

HJERNESKADE FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Juli - August - September





Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Sommeren er kommet og vi har stort set sluppet for alle corona restriktionerne. Forhåbentlig er alle kommet godt igennem pandemien og nu klar til at starte på en frisk efter sommerferien med alle vores indendørs aktiviteter.

Coronapandemien har ændret mangt og meget – både positivt og negativt. Mange er blevet mere ensomme, mere asociale end tidligere. Træning såvel den fysiske som den kognitive har haltet i perioder for nogle og det at være alene (sidde hjemme og se TV dag ud og dag ind), har også påvirket den enkeltes sprog og motorik. Det har ramt mange på forskellige områder i det daglige. Men vi har også "opfundet" nye aktiviteter ude i det fri.

Men heldigvis skal vi nu tilbage til "gamle dage", hvor fællesspisning, mandehørm, tøjestrik og malergruppen er nogle af de ugentlige aktiviteter. Hele tiden kommer der nye tiltag/arrangementer på kalenderen, så hold øje med dem i Nyhedsbladet og på vores hjemmeside www.hjsf-sydfyn.dk.

Bornholm rundt i maj 2022 har bredt sig ud i det ganske land. Flere og flere kontakter os for at høre mere om turen. Det var blevet kommunikeret ud til alle lokalformænd/-kvinder, men desværre er det ikke alle, som har været lige engageret i det at kommunikere og hjælpe medlemmer med informationer m.m. Bornholm rundt er et landsdækkende arrangement og mit håb er stadig at flere lokalafdelinger går aktivt ind i processen og bakker deres medlemmer op til at ville deltage. Vi er pt. omkring 40 som har betalt 1. rate (tilmeldingsgebyr) og 20 har vist interesse men endnu ikke indbetalt.

Vi fortsætter "træningen" til Bornholm 2022 og vi har vores Walk & Talk gå-

grupper i Faaborg og i Ringe. Vi er på shelterture hver måned her i sommerperioden og det er jo skønt med den megen natur og friske luft. Vi har haft dagsgæster, medlemmer som kommer på besøg – ALTID hyggeligt.

Endelig kunne vi afholde vores generalforsamling og fantastisk dejligt med den store opbakning – overvældende mange mødte op og viste interesse for vores arbejde i foreningen. Tak til vores Landsformand Marie Klintorp, som kom og førte an med dirigentstokken.

Catharina Freudendahl har valgt at trække sig fra bestyrelsen – stor tak for din indsats på Ærø. Og velkommen til Anja Guldberg som er ny i bestyrelsen. Dejligt med nyt "blod" og nye idéer måske.

Til slut vil jeg ønske alle en rigtig god sommer og -ferie. Nyd det gode vejr og vær positiv – alt sammen lønner sig. På gensyn til august med masser af social hygge.





Så mødes vi igen, og det bliver allerede fra 2. august til fællesspisning i lokalerne i Hillerslev. Vi mødes klokken 17.00 til ca. 20.00, hvor vi finder på en spændende åbningsmenu!

Og så starter vi op igen med maling fra onsdag den 4/8, også i Hillerslev, og igen fra kl. 9.00 til 12.00.

Mandag den 9. august bliver det Mandehørm, der igen kan mødes, til god mad og en snak over bøfferne. Vi mødes kl. 17.00 til ca. 20.00

Er vejret til det, **GRILLER** vi selvfølgelig både til fællesspisning og Mandehørm.

Mandag den 23/8, er det pigernes tur.

Det bliver en længe savnet oplevelse at kunne byde jer medlemmer velkommen tilbage i foreningen. Vi har savnet jer alle, og gensynsglæden bliver stor for alle!

Vi håber du er kommet godt igennem denne meget triste Coronatid og ikke har tabt modet eller dit gode humør til Corona! Vi er i hvert fald klar til at byde dig velkommen tilbage fra mandag den 2. august til fællesspisning til en flad 50,- kr. (Husk egne drikkevarer eller køb en sodavand til 5,- kr.) Madglæden bliver ikke mindre, når vi åbner op for vores mandeaften, her er **KØDET** i centrum, og grønt noget vi fodre kaniner med ;-).

Så er det pigernes tur, men her skal du lige kontakte Marianne Mondrup på telefon 6071 3385 og aftale nærmere!

Der er IKKE fællesspisning i september, da vi er på Bornholm i den første uge, men der er mandehørm igen den 13/9.

