



HJERNESKADE FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

2022

Jan-Feb-Mar





Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Formandens klumme

Først skal der lyde **et godt Nytår til alle.**

Coronaen er fortsat blandt os og en kæmpe hæmsko for vores aktiviteter og det sociale samvær. Vi må være tålmodige og glæde os til dagen, hvor vi igen kan hygge os og have gode aktiviteter igen.

Jeg blev overrasket, da Frank og jeg blev inviteret til Faaborg-Midtfyns Handicappris 2021 og ovenikøbet var nomineret til prisen. Det betyder alverdens for os at få denne anerkendelse – det er vi taknemlige for – og tak for indstillingen. Handicapprisen blev det ikke til, men glade var vi alligevel.

Den 5. januar 2022 har Lokalafdelingen Sydfyn & Øerne 15 års fødselsdag. Vi startede i 2007 med en lille skare på 7 medlemmer og voksede så støt og roligt til de 176 medlemmer vi er i dag. Vi har gennem årene haft mange forskellige aktiviteter/arrangementer og vi har oplevet meget. Jeg har siddet på posten som formand i alle 15 år og jeg er vokset med opgaven fra år til år. Der er kommet flere opgaver til med årene og vi har, så vidt det har været muligt, opfyldt de ønsker og behov for oplevelser, der har været foreslået. Men der er altid plads til flere.

Bestyrelsen havde planlagt en reception og efterfølgende en fest for jer medlemmer i forbindelse med jubilæet/fødselsdagen, men på grund af corona-restriktionerne er vi desværre nødt til at udskyde dette til senere.

Der er taget hul på et nyt år og vi har genoptaget vores Walk & Talk gågrupper både i Ringe og i Faaborg. Vi har også et par vandreture med Kirsten Heide hen over de næste måneder, dette som træning til Gå Bornholm Rundt i maj.

Jeg glæder mig til vi igen kan mødes og være RIGTIG sociale – og til de mange aktiviteter/arrangementer som året måtte bringe.

Følg os på Facebook-gruppe **Hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn** og på hjemmesiden **www.hjsf-sydfyn.dk** – når der kommer nyt.

Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling

Hjerneskadeforeningens Lokalafdeling sydfyn & Øerne
afholder ordinær generalforsamling

SØNDAG d. 13. Februar 2022

Klokken 13:00 til 15:00

Foreningshuset GULDHØJ - Floravej 11, lokale A1 -
5750 Ringe

Dagsorden

- 1) Valg af dirigent
- 2) Bestyrelsens beretning til godkendelse
- 3) Indstilling af regnskabet *) til
godkendelse på
førstkommende repræsentantskabsmøde
- 4) Behandling af indkomne forslag
- 5) Behandling af forslag til førstkommende
repræsentantskabsmøde
- 6) Drøftelse af lokalafdelingens arbejde i det
kommende år
- 7) Fremlæggelse af budget til godkendelse
- 8) Valg af:
 - a) Formand
 - b) Bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig
periode
 - c) Suppleant(er) for en 1-årig periode
- 9) Eventuelt

Forslag til behandling under punkt 4 skal være
lokalafdelingsformanden i hænde senest 14
dage før generalforsamlingen.

For at have stemmeret på generalforsamlingen
skal der være betalt kontingent. Der kan
stemmes ved fuldmagt.

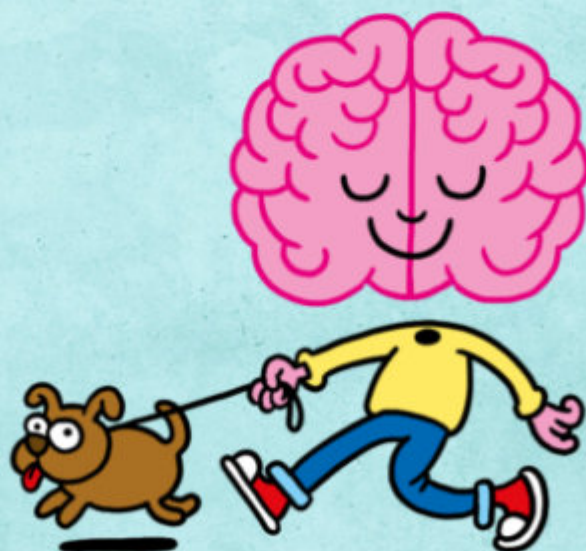
*) Lokalafdelingens regnskab er en integreret del af landsforeningens regnskab.
Se i øvrigt vores hjemmeside www.hjsf-sydfyn.dk for mere information/vedtægter



