommergrillparty på Sydfyn

For Sydfyns medlemmer, Hovedtropperne Fyn, samt pårørende til disse.

**Vanen tro tænder vi op i grillen hos Lonnie & Frank.
Denne gang lørdag den 24. august kl. 15 på Lærkevej 29
i Kværndrup.**

Vi starter med kaffe/te og kager og efterfølgende vil der være mulighed for forskellige former for spil i haven.

Præmie til bedste vinder i hver kategori.

Så tænder vi op i grillen, og i år står menuen på



Mens grillholdet står ved grillen, dækker andre bord, og sørger for lidt hygge i teltet.



Pris pr. person kr. 125,- og du medbringer selv dine drikkevarer.

Håber du kommer, så vi sammen kan få en hyggelig dag/aften. Arrangementet foregår i telt så husk varmt tøj i tilfælde af dårligt vejr.

Tilmelding senest den 20/8 til Lonnie på tlf. 2020 4080

11. - 13. oktober

Sort Sol Safari

Med tur til Møgeltønder & Tyskland

2 dages tur med overnatning i Skærbækcentret

Sort Sol - en helt enestående naturoplevelse, - unik og magisk.

Vil du med på "Safari" - og opleve "Sort Sol" - så er det NU du skal tilmelde dig. Pladserne er som altid få og prisen er til at betale, 1.300,00 kr. pr. person i delt dobbeltværelse (2.000,- kr. for enkeltværelse), og det er vel at mærke **inkl. mad** (morgen og aftensmad), **transport og billet til Sort Sol Safari** (frokost begge dage skal du selv klare)!

Vi skal bo i luksushytter med plads til 4 personer. I hytterne finder du 2 soverum, køkken/alrum og stort handicapvenligt toilet/bad.

Vi ankommer fredag eftermiddag, og resten af dagen kan du nyde de mange faciliteter der findes i centret og som næsten alle er gratis! Vi bestiller bord i restauranten kl. 18:30, hvor du skal nyde en 2 retters middag (drikkevarer for egen regning).

Lørdag morgen er der morgenbord og kl. 10 kører vi til Møgeltønder, hvor der vil blive mulighed for at besøge den usædvanlig smukke Møgeltønder kirke, og vandre en tur på Slotsgaden i Møgeltønder. Vi forventer at være tilbage på Skærbækcentret omkring kl. 13:00, så der bliver tid til en lille lur, eller til bare at slappe af inden vi kl.16:30 kører til Tønder, hvor vi skal på Safari med **Sort Sol** Selskabet, som i store

busser kører os til de pladser, hvor man forventer at stærene vil overnatte! Det er ofte på den anden side af grænsen, så husk PAS.

Sort Sol er når stærene i hundrede tusindvis søger ned over marsken for at finde ly for natten i tagrørsmarkerne. Efter en lang dag med fødesøgning, samles stærene i store flokke og sover i de store tagrørsmarker.

For de mange stære, er det en kamp på liv og død for at finde en plads i tagrørene, for de store rovfugle ved også hvor stærene er, og de har ventet ofte hele dagen på at de mange stære kommer for at finde en plads for natten.

Turen varer ca. 3½ -4 timer og det anbefales kraftigt at tage en varm, vind- og vandtæt påklædning på.

På turen kommer du tæt på marsken og hører om naturen, stærenes liv og fænomenet Sort Sol.

Dagen efter kører vi fra hotellet kl. 10, og på vejen hjem, kører vi en lille smuttur til Tyskland, hvor der vil blive mulighed for at handle lidt ind, i de tyske grænsebutikker.

Prisen for turen inkl. 2 x aftensmad, og 2 x morgenmad, samt billet til Sort Sol Safari, og besøg i Møgeltønder, indkøbstur til Tyskland og transport i minibusser er 1.300,- kr/person i delt dobbeltværelse! Tilmelding og betaling til Lonnie på 2020 4080 senest **1/7-2019.**



Kranio Sakral behandling tilbydes i Hillerslev:

Vi har indgået et samarbejde med terapeut Lisbeth Vienberg og hun tilbyder behandling af Kranio Sakral terapi. Behandlingen varer ca. 1 time og koster kr. 400 pr. behandling/gang.



Vi har booket Lisbeth til at komme til Hjerneskadecenteret lørdag den 10/8, søndag den 18/8 og igen søndag den 25/8. Alle dage i tidsrummet kl. 9.30 til 14.45 (start tider på behandling).

Kontakt Lonnie for at booke en behandling - betaling sker direkte til Lisbeth.

Lisbeth fortæller:

Jeg hedder Lisbeth Vienberg og er eksamineret Kranio sakral terapeut til både for mennesker og dyr. Før jeg, for alvor, blev interesseret i den alternative verden, arbejdede jeg som social- og sundhedsassistent med speciale i demens og psykiatri.

