

# Nyt fra Sydfyn & Øerne

Blad nr.: 21

**2021**  
Forår



Tid til GENERALFORSAMLING og snart er det forår.

I denne mørke tid, hvor vi er afskåret fra hinanden, og hvor dagene føles korte og natten lang, er lyset forude. Snart vender døgnrytmen, og en vaccine mod Coronaen er lige på trapperne. Alt i alt ser det lidt lysere ud -og så er det selvfølgelig snart JUL, hvordan kan man glemme det!

I dette blad kan du læse om mangt og meget, om hvad vi har bedrevet og hvad der kommer i fremtiden. Vi har igen lavet en kalender der kan tages ud af bladet. Igen gælder kalenderen for de næste 6 måneder, så du kan planlægge helt frem til sommerferien 2021.

Og vil du med til Spanien i bus, så er der lidt info inde i bladet. Læs også om vores Sheltersture og om Bormholm rundt. INFOMØDE den 11. Januar, (Coronareglerne kan spænde ben) Ja og meget mere i dette nummer. Til slut vil vi ønske alle læsere en Rigtig Glædelig Jul, samt et lyst og lykkebringende Nytår- fra Redaktionen til alle jer!





# Nyt fra formanden!

Nu nærmer vi os julen og der er ekstra travlhed i mange hjem. Men det bliver en meget anderledes jul i år for rigtig mange af os. Vi går ikke på juleudstillinger ej heller på julemarkeder, mange kommuner er lukket ned og det betyder at familier måske ikke kan være sammen juleaften. Og rigtig mange sidder måske alene hjemme pga. restriktionerne fra Regeringen.

I vores Lokalafdeling er vi også fortsat hårdt ramt af restriktioner. Vi har ingen faste aktiviteter indendørs og det kan mærkes for mange medlemmer ringer til mig og forespørger på, hvornår vi starter op igen. Og jeg må beklage, for jeg ved det ikke. Men bestyrelsen har tænkt ud af boksen og lavet mange andre tilbud til medlemmerne – udendørs. Vi har lejet en minibus og kørt til Cirkusland på Sjælland – her havde vi en dejlig dag med mange gode oplevelser.

Vi har været på shelterture – både med -/uden overnatning. Et skønt socialt tiltag med masser af frisk luft og motion. Og selvfølgelig med mad over bål og snobrødsbagning i gløderne.

Vores Walk & Talk gågrupper tager til både i deltagerantal pr. gang, men sandelig også i antal skridt vi får gået. Vi går fast i Ringe og i Faaborg og så går vi på søndage efter aftale. Nogle af os træner til Bornholm Rundt i 2022.

Der kommer mange nye tiltag både ude og inde i det nye år alt efter hvordan situationen er med corona-krisen.

På landsplan har vi fået ny landsformand. Marie Klinton fra Helsingør blev valgt på vores alternative generalforsamling i september – afholdt som zoom-møde. Vi byder Marie velkommen og glæder os til det kommende samarbejde på tværs af regionerne.

Hvis du har brug for en snak eller et kram på afstand, så er vi på kontoret i Ringe, du er altid velkommen til at kigge forbi eller ringe på telefonen.

Til slut vil jeg ønske alle en rigtig glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår med håb om at alle kommer godt igennem denne krise. Glæder mig til vi ses igen i det nye år.

# Generalforsamling



## Indkaldelse til ordinær Generalforsamling

Søndag den 31. Januar 2021 kl. 13:00

Floravej 11, lokale A1 - 5750 Ringe

**VI OVERHOLDER CORONAREGLERNE**

Der indkalder herved til ordinær Generalforsamling i  
Hjerneskadeforeningens Lokalafdeling Sydfyn & Øerne.

Dagsorden i flg. Vedtægterne. Forslag der ønskes behandlet på  
Generalforsamlingen skal være fremsendt til formanden, senest  
14 dage før Generalforsamlingen.