Vores sløjdløkkale står foran en større ombygning, som desværre betyder, at vi ikke kan komme tilbage på Espe skole før til næste år, og derfor må vi se os om efter et nyt sted at være!

Et sted hvor der er plads til os og som er nemt at komme til, for skal vi være helt ærlige, så var Espe ikke nemt at komme til, hvis man ikke kunne klare transporten selv, og at bruge Flextrafik eller anden transportør kunne hurtigt blive en dyr oplevelse.

Så vi er på udkig efter et egnet lokale, og heldigvis er Faaborg-Midtfyn Kommune meget venligt indstillet og arbejder derfor på at finde egnede lokaler, hvor vi kan byde jer velkommen tilbage til træarbejdet!



Generalforsamling 2021

Endelig lykkedes det, vi fik afholdt vores generalforsamling, og det med stort flot fremmøde.

Vores landsformand Marie Klintorp meddelte at hun gerne ville overvære vores generalforsamling, og vi modtog Marie med glæde. At vores landsformand så samtidig stillede op til rollen som dirigent på generalforsamlingen blev kun en yderligere gode.

Generalforsamlingen gik godt – vi var 28 fremmødte, og der var flere nye medlemmer som deltog på generalforsamlingen. Det var dejligt at se de "nye" og få en snak med dem efter generalforsamlingen.

Et nyt medlem Anja Guldberg, stillede

Konstituering

Efter Generalforsamlingen trådte bestyrelsen sammen og konstituerede sig i sin nye arbejdende form.

Der blev skiftet en enkelt bestyrelsespost, hvor Marianne fratrådte posten som kasserer og overlod hvervet til vores nye medlem i bestyrelsen Anja Guldberg, som har regnskabserfaring fra tidligere.

Regnskabet har tidligere huseret under vores formand, i samarbejde med den daværende kasserer, så Anja træder ind en verden med utallige regneark og ultra mange konti, da hvert projekt i vores forening har sit eget regnskab. Det blev derfor også besluttet at Lonnie varetager regnskabet i en indkøringsperiode, indtil Anja er blevet sat ind i regnskabet.

Det var så også året hvor vi måtte sige farvel til to af vores kære bestyrelsesmedlemmer, som valgte at fratræde deres poster.

En stor tak skal lyde til Kim Priskorn for sit arbejde i bestyrelsen, hvor specielt hans arbejde med at finde på turforslag vil blive husket og savnet.

Også en stor tak til Catharina Freudendahl, som trækker sig fra bestyrelsen, men gerne vil forsætte som Ad Hoc medlem og varetage de funktioner og klubaftner vi har i skibet på Ærø.

tilmed op til bestyrelsen og blev valgt ind med stor jubel. Hun er efterfølgende på det konstituerende bestyrelsesmøde blevet valgt som kasserer i foreningen, under vores formands bevågne øjne.

Lokalafdelingens regnskab er jo en del af landsforeningens regnskab, og derfor kræver det oplæring i at styre dette, altså regnskabet! Men det er jeg sikker på at Lonnie nok skal få lært Anja, så *velkommen til Anja i foreningen og i bestyrelsen.*

Referatet fra generalforsamlingen kan læses på vores hjemmeside www.hjsf-sydfyn.dk



Administrativt overtager Janne Skalkam alt omkring Ærø, herunder medlemsadministration, og regnskabsadministration.

Tina ville gerne have hjælp til Langeland, og Janne tilbød straks sin hjælp, og efter lidt snak frem og tilbage, fandt man en løsning, hvor Tina og Janne samarbejder på de to øer. Når Tina behøver hjælp tager Janne til Langeland og omvendt.

En gennemgang af bestyrelsens arbejdsopgaver blev der også tid til. Mange opgaver varetages af de samme personer, og her blev der løftet et par åg fra nogle skuldre og lagt på andre, således at vi alle i vist omfang løfter det fælles læs.

En gennemgang af fremtiden i foreningen viste at vi har mange planer for fremtiden, men da Corona'en har lagt Danmark ned i skrivende stund, må vi se fremtiden an, og lige så snart der bliver mulighed for at starte et arrangement op, vil det blive annonceret i dette blad, og på både Facebook og vores hjemmeside (www.hjsf-sydfyn.dk) hvor arrangementer vil stå på aktivitetskalenderen.