Jeg bor på en gård på Langeland med min mand, heste, hund og katte. Jeg forlod Sosu jobbet i 2017, for at blive fuldtids alternativ behandler og har nu klinik i Svendborg, hvor jeg udøver forskellige alternative behandlingsformer, deriblandt Kranio Sakral terapi.

Kranio-Sakral Terapi er en blid og dybtgående behandlingsform, hvor man som terapeut diagnosticerer klientens problematikker, ved hjælp af hænderne undersøgelse kroppens naturlige rytme, - man kan sige at vi lytter til klientens krop med vores hænder, hvor vi mærker efter den livs rytme, som vores krop har og som varer hele livet igennem.

Derefter påbegyndes selve behandlingen og man arbejder med kroppens egne ressourcer for at påvirke kroppen til at genskabe balance.

Kranio-Sakral terapien arbejder med knogler, membraner (hjernebinder), cerebrospinal væske (hjernevæske), muskler, bindevæv og organer, som har indflydelse på nerve-, hormon- og immunsystemet.

Behandlingen går ud på at løsne spændinger i bindevævsmembranerne inde i hovedet, og bindevævet omkring rygmargens nerver, der muliggør en dyb, varende afspænding af musklerne i nakken og ryggen som hæfter til hvirvlerne.

Kranio-Sakral terapi systemet er med til at støtte fysisk op om hjernen og rygmargens nerver. Hjernevæsken fungerer som en hydraulisk støddæmper som beskytter hjernen, men den er også nødvendig for, at hjernecellerne kan få næring og udskille affald.

Mange af mine klienter siger efter en behandling at det var en underlig, men også rigtig behagelig oplevelse og de føler sig dejligt afslappet bagefter.



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!

Turen er gratis for medlemmer af Lokalafdeling Sydfyn & Øerne, dog skal der betales for maden, ca. 250 kr. pr. person. Drikkevarer skal du selv sørge for! Få pladser tilbage, så vil du med på denne weekendtur til det skønne Sydfyn, og opleve stemningen ved lejrbalet - så ring til Lonnie på 2020 4080 eller send en mail på mail@hjsf-sydfyn.dk senest 1/7.

(Læs hele artiklen i forrige nummer af dette blad)!

BANKskift



På bestyrelsesmødet i februar besluttede bestyrelse, at vi ville skifte bankforbindelse til en anden bank. Begrundelsen for denne beslutning var, at vores nuværende bank, varsler med et gebyr på 100.- kr. om måneden for at vi kan have en konto som forening i banken.

100.- kr. pr. måned er måske ikke meget, men for en lille forening som vores, er det trods alt en slags penge, og derfor traf bestyrelsen det valg, at skifte til en bank med et lavere gebyr! Hver krone sparet, er en krone tjent, penge som jo i sidste ende kommer vores medlemmer til gode!

Dette betyder for dig som medlem af Hjerneskadeforeningen Sydfyn, at der kommer et nyt kontonummer du skal bruge til at indsætte penge på.

Du kan stadig bruge MobilePay.

ØVRIGE AKTIVITETER

Fredag den 14. juni - Weekend på Marstal Camping (se andet sted i bladet)

Onsdag den 26. juni - Vi står på Øhavsmarkedet i Rudkøbing kl. 12:00-17:00

Fredag den 28. juni - Fredagshygge i Hillerslev kl. 15:00-17:00

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

Fredag den 5. – lørdag den 6. juli Overnat i shelter (se andet sted i bladet)

Onsdag den 10. juli - Vi står på Øhavsmarkedet i Rudkøbing kl. 12:00-17:00

Onsdag den 24. juli - Vi står på Øhavsmarkedet i Rudkøbing kl. 12:00-17:00

Fredag den 2. august til søndag den 4. august – weekend på Trente Mølle

Onsdag den 7. august - Vi står på Øhavsmarkedet i Rudkøbing kl. 12:00-17:00

Søndag den 11. august - Udflugt til Medicinhaverne i Tranekær på Langeland

Lørdag den 17. august - Foreningernes dag i Ringe kl. 10:00-14:00

ØVRIGE AKTIVITETER

Onsdag den 21. august - Vi står på Øhavsmarkedet i Rudkøbing kl. 12:00-17:00

Fredag den 23. august - Fredagshygge i Hillerslev kl. 15:00-17:00

Lørdag den 24. august - Sommerparty kl. 15:00 (se andet sted i bladet)

Fredag den 30. august - Eftermiddag/aftentur i Sollerup Skov (se andet sted i bladet)