Mød op på Generalforsamlingen, støt din bestyrelse, og giv din  
mening til kende!

**KUN ADGANG FOR medlemmer af Hjerneskadeforeningen.**

**KUN medlemmer med betalt kontingent har stemmeret.**

**Det er vigtigt at du møder op!**



# Bornholm rundt

I maj 2022 går vi Bornholm rundt, en tur på 125 km, og over 5 dage med 2 dages hvil, i alt 7 dage!

Træningen er begyndt, og tilmeldingerne strømmer ind. Vi håber at rigtig mange vil med på turen, og derfor holder vi **informationsmøde om turen 11.januar i foreningehuset Guldhøj - Floravej 11 - Ringe**, klokken 18:00, hvor vi foruden et spændende informationsmøde også byder på en let anretning.

Kom og hør Kirsten Heide fra NaturterapiFyn fortælle om hvordan du træner til turen, hvilket udstyr du skal bruge og hvordan du træner dig op til at gå de mange kilometer, uden skader!

Turen vil foregå i det skønne forår, (maj måned) og vi er i fuld gang med planlægningen, logistik og økonomi.

Derudover har vi allerede nu booket sengepladser til alle i de to skønne StorLøkken Feriepark og Feriecenter Æblehaven, med lækre ferieboliger hvor du kan vågne frisk og udhvilet, klar til næste etape på

turen.

Da vi skal bo samlet, bliver der sat busser ind til at transportere de mange gående til og fra startpunkter/Feriecentre. Og der vil selvfølgelig på turen være følgebiler, som følger os rundt på Bornholm, med frisk vand, et vabelplaster og hvad der nu ellers skal til for at turen bliver en succes.

Vi sender tilbuddet ud til alle lokalafdelinger i Danmark, og håber på den måde at vi kan få rigtigt mange med, og at vi kan skabe stor opmærksomhed på de mange Hjerneskedede der lever rundt om i Danmark.

Så vil du med, er det nu du skal gå i træning og tilmelde dig turen. Kontakt Lonnie for mere information og tilmelding.

Vi har mange små gå-grupper som allerede er i gang med træningen, og ved at tilmelde dig til turen, kan du hurtigt komme i gang med træningen sammen med andre fra Hjerneskedeforeningen, der også skal gå Bornholm Rundt...

Af Frank Andersen

---

Kom i ét med dig selv og naturen med

## NaturterapiFyn.dk



Har du udfordringer med:

**Stress**

**Tankemylder**

**Hjernetræthed**

**Manglende overblik**

---

Så kontakt **Kirsten Heide 6130 8419**  
og få en uforpligtende snak.

Samtaler kan finde sted hjemme hos dig eller et sted udenfor.

# Spanien 2025



## Tag med »Hjerneskadeforeningen Sydlyn« på køretur til Spanien

I 2019 besøgte 19 medlemmer det sydlige Spanien, og det blev en drømmetur ud over al forventning, og den succes gentager vi gerne!

Lonnie og jeg har gennem mange år kørt til Spanien og på den måde oplevet en del af Europa. Vi har fortalt om turene, og det har åbenbart givet mod hos flere af vores medlemmer, der nu forespørger om vi ikke kunne prøve det sammen, altså at køre til Spanien!

Vi er ikke sene til at sige JA, det gør vi gerne og derfor tager vi turen en gang til, i minibusser. En køretur der tager 4 dage ned, med 12 dages ophold i det sydlige Spanien, og 5 dage hjem. Vi kører gennem 6 lande, oplever og ser en masse på vejen - fra Odense til Fuengirola er der 3.225 kilometer plus minus et par hundre kilometer. Turen går gennem Tyskland, Holland, Belgien, Frankrig, Spanien og retur via Swietz.