Bestyrelsens konstituering kan ligeledes ses på hjemmesiden, ligesom referatet fra generalforsamlingen også findes der!



Forlænget weekend i godt selskab

Den 9. til 11. Juli

Vi har lejet natur- og lejrskolen Trente Mølle i Faaborg-Midtfyn Kommune og vi skal tilbringe et par dejlige dage sammen. Hvad enten du overnatter eller kommer i dagtimerne som vi har aftalt, er her et par praktiske ord:

Adressen er Trentevej 7, Ny Stenderup, 5672 Broby.

Fredag:

Ankomst kl. 15.00

Vi drikke kaffe/the (har du lyst til at bage



en kage og tage med, vil det være dejligt – giv lige besked til Lonnie). Herefter får du anvist en soveplads

Ca. kl. 18

Vi spiser aftensmad – vejret er selvfølgelig godt så vi griller

Der hygges bagefter med kaffe/the og vi bager snobrød over bål.

Lørdag:

Kl. 8 Morgenmad

Kl. 12 Frokost

Kl. 14:30 Eftermiddagskaffe/the og kage

Kl. 18 Aftensmad – igen griller vi
Spil og/eller bålhygge

Søndag:

Kl. 8

Morgenmad

Oprydning på værelserne og i huset

Kl. 12

Vi spiser frokost og siger farvel og tak for denne gang.

Du medbringer selv dine drikkevarer, sengelinned (dyne-, hovedpudebetræk og lagen).

Pris pr. person incl. overnatning kr. 250, som indbetales til Lonnie på mobilpay 2020 4080 senest den 2. juli.

Der er rig mulighed for gåture i den skønne natur.

Mulighed for at komme i dagtimerne og pris aftales nærmere.



Vi glæder os til at se dig/jer
Frank & Lonnie



| | Juli | August | September |
|----|----------------------|------------------------|----------------------|
| 1 | | | Torvedag / Mal |
| 2 | | Fællesspisning | |
| 3 | | | |
| 4 | | Mal i Hillerslev | |
| 5 | | | BORNHOLM |
| 6 | | | |
| 7 | Torvedag i Rudkøbing | Sheltertur | Mal i Hillerslev |
| 8 | | | |
| 9 | Tur til Trente Mølle | Mandehørm | |
| 10 | | | |
| 11 | | Piptorn/mal | |
| 12 | | | |
| 13 | | | Mandehørm |
| 14 | Torvedag i Rudkøbing | | |
| 15 | | | Torvedag / Mal |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | Torvedag / Mal | Sheltertur |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | Torvedag i Rudkøbing | Sommerfest | |
| 22 | | | Mal |
| 23 | | Tøseften i Hillerslev | |
| 24 | | | |
| 25 | | Gåtur Gals Klint / Mal | Foren. dag i Ringe |
| 26 | | | Foren. Dag i Sv.borg |
| 27 | | | Tøseften |
| 28 | | | |
| 29 | | | Torvedag / Mal |
| 30 | | | Børn & unge grp. |
| 31 | | | |

| | Oktober | November | December |
|----|---------------------------|-------------------------------|---|
| 1 | | Fællesspisning | Mal |
| 2 | | | |
| 3 | | Mal | |
| 4 | Fællesspisning | | |
| 5 | | | |
| 6 | Mal | | Fællesspisning |
| 7 | | | |
| 8 | | Mandehørm | Mal / Ramte grp. |
| 9 | | | |
| 10 | | Mal / Ramte grp. | |
| 11 | Mandehørm | | Juletur til Tyskland |
| 12 | | | |
| 13 | Mal / Ramte grp. | | Mandehørm |
| 14 | | | |
| 15 | | | Mal |
| 16 | | | |
| 17 | | Syng i Svenborg/Mal | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | Mal | | |
| 21 | | | |
| 22 | Trente Mølle Hjernedag | Tøseaften |  JULEFERIE |
| 23 | | | |
| 24 | | Mal | |
| 25 | Tøseaften | Børn & Unge grp. | |
| 26 | | Gallafest & Julefrokost | |
| 27 | Mal | | |
| 28 | Børne & Unge grp. | | |
| 29 | | |  |
| 30 | | | |
| 31 | | | |

Dans i Faaborg – **Rehappy Ballroom Fitness**



Endelig kan vi starte op igen med vores dans i Forum Faaborg. Det er 10 torsdage om formiddag fra kl. 9.30-11.00. Første gang bliver den 16. september og sidste gang er den 18. november.