Søndag den 1. lørdag den 7. september - Spanienstur – alt optaget

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

Tirsdag den 17. september - Infomøde med foredrag og fællesspisning på Ærø

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

ØVRIGE AKTIVITETER

Fredag den 11. - søndag den 13. oktober - Sort sol Safari tur
(se andet sted i bladet)

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

2020:

Januar måned - Biograftur i Faaborg

Søndag den 26. januar - Generalforsamling kl. 11:00

Uge 8 - Cafébesøg i Svendborg

Uge 11 - Hjerneuge

Uge 17 - Biograftur i Rudkøbing

Uge 20 - Cafébesøg i Faaborg

Torsdag den 21. til søndag den 24. maj - Tur til Prag

Onsdag den 27. maj - Bakketur og Cirkusrevyen

Lørdag den 13. juni - Ærødag

ØVRIGE AKTIVITETER

Lørdag den 27. juni - Sejltur med Helge

Uge 33 - Cafébesøg i Rudkøbing

Lørdag den 15. august - Sommerfest

Søndag den 30. august - søndag den 6. september -
Campingferie i Sæby

Torsdag den 17. september - Aktivitet på Ærø

Lørdag den 26. september - Foreningernes dag i Svendborg

Uge 41 - Cafébesøg i Ringe

Lørdag den 24. oktober - Besøg i Randers Regnskov

Uge 46 - Biograftur i Ringe

Lørdag den 28. November - Julefrokost i Hillerslev

Aktivitetslisten

Af: Lonnie Braagaard

Faaborg-Midtfyn Kommune

Alle aktiviteter foregår i Hjerneskadecentret i Hillerslev, Kirkegyden 1B, 5750 Ringe. Med mindre andet er angivet ved arrangementet.

Mandag den 5/8 og 2/9.

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.

Mandag 12/8 og 9/9.

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.

Mandag den 17/6, 19/8 og 16/9.

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.

Tilmelding til Lonnie på 2020 4080 senest søndagen før.

Mandag den 24/6, 26/8 og 23/9.

Tøseften 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.

Aktivitetslisten

Hver tirsdag hygger vi fra kl. 9:00 til kl. 12:00.

Kom og få en kop kaffe/te - har du hånd- eller hobbyarbejde så tag det med eller vil du læse avisen, spille et spil - kom og tilbring et par hyggelige timer med os.

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

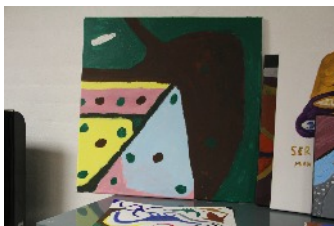
Mandag den 30. september kl. 19:00 til kl. 21:00:

Infomøde med foredrag og musik.

Vi inviterer alle til at komme og høre om, hvad vi i foreningen har af aktiviteter og tilbud - både for de ramte og for de pårørende i familien.

Så byder vi Klavs Andreassen velkommen til at fortælle om sit liv som bondeknægt, snedker, pædagog og musiker - og om den sygdom, der brat ændrede hans liv. Han er tredje mand i gruppen Dagslys, og de optræder rundt omkring med deres fynske folkeblues. I aften er pianisten Jens med og sammen spiller de to god musik blandet med Klavs' livshistorie.

Tilmelding til Lonnie senest den 15. september på tlf. 2020 4080 eller på facebook-gruppen Hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn.



Hillerslev:

Fredagshygge den 28. juni, 23. august og den 27. september

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.

Børn og unge til en hjerneskadet forældre

En gruppe børn og unge, hvis ene forældre har erhvervet sig en hjerneskade, mødes den sidste torsdag i måneden fra kl. 17:15-18:45. Her får de dannet et lille socialt fællesskab blandt ligesindede i et trygt 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 og der er altid plads til en mere.

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

Forældre café:

Café for forældre til børn og unge med en hjerneskade og - eller med angst

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

Kranio Sakral terapi - behandling

Kontakt Lonnie for at aftale tid til behandling på datoer: 10. 18. eller 25. August.

Langeland Kommune

Frivilligcenteret har oprettet selvhjælpsgrupper for pårørende til syge og for folk i sorg. Oplever du behov for at dele sorg, frustrationer og magtesløshed, har du svært ved at forstå sin situation som pårørende og har du lyst til at dele tanker og erfaringer med andre i samme situation, så kontakt Julie i Frivilligcenteret på tlf. 2080 4533 eller skriv til hende på julie@fcl.dk.

Gruppen mødes ca. 2 timer hver 14. dag i Frivilligcenter Langeland i Rudkøbing.

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.

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

Svendborg Kommune

Alle aktiviteter foregår i Medborgercaféen i Frivillighuset, Havnegade 3 – (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.