Hjernesund Testen

Din hjernes sundhed er baseret på mange ting. I testen får du derfor en række spørgsmål om dine vaner og dit helbred. På to minutter vil du få svar på, hvordan det går med din hjernes sundhed, og hvor der er plads til forbedringer.

- ✓ Personligt testresultat
- ✓ Inspiration til at holde din hjerne sund
- ✓ Daglige udfordringer og nye værktøjer
- ✓ Gratis og tilgængelig for alle



<https://www.hjernesundtesten.dk/>



Så tager vi atter på FERIE, og denne gang går turen til det forjættede København, hvor vi skal bo på Absalon DCU Camping.

Turen er beregnet til at foregå fra søndag den 4. september kl. 11:00 og vi er hjemme igen lørdag den 10. september omkring klokken 13:00.

Vi tager denne gang til København, nærmere betegnet Rødovre, på Absalon Camping, hvor vi skal bo i hytter som vi kender fra Svalereden i Nordjylland. Vi har været heldige at få fat i de sidste hytter der er ledige, så det er om at få sig tilmeldt i en fart!

Vi tager selvfølgelig vores store telt med, og alt er som det plejer at være på vores ferieture. Det vil sige, at vi selv laver mad, og alt det der!

MEN vi er i udkanten af København med alle de muligheder der er der. Tivoli, Strøget, Bakken Forlystelsespark, Museer, Langelinje, Den lille Havfrue, Operaen, Danmarks flotteste badestrand og ja jeg kunne blive ved med at nævne de mange muligheder der er, men tag dog med og oplev ved selvsyn ALT det der er.

Prisen er 1500,- kroner pr. person i delt 4 personers hytte, og så er regnestykket som det plejer, nemlig eget værelse 3000,- kroner, egen hytte 6000 kroner, dertil transport og forplejning, der er 650 kroner i alt pr/person.

Vi har allerede nu booket 2 minibusser, og skulle der blive brug for flere, ja så klarer vi også det!

Tilmeld dig allerede nu og kom med på denne spændende tur.

Tilmelding og betaling til Lonnie på tlf.: 2020 4080. Tilmeldingsgebyret på 750,- kroner skal betales 1/2-2022, og restbeløbet 1/8-2022 - Prisen for transport og forplejning skal være betalt senest 1/9-2022.



Hjerneugen 2022



Hvad er Hjerneugen?

Hjerneugen, The Brain Awareness Week, er en international kampagneuge, der hvert år ligger i uge 11. I 2022 er det fra den 14.-20. marts. I Danmark arrangerer netværket 'Hjernen i Fokus' aktiviteter i hele landet i forbindelse med Hjerneugen. Rundt omkring i foreningens lokalafdelinger arrangeres der også aktiviteter med hjernen i fokus.

Hjernen er et fantastisk organ, der er en kilde til evig fascination, men hvis den bliver syg eller ramt af skader, kan den også være en kilde til store problemer.

Hjernelidelser er komplekse. Nogle kan helbredes, andre holdes i skak med behandling og træning, mens andre igen bliver værre over tid. I alt lever ca. 400.000 danskere med en neurologisk lidelse.

Hjerneugen handler om de landvindinger og opdagelser, forskere og behandlere hele tiden gør, om de problemer og gåder, der endnu ikke er løst og om synlighed indenfor hjerneskeadeområdet.