Vi lejer et par minibusser og drager afsted 27/9-2025 og kommer hjem den 18/10-2025, altså tre uger. Prisen bliver i omegnen af 8.500,- kr. i delt værelse (2 eller 4 personer), på det fantastiske Nuriasol Lejlighedshotel. I prisen er indregnet transport og overnatning, men ikke forplejning.

Køreturen vil selvfølgelig indeholde mange pauser, det er trods alt langt vi skal køre om dagen. Har du lyst til at tilbringe 3 uger på køreferie, så er det ved at være tid at tilmelde sig til Lonnie eller Frank, der er 16 pladser i busserne og de 8 er allerede optaget!

## Hjerner dage på Sydfyn

Oplev naturen på en anderledes måde sammen med Emil fra Naturama og hans 2 kammerater fra Vildmænd i Svendborg.



De tager os med på en vandring fuld af oplevelser for både krop og sjæl. Vi vil opleve større indsigt i naturen, i kroppens systemer og vil med det i bagagen kunne passe bedre på os selv, holde stressniveauet nede og øge den daglige energi. Samtidig vil der være fortællinger, vejtrækningsøvelser, masser af grin og vi slutter af med lidt mad tilberedt over bål.

Hjerner dag i Svendborg er søndag den 14. marts, i Faaborg-Midtfyn lørdag den 20. marts og på Langeland lørdag den 27. marts.

Mere info kommer på vores hjemmeside, på Facebook-gruppen og med annoncer i ugeaviserne.

## Weekend på Trente Mølle

En succes kan sagtens gentages mere end en gang, derfor har vi booket **Trente Mølle** til weekenden 19.-21. marts.



Vi tilbringer skønne timer ved den gamle 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 alfarvej, men alligevel trukket lidt tilbage. Her hygger vi os, spiser god mad, spiller spil og andet godt i gode venners lag.

Turen er gratis for medlemmer af Lokalfdeling Sydfyn & Øerne, dog skal der betales for maden, ca. 250 kr. pr. person. Drikkevarer skal du selv sørge for! 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](mailto:mail@hjsf-sydfyn.dk) senest 14/3.

Dato	Januar	Februar	Marts
1		Gågruppe Ringe	Gågruppe Ringe
2			
3		Gågruppe Faaborg	Gågruppe Faaborg
4	Gågruppe Ringe		
5			
6	Gågruppe Faaborg		
7		Museumsbesøg i Odense	
8		Gågruppe Ringe	Gågruppe Ringe
9			
10		Gågruppe Faaborg	Gågruppe Faaborg
11	Gågruppe Ringe / Info om Gå Bornholm rundt i 2022		
12			
13	Gågruppe Faaborg		
14		Fastelavn Hillerslev/Guldhøj	Hjernedag i Svendborg
15		Gågruppe Ringe	Gågruppe Ringe
16			(Hjerneuge)
17		Gågruppe Faaborg	Gågruppe Faaborg
18	Gågruppe Ringe		
19			Weekend på
20	Gågruppe Faaborg		Hjernedag i FMK
21			Trente Mølle
22		Gågruppe Ringe	Gågruppe Ringe
23			
24		Gågruppe Faaborg	Gågruppe Faaborg
25	Gågruppe Ringe		
26			
27	Gågruppe Faaborg		
28			
29			Gågruppe Ringe
30			
31	Generalforsamling		Gågruppe Faaborg



	April	Maj	juni
			Gågruppe Faaborg
g		Gågruppe Ringe	
			Weekend på Trente Mølle
		Gågruppe Faaborg	eller
	Gågruppe Faaborg		Sheltertur
			Gågruppe Ringe
			Gågruppe Faaborg
g	Infodag med sang og musik Langeland	Gågruppe Ringe	
	Gågruppe Ringe	Gågruppe Faaborg	Ærødag
	Gågruppe Faaborg		Gågruppe Ringe
			Gågruppe Faaborg
g		Sheltertur til	Shelтерdag
		Flyvesandet	
	Gågruppe Ringe	Infodag med sang og musik FMK	
	Gågruppe til Grejsdalen		Gågruppe Ringe
			Gågruppe Faaborg
g			
	Gågruppe Ringe	Gågruppe Faaborg	
	Gågruppe Faaborg		Gågruppe Ringe
			Gågruppe Faaborg
g		Gågruppe Ringe	

# Bestyrelses- og Fremtidsvision

Der er altid en fordel ved at være med i bestyrelsen i Lokalafdeling Sydfyn og Øerne...