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 biograffure, udflugter og mange andre ting - men vigtigst af alt er, at du er med til at bestemme, hvad I skal lave.

Ærø Kommune

Vi mødes på "Skibet" om torsdagen i ulige uger 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.

Vi var på Ærødagen med vores stand og fik mange besøgende, det var dejligt og en god måde at være synlig på for alle.

Vi er på "foreningscamp" på Marstal Camping fredag den 14.-søndag den 16. juni. Og i den anledning holder vi "**De ramtes café**" på "Skibet"

lørdag den 15. juni kl. 15:00 -16:30

Kom og hils på os andre fra foreningen enten på "Skibet" eller på campingpladsen.

Foredrag og informationsmøde tirsdag den 17. September:

Vi åbner døren på "Skibet" for en spændende eftermiddag, hvor vi fortæller om foreningen og de tilbud vi har for vores medlemmer - både på Ærø og på Sydfyn. Så har vi inviteret Kenneth Kinastowski til at komme og fortælle om "Livet med hjerneskade - de 8 faser til erkendelse og accept". Et spændende foredrag for både ramte, pårørende og fagpersonale.

Vi slutter af med fællesspisning/hygge (pris for fællesspisning ca. kr. 100 pr. pers.)

Tilmelding til fællesspisning senest den 10. september til Catharina på tlf. 2384 4637 mail: cath.dione@gmail.com.

Vi starter kl. 15:00 med kaffe/te og foredrag. Fællesspisning er kl. 18:00 - kl. 19:30.



Hovedtropperne (HT) 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 Laura fra URK på tlf. 6170 2534 eller på mail: hovedtropperne.odense@gmail.com senest tirsdagen før.

Sommerafslutning er torsdag den 13. juni

Anne Guldborg stopper i HT til sommerferien og det er vi alle kede af. Anne har været et stort aktiv for vores HT'ere og der har altid været en dejlig varm og hyggelig stemning blandt URK'ere og HT. Vi ønsker Anne al held og lykke fremover og tak for samarbejdet.

Samtidig byder vi Laura fra URK velkommen til Hovedtropperne. Laura overtager jobbet som aktivitetsleder efter Anne og vi glæder os til samarbejdet med Laura. Vi starter op igen efter sommerferien den 22. august.

"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 Dorthe på tlf: tlf. 2144 7322

Vi mødes lørdag den 7. september i Svendborg, lørdag den 5. oktober i Rudkøbing og lørdag den 9. november i Ærøskøbing. Følg med på facebook: Hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn.

Er du hjerneskadet eller pårørende til en – og har du spørgsmål eller behov for råd og vejledning, er du velkommen til at kontakte Lonnie. Telefontid mandag-fredag kl. 10-12

Nyhedsbladet udsendes 4 gange om året. Næste gang 15. september 2019. Deadline til bladet er 1. september 2019

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

Bladet udkommer til ca. 200 husstande på Sydfyn & Øerne, samt i elektronisk form, på vores hjemmeside www.hjsf-sydfyn.dk, hvor det kan læses i 1½ år fra udgivelse!

Bladet tilsendes også relevante samarbejdspartnere samt institutioner med virke indenfor hjerneskadeområdet

LOKALAFDELING
SYDFYN OG ØERNE



**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Formand:

Lonnie Braagaard
Tlf. 20 20 40 80
mail@hjsf-sydfyn.dk

Næstformand:

Carsten S. Simonsen
Tlf. 30 22 69 54
zims.uk@gmail.com

Kasserer:

Dorthe Svendsen
dorthe.svendsen@hotmail.com

Frank Andersen
Tlf. 61 77 66 33
frank@hjsf-sydfyn.dk

Kim Priskorn
kimpriskorn1963@hotmail.com

Christian B. Madsen
c30b84@hotmail.com

Catharina Freudendahl
cath.dione@gmail.com

Karin Andersen
PÅ ORLOV

Tina Ryborg Nikander
ryborgnikander@gmail.com

Janne Degn Skalkam
Jumbojanne@gmail.com

Suppleant
Søren O. Larsen

**Ad hoc
medlem/Hjernespin**
Jesper Skrædderdal



Facebook.com/hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn
www.hjsf-sydfyn.dk
Hjerneskadeforeningen Sydfyn & Øerne
Lærkevej 29
5772 Kværndrup
Tlf: 2020 4080 man-fredag kl. 10-12

Reklame i bladet, koster:

1 A5 side i farver 400,- kr. pr gang
½ A5 side i farver 300,- kr. pr gang
¼ A5 side i farver 200,- kr. pr gang
Bestil 4 indrykninger og betal for 3

(Annoncen kan ændres fra blad til blad uden beregning.)