Vi har følgende aktiviteter i Hjerneugen:

Svendborg tirsdag den 15. marts kl. 18-20

Foredrag af neuropsykolog Meik Nielsen: *Når hjernen er på overarbejde og følgerne efter en hjerneskeade – et foredrag for både pårørende og ramte.*

Tilmelding til Lonnie senest den 10/3.

Vi ses i Frivillighuset, Havnegade 3, 2. sal (elevatør i gården).

Svendborg lørdag den 19. marts kl. 9-14 står vi på Torvet med en stand. Prøv lykken på vores lykkehjul, vi sælger produkter fremstillet på kreativt værksted, vi udleverer materiale om foreningen og vi er god for en hyggesnak.

Faaborg-Midtfyn torsdag den 17. marts kl. 15-18

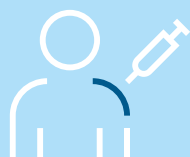
Vi har åbent hus med salg af varer fra kreativt værksted. Vi har gang i lykkehjulet og måske en lille overraskelse – følg med på facebook senere.

Det sker i Hjerneskeadecenteret, Kirkegyden 1 B, i Hillerslev.



Gode råd Gode vaner

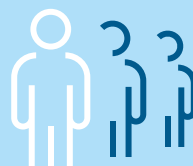
Du kan stadig gøre meget
for at undgå smitte