I dagene den 26-27. nov. afholdt vi et Fremtids/bestyrelsesseminar på Hotel DanHostel Svendborg, hvor vi blev indlogeret for en enkelt overnatning, med fuld forplejning.

Vi ankom til DanHostel tidligt så vi kunne nå morgenmaden, og på den måde ruste os til timerne der lå foran os. Mens vi indtog morgenmaden blev de kommende dage drøftet og delvist gennemgået, for der var mange punkter på dagsorden.

Efter morgenmaden var det tid til at komme i gang med første del af vores seminar, og her var overskriften *Bestyrelsesvisionen*, med et oplæg fra formanden der fremlagde planer for den kommende struktur i vores lokalafdeling.

Da 3 fra bestyrelsen (formand, næstformand og sekretæren) havde deltaget i Hovedforeningens årlige Repræsentantskabsmøde, blev der et hurtigt referat fra dette til bestyrelsen, hvor formanden fortalte at kontingentet forblev på 300,- kr. for en husstand, og at man fastholdt 1. års medlemskab som værende gratis for nye medlemmer.

En større nyhed var at det blev besluttet af lokalafdelingerne kunne udskyde sin generalforsamling til senest 28. februar, hvilket giver en hel måned mere at råde over!

De nye redigerede vedtægter kan sammen med referatet fra Repræsentantskabsmødet, ses på lokalafdelingens hjemmeside [www.hjsf-sydfyn.dk](http://www.hjsf-sydfyn.dk).

Vi fik en god debat, og en hel del ønsker til fremtiden, hvor vores vision om hvad vi gerne vil med foreningen, nok fik idéerne til at stå i kø!

Vores egen hjemmeside skal re-designes og der skal laves en »butik« på hjemmesiden, hvor vi vil sælge forskellige ting, blandt andet har flere medlemmer forespurgt omkring det tøj vi har med foreningens logo, samt de rygsække og krus mv. som mange har set!

Det bliver iværksat hen over vinteren og vi håber at være i luften med en ny hjemmeside sidst i vinterhalvåret.

Vi er jo også godt i gang med vores »Walk and Talk« grupper, og her er tilslutningen stor, faktisk så stor at vi ofte må sende hold afsted med

10 deltagere for så at vente 5 minutter for at kunne sende næste hold afsted. Ja denne Coronatid giver lidt udfordringer, men vi løser dem som de kommer! Noget andet er at vi gerne vil fremstille en folder, der kan fortælle om det at være på arbejdsmarked med en hjerneskode, da flere medlemmer ikke føler at deres kollegaer forstår dem, f.eks. når de hurtigt udtrættes, eller ikke lige magter at deltage, når der er social sammenkomst på programmet.

Efter denne bestyrelsesvision, var det tid til at tage fat på fremtiden, hvilket i al sin enkelthed faktisk ikke er så let endda.

Vi skulle planlægge fremtiden for foreningen og hvad vi gerne vil afholde af arrangementer og ture for vores medlemmer i de næste par år. Alt kom i spil, lige fra foredrag, shelterture, camping, ferie og meget mere.

Det blev et par spændende dage hvor idéer og ønsker virkelig blev vendt og drejet. Alt var i spil, og bestyrelsen fik indsigt i alt lige fra foreningsstruktur til hvordan man planlægger et arrangement, en tur eller en ferie. Grundet den nuværende Coronasituation kan vi ikke komme i hverken Hillerslev eller i Espe, så derfor er fællesspisninger, malerdage, sløjd, spilleaften mv aflyst, indtil der kommer styr på Coronasituationen.