Prisen er kr. 600 pr. person (pårørende/ledsager er gratis). Tilmelding til Lonnie og betaling på mobilpay 19 25 41 eller bankkonto 5975 1117496 senest den 1. august.

Holdet bliver kun oprettet hvis der minimum er 7 betalende deltagere.

(Billede af Rehappy Ballroom Fitness)





Børn og unge til en hjerneskadet forældre

Tilbud til børn/unge i hjerneskaderamte familier. Vi kan tilbyde socialt fællesskab blandt ligesindede børn og unge, hvis ene forældre har erhvervet sig en hjerneskade.

De mødes den sidste torsdag i måneden fra kl. 17:15 til kl. 18:45. Her har de noget til fælles og kan ytre sig 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.

Der er to grupper i alderen fra 6-12 år og fra 13-17 år.

Har du barn/børn som kunne få gavn af at deltage i denne gruppe så kontakt Lonnie på tlf. 2020 4080.
Det foregår i Hjerneskadecenteret i Hillerslev, Kirkegyden 1 B, 5750 Ringe.

Ferielukket i Juli/August måned



Tegn, mal og hygge i Pipstorn skoven

Onsdag den 11. august tilbringer vi ca. 3 timer ude i naturen. Du medbringer egne tegne- /maleredskaber og måske finder du inspiration i naturen til et maleri. Eller du kan gå på opdagelse, nyde udsigten og samle energi. Alle kan deltage - også for gangbesværet.

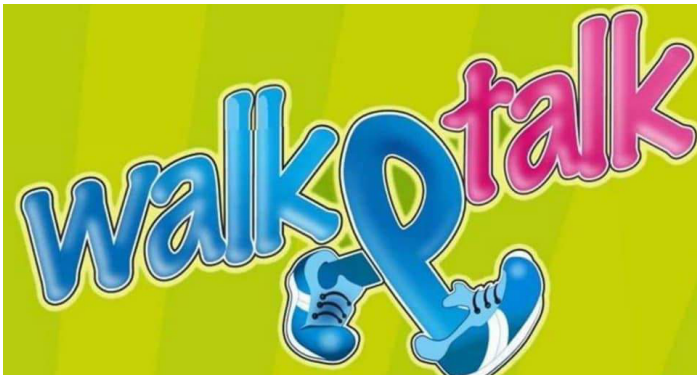
Vi mødes kl. 15 på P-pladsen på Lucienhøj i Faaborg. Der starter vi med kaffe/te og kage og slutter af med sandwich og juice - derfor tilmelding til Lonnie senest den 8/8.



Øhavsmarked på Langeland

Vi er igen i år repræsenteret med en bod på Øhavsmarkedet på Torvet i Rudkøbing om onsdagen hen over sommeren. Kig forbi og få en snak med os, se hvilke produkter vi har fremstillet på vores krea-værksteder eller få mere kendskab til Hjerneskadeforeningens Uganda-projekt, en opgave at skabe trygge og gode rammer for de hjerneskaderamte i Uganda.

Øhavsmarkedet er hver onsdag kl. 12-17 frem til 29. september.



GALS KLINT

Kom og gå med Gals Klint rundt den 25. august
Vi starter kl. 10 og turen tager ca. 5 timer.
(sluttidspunkt kan variere)

Turen er god træning til Bornholm Rundt, da det er varieret terræn.

Vi vil starte med opvarmning af musklerne og derefter går vi klinten rundt. Vi går langs vandet hele vejen og kommer forbi Hindsgavl Slot, Fænø, Gals Klint Camping og under den gamle Lillebæltsbro. Turen er ca. 12 km. og det vil være muligt at forlænge den.