Bliv vaccineret



Bliv hjemme og bliv testet,
hvis du får symptomer



Hold afstand



Luft ud og skab
gennemtræk



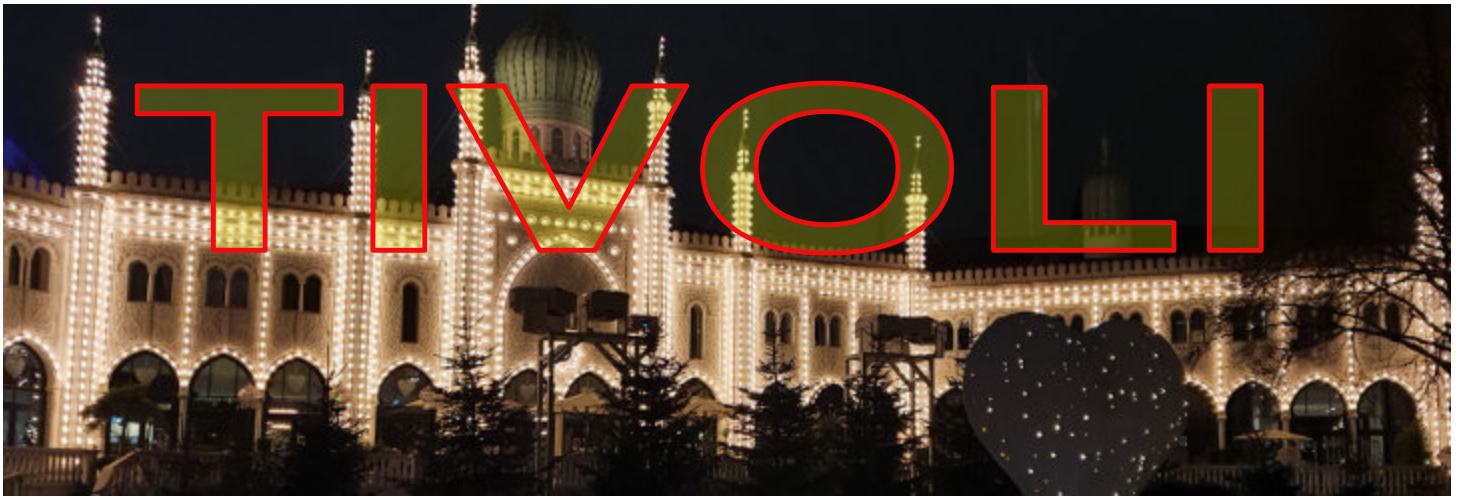
Vask hænder tit
eller brug håndsprit



Gør rent, særligt
på overflader som
mange rører ved

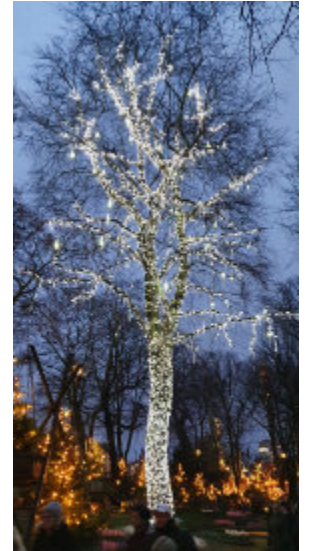
	Januar	Februar	Marts
1		Gå Faaborg	Gå Faaborg
2		Mal / Gå Faaborg	Mal / Gå Faaborg
3	Gå Ringe		
4	Gå Faaborg		
5			
6			
7		Gå Ringe / Fællesspisning	Gå Ringe / Fællesspisning
8		Gå Faaborg	Gå Faaborg
9		Mal / Gå Faaborg	Mal / Gå Faaborg
10	Gå Ringe		
11	Gå Faaborg		
12	Gå Faaborg		
13		Generalforsamling	
14		Gå Ringe/Mandehørm/Tøseaften	Gå Ringe/Mandehørm/Tøseaften
15		Gå Faaborg	Gå Faaborg/Foredrag Svendborg
16		Mal / Gå Faaborg	Mal / Gå Faaborg
17	Gå Ringe		Åbent hus i Hillerslev
18	Gå Faaborg		Hjerneuge
19	Mal / Gå Faaborg		Torvet Svendborg
20			
21		Gå Ringe	Gå Ringe
22		Gå Faaborg	Gå Faaborg
23		Mal / Gå Faaborg	Mal / Gå Faaborg
24	Gå Ringe	Café i Svendborg (foredrag)	
25	Gå Faaborg		
26	Mal/Vandretur Ringe-Korinth		
27	Café i Svendborg	Vandretur	
28		Gå Ringe	Gå Ringe
29			Vandretur Enebærodde
30			Mal / Gå Faaborg
31	Gå Ringe/Temaaften i Hillerslev		Café i Svendborg (spil)

	April	Maj	Juni
1			Mal/Gå Faaborg
2		Gå Ringe/Fællesspisning	
3		Gå Faaborg	
4	Gå Ringe/Fællesspisning	Mal/Gå Faaborg	
5	Gå Faaborg		
6	Mal/Gå Faaborg		Gå Ringe
7			Gå Faaborg
8			Mal/Gå Faaborg
9	Loppemarked i Faaborg	Gå Ringe/Mandehørm/Tøseften	
10		Gå Faaborg	
11	Gå Ringe/Mandehørm/Tøseften	Mal/Gå Faaborg	Ærødagen
12	Gå Faaborg		
13	Mal/Gå Faaborg		Gå Ringe
14		Vi går	Gå Faaborg
15		Bornholm Rundt	Mal/Gå Faaborg
16		Gå Ringe	
17			
18	Gå Ringe	Mal	
19	Gå Faaborg		
20	Mal/Gå Faaborg		Gå Ringe/Mandehørm/Tøseften
21			Gå Faaborg
22			Mal/Gå Faaborg
23		Gå Ringe	
24		Gå Faaborg	
25	Gå Ringe	Mal/Gå Faaborg	
26	Vandretur Helnæs		
27	Mal/Gå Faaborg		Gå Ringe
28	Café i Svendborg (emnedebat)		Gå Faaborg
29			Mal/Gå Faaborg
30		Gå Ringe/Temaaften Hillerslev	Café i Svendborg (spil)
31		Gå Faaborg	



For at kickstarte samfundet igen efter første bølge af Coronaen, havde regeringen uddelt en pose penge til foreninger, og her fik vores lokalafdeling glæde af et større beløb, der betød at vi kunne afholde en tur til Tivoli i København for vores medlemmer! Turen blev en stor succes. Vi lejede en bus fra Frank A. Busser, med chauffør, hvilket betød af Lonnie og Frank ikke skulle agere chauffører, men kunne sætte sig tilbage og bare nyde turen over Fyn og Storebælt til København. Her slentrede vi rundt i haven indtil det blev tid til at samles på restaurant Biergarten, hvor vi havde bestilt bord, og skulle nyde vores aftensmad, inden vi igen skulle samles ved bussen klokken 20.00 for at vende næsen hjem til det fynske. En rigtig dejlig tur, til glæde for alle.