Vi arbejder dog på at flytte vores sløjd fra Espe til Guldhøj i foråret, da lokalet i Espe på ingen måde lever op til de ønsker vi har!

HUSK at vi har tirsdagsaften i Guldhøj, hvis du trænger til at se andre mennesker;-) fra kl. 18:30 til 20:30 (Der er trapper)...

Af Frank Andersen

---

## ***Fastelavn er mit navn.....***



Søndag d 14 februar kl. 11-13.

Og igen fra kl. 14 - 16 er der fastelavnsfest i  
Guldhøj Floravej 11 - Ringe (-:

Der er præmier til bedst udklædt barn/voksen, så KOM gerne udklædt.  
samt til den der slår bunden ud af tønden!!!



Vi skal slå "katten" af tønden og spise fastelavnsboller.

Medlemmer gratis og Gæster 30 kr.

Tilmelding: Dorte 6131 1940 – Marianne 6071 3385 senest 7-2-21

# Tag med på tur!

**Søndag den 7. februar Møntergården i Odense.**

Vi mødes kl. 10.30 og dykker ned i Odenses og Fyns forvandling gennem mange årtier.

Pris pr. person kr. 100 for en dagsbillet, som gælder til 4 udstillinger.

Møntergården er handicapvenlig men de gamle bygninger er ikke. Tilmelding til Lonnie senest den 1. februar (betaling ved tilmelding).



## Fyn – midt i verden

Museets hovedudstilling giver dig et tankevækkende blik på Fyn og Odense gennem årtusinder.

Her får du den fynske fortolkning af Danmarkshistorien serveret med en mangfoldighed af genstande og fortællinger om personer og begivenheder, der alle har sat spor i historien og indimellem fået den lille ø på verdenskortet.

Film, lyd og interaktive elementer danner en stemningsfuld ramme om de ca. 2000 genstande og fortællinger i den smukt scenograferede udstilling. Udstillingen strækker sig over to etager og tager dig med gennem 11 vidt forskellige temaer. Og mens du er på byvandring kunne du jo også smutte en tur ind i den **Digitale Byvandring**

Download appen til din mobiltelefon og du kan tage på digital byvandring i Odenses gader på alle tider af døgnet.



På byvandringen får du viden om byens tidligste historie, som ligger skjult under fødderne på os. Undervejs kommer du forbi de steder, hvor man har fundet spor fra den tidlige by og genstande, som du kan se i Møntergårdens udstilling.

## Den ældste dansker er fra Fyn

Ved indgangen til udstillingen møder du det ældste kranie, der er fundet i Danmark.

Det stammer fra en mand, der druknede i en mose på Fyn for 10.000



år siden. Måske gik han gennem isen en vinterdag? Måske blev han ofret til guderne? Der var engang, hvor tro og ritualer var helt anderledes end i dag.

Af Lonnie Braagaard

# MobilePay

# 192541

## Endeligt MOBILEPAY i foreningen

Det har været en lang kamp for at Lokalafdelingen kunne få sit eget MobilePay nummer.

Det har hidtil været sådan, at man kun kunne have et MobilePay nummer under hvert CVR nummer - og da vi er en underforening af Hjerneskadeforeningen og hovedforeningen også skulle bruge et MobilePay nummer, var der altså ikke et til os også.

Men nu har man fundet en løsning, så Lonnie ikke skal overføre fra sin private konto til Hjerneskadeforeningens konto.

Så nu kan du betale på MobilePay nummer: **192541**, samtidig vil jeg lige nævne at vi selvfølgelig også modtager betaling på vores bankkonto i Andelskassen 5975 - 111 7496.