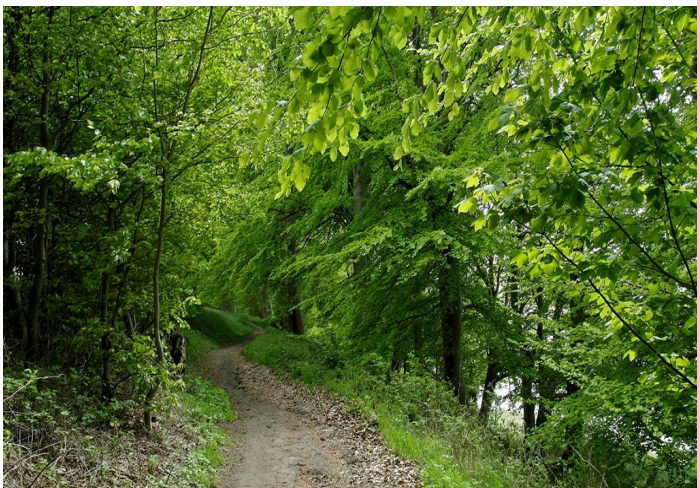
Det vil desværre ikke være muligt at deltage på denne tur med kørestol, eller rollator.

Du skal have madpakke og drikkeelse med og mon ikke det vil være muligt at købe is på havnen.

Tjek vejruddsigten.

Mødested er Teglgårdsvej 100, 5500 Middelfart (p – pladsen ved restaurant Fænøsund)

Tilmelding til Lonnie senest den 20. august på tlf. 2020 4080, eller E-mail: mail@hjsf-sydfyn.dk



Sheltertur til Ørnehøj/Nr. Aaby den 7. - 8. august



Ørnehøj shelterne ligger helt ud til Fønss Vig. Vi mødes kl. 12 ved parkeringspladsen Fønsskovvej 28 (lille grusvej) 5580 Nr. Aaby og går samlet ud til shelterne. Vi slutter efter frokost ved 12-tiden.

Der er gode muligheder for fiskeri - så dejligt, hvis aftensmaden kunne være fisk. Men ellers bliver det mad over bål, som vi plejer. Og et snobrød eller to kan nok også trylles frem til de lune stunder i bålets gløder.

Du medbringer frokost til om lørdagen, egne drikkevarer og selvfølgelig spise- og sovegrej.

Tilmelding og betaling senest den 5. august til Lonnie. Prisen er kr. 150 pr. person og kommer du på dagsbesøg aftaler vi nærmere pris m.m.

Sheltertur til Tørresø/Otterup

Vi gentager sheltersuccessen og drager af sted den 18. – 19. september. Denne gang er det til Fuglsang ved Tørresø i Otterup Kommune. Parkering er på Fuglsangsvej langs vejen (koordinater: 55.59103,10.403495). Vi mødes kl. 12 og finder samlet vores sheltere, spiser vores medbragte frokost og ellers er der dømt social hygge det næste døgn tid.

Vi slutter søndag ved 12-tiden efter en lille frokost (grillet pølser).

Udover din medbragte frokost skal du også have egne drikkevarer med samt spise- og sovegrej.

Tilmelding og betaling senest den 16. september til Lonnie. Prisen er kr. 150 pr. person og kommer du på dagsbesøg aftaler vi nærmere pris m.m.



Så tænder vi op i grillen (igen) Den 21. august

Vi starter op fra kl. 15:00

Kom til grill party i formandens baghave.

Vi sætter det store telt op, dækker op med borde og stole, det pæne service og de fine glas.

Der vil være forskellige spil inden Frank tænder den store grill, og smider bøffer og pølser på grillristen.

**Vi byder på kogt/glaseret festskinke med flødekartofler og salat.
Oksebøffer med bagt kartoffel, bearnaise og grøn salat.
Og til dem der kan mere, er der grillpølser med tilbehør.**

Vi bliver ved til de sidste falder om eller går hjem.

Prisen er som altid 125,00 kroner og **HUSK EGNE DRIKKEVARER**
Tilmelding til Lonnie på **20 20 40 80** senest onsdag den 18. august

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

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

Nyhedsbladet udsendes 4 gange om året. Næste blad udkommer ultimo juni
Deadline til bladet er 1. september 2021
Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

frank@hjsf-sydfyn.dk

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



**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

Anja Guldberg
anja.guldberg@hotmail.com

Bestyrelsen

Dorthe Rasmussen
dora19@live.dk

Bestyrelsen

Christian B. Madsen
c30b84@hotmail.com

Bestyrelsen Langeland/Ærø

Tina Ryborg Nikander
ryborgnikander@gmail.com

Bestyrelsen

Marianne Mondrup
mollyfyn@hotmail.dk

1. Suppleant Jørgen Hansen

Bestyrelsen Ærø/Langeland

Janne Skalkam
jumbojanne@gmail.com



Facebook.com/hjerneskaedeforeningen 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.)