En stor tak til Slots- og Kulturstyrelsen for de sponserede midler, som gjorde lykke.





I forlængelse af de mange dejlige penge som foreningen modtog af Slots & Kulturstyrelsen, havde Kværndrup Sogns Lokalråd også modtaget en pose penge, som var øremærket de ældre, sårbare og handikappede.

Denne pose penge blev blandt andet brugt på nogle af vores medlemmer, som deltog i de arrangementer der blev afholdt.

Vi besøgte ikke mindre end VERDENS STØRSTE NISSELAND, og alle tabte både næse og mund af bar begejstring – for det udvendige lovede ikke godt, men det blev gjort til skamme, når først entreen var betalt og døren åbnede sig til et fantastisk skue.

Her var nisser alle vegne og et meget stort antal var mekaniske og der var bevægelse alle steder, hvor end du rettede blikket. På turen besøgte vi også restaurant Svalen, hvor vi spiste smørrebrød, inden vi kørte i Nisseland.

Med hjælp fra Faaborg-Midtfyn Kommunes pulje "åbning efter coronaen" og fra Kværndrup Sogns Lokalråd afholdt vi et weekendarrangement på Trente Mølle, for vores målgruppe.

Pengene var ment som en hjælp til dem som sidder ene og skutter sig efter alt det her Corona. Vi fik nogle gode dage på Trente Mølle, med både Gallafest og Julefrokost og da der var lidt penge tilbage, besluttede vi i samråd med Kværndrup Sogns Lokalråd, at vi ville lave en bustur til Julemarked i Tønder for endnu flere personer.

Som sagt så gjort, det blev en dejlig juleoplevelse at gå i de udsmykkede gader og drikke kakao på en fortovsrestaurant. Da vi nu alligevel var nede ved grænsen, var det jo oplagt at smutte en tur forbi de store tyske indkøbscentre, og så handlet lidt ind, nu hvor julen nærmede sig!

Hjerneskadeforeningen Sydfyn og Øerne takker for de skønne oplevelser vi har kunnet give vores medlemmer.



Stor tak til vores sponsorer

Alle vores indendørs aktiviteter er pt. lukket frem til 17/1-2022 grundet Corona situationen!

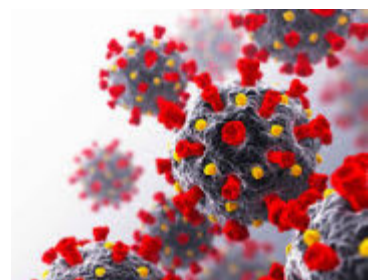
Grundet Regeringens Coronaregler holder vi lukket for alle aktiviteter indendørs, frem til der kommer nye retningslinjer.

Det betyder at du skal melde din ankomst, hvis du vil besøge os på kontoret, men det betyder også at alle aktiviteter i Hillerslev er aflyst, herunder fællesspisning, mandehørm/tøseften og malerhold.

Da vi ikke kan spå om den kommende Coronasituation, kan vores generalforsamling desværre også være i fare for at kunne

afholdes, og da vores hovedkontor har udmeldt at de kommende generalforsamlinger **skal** afholdes, må generalforsamlingen i givet fald, afholdes via Zoom platformen. Hvilket vil sige, at generalforsamlingen skal afholdes elektronisk via computer, tablet eller mobiltelefon med Zoom platformen installeret! Det kommer der mere om, hvis det bliver aktuelt!

Vi afventer nye retningslinjer for en genåbning.