Om det så er december, skal det altså ikke stoppe os! 6 tog på Sheltertur i decemberkulden, med mad over bål, og snobrød i vintermørket, hvor det nok gav lidt udfordring at se hvornår det havde fået nok, altså snobrødet.

En super tur og oplevelse. Stor tak til de deltagerne, og selvfølgelig tager vi afsted igen til februar, måske i sne og is, men afsted det skal vi -altså!

Shelterturene er efterhånden blevet et fast indlæg i vores program, hvor vi tager rundt omkring i Danmark og sover i shelters, også selvom det regner eller blæser - vi har snart prøvet alt, og vejret er i hvert fald ikke en hindring for os. På vores tur på Drejø fik vi en sommerstorm at føle, med skybrud og lyn/torden der ikke lod noget tilbage at ønske, men end ikke det kunne få os til at droppe turen og flygte væk.

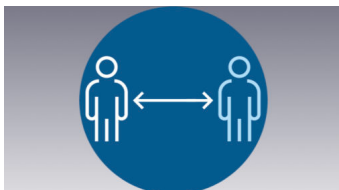
Der er altså noget specielt ved at sidde omkring bålet, tilberede maden og senere i gløderne bage sit snobrød på pind.

Har du ikke prøvet at være med på en sheltertur og oplevet naturen og stemningen, ja så er det på tide du gennemtænker dit liv og hvad du bruger det til, for - ærligt - man skal være mere end svært skadet for ikke at kunne nyde det. Se i bladet og på Facebook, hvornår vi tager afsted igen...



# Butikken

et nyt tiltag fra lokalafdelingen  
Her kan du købe varer fra Hovedkontoret og fra  
din lokalforening...



**Hold afstand badge**  
Pris kr. 0,-



**Keyhanger**  
Pris kr. 65,-



**Krus med logo**  
Pris kr. 65,-



**Vognmønt**  
Pris kr. 70,-



**Postkort**  
Pris kr. 0,-



**Rygsæk**  
Pris kr. 150,-



**Vand Tatoo**  
Pris kr. 0,-



**Musemätte**  
Pris kr. 75,-



**Lysesstage**  
Pris kr. 40,-



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 blad udkommer medio marts.

Deadline til bladet er 1. marts 2021

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

**redaktionen@hjsf-sydfyn.dk**

Bladet udkommer til ca. 200 husstande på Sydfyn & Øerne.

Bladet tilsendes også relevante samarbejdspartnere samt institutioner med virke indenfor hjerneskeade området.



**HJERNESKADE  
FORENINGEN**  
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

### Formand

Lonnie Braagaard  
Tlf: 2020 4080  
mail@hjsf-sydfyn.dk

### Næstformand

Carsten K. Simonsen  
Tlf: 3022 6954  
Carsten@hjsf-sydfyn.dk

### Sekretær

Frank Andersen  
Tlf: 6177 6633  
frank@hjsf-sydfyn.dk

### Kasserer

Marianne Mondrup  
mollyfyn@hotmail.dk

### Bestyrelsen

Kim Priskorn  
kimpriskorn1963@hotmail.com

### Bestyrelsen

Christian B. Madsen  
c30b84@hotmail.com

### Bestyrelsen Langeland

Tina Ryborg Nikander  
ryborgnikander@gmail.com

### Bestyrelsen

Dorthe Rasmussen  
dora19@live.dk

### Bestyrelsen Ærø

Catharina Freudendahl  
cath.dione@gmail.com

### Bestyrelsen Ærø

Janne Skalkam

Hjerneskeadeforeningen



### 1. Suppleant Jørgen Hansen

Facebook.com/hjerneskeadeforeningen Fyn og Sydfyn

Web: www.hjsf-sydfyn.dk  
Mail: mail@hjsf-sydfyn.dk  
Tlf: 2020 4080 / 6177 6633

Kontor: Floravej 11 5750 Ringe Lok. A4  
Tlf. tid: Man-fredag kl. 10-12 på tlf: 2020 4080

### 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.)