Velkommen til Hjerneskadeforeningen Sydfyn og Øerne

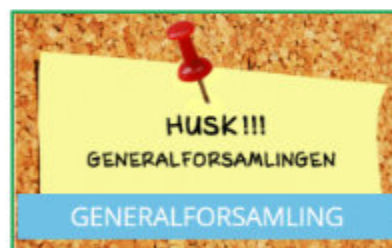
OM HJERNESKADEFORENINGEN SYDFYN OG ØERNE



AKTIVITETSKALENDER



SIDSTE NYT



GENERALFORSAMLING



SHOP

Husker du at besøge vores hjemmeside?

www.hjsf-sydfyn.dk

Her finder du al den information om hvad der sker i foreningen i den kommende tid, og for at gøre det endnu nemmere for dig, har vi nu lavet en liste med kommende aktiviteter i den rækkefølge de kommer, listen finder du under "Det Sker".

Så kan du altid se de kommende aktiviteter i listeform, og læse mere om de enkelte aktiviteter - hvis du gerne vil vide mere.
Besøg også vores WebShop, hvor du finder mange spændende ting, herunder tøj og vognmønter, og hver gang du handler i vores WebShop, støtter du os, og dermed dig selv!



Jubilæum 15 år

Kom med til vores **STORE Jubilæum.**

Som medlem af Hjerneskadeforeningen Lokalafdeling Sydfyn & Øerne inviteres du hermed til JUBILÆUMSFEST for at fejre vores forenings første 15 år, og samtidig hylde vores formand Lonnie Braagaard, som har siddet på posten i nu 15 år. I januar 2007 startede Lonnie lokalafdelingen, og i 2008 havde vi allerede 48 medlemmer fordelt over Sydfyn og Øerne. Vi har siden udviklet afdelingen og er nu 175 medlemmer på Sydfyn.

Bestyrelsen vil gerne hylde Lonnie for sit store og egenlystige arbejde i foreningen, og håber du vil møde op til denne store begivenhed og overraske Lonnie med en fest der ikke har sit sin lige siden foreningens sprøde start!

Vi starter klokken 17:00 og der serveres treretters menu for de fremmøde klokken 18:15. Derefter bydes der op til dans i de festpyntede lokaler, hvor vi bliver ved til den sidste går- eller køres hjem i trillebør!

Menuen er indtil videre hemmelig, men tro mig det bliver godt og en super fest venter efterfølgende...

Eventen er gratis for medlemmer af Sydfyn & Øerne





Er der nogen i foreningen der kan lide MAD, så må det da være Frank, vores kok og madfar!

Nu er tanken så, at der oprettes en **MADKLUB**, hvor vi alle sammen lærer at lave nye og spændende retter, og bagefter sætter vi os til bords med god vin/øl og spiser, hvad vi har fremstillet.

Vil du med på madkursus, og røre i gryderne, lave spændende og god mad, så er det nu du skal tilmelde dig. Vi starter op i foråret, hvis der er deltagere nok, og vi håber vi kan låne skolekøkkenet på Kværndrup Skole.

Vi har udover Frank inviteret den tidligere kok fra Kværndrup Forsamlingshus, Michael Nielsen, som vil bistå og selv komme med spændende retter!

Det er jo ikke gratis at lave mad, men vi regner med at kunne holde en pris på 100.- kr. pr deltager for mad og vin/øl.

Vi laver ikke hakkebøf med bløde løg, stegt flæst eller anden hverdagsmad.

Vi grille blandt andet en "*Cote de Boeuf*", laver "*Pommes Anne*", og "*gratinerede grøntsager*", og dertil en "*demi glace*". Eller hvad med en grillet "*Glaseret Oksemørbrad*", med "*honning glaserede Perleløg*", fine ærter og en *Velouté*?

Mulighederne er mange, og opskrifterne ligeså!
Har du løst til at lave finere mad, sammen med andre under kyndig ledelse, så er det nu du skal kontakte Frank på tlf: 6177 6633, og få en snak om, hvad du forventer og gerne vil!



Temaaften

**Tema aften mandag den 31. januar kl. 18.30-21
(med mulighed for at det aflyses pga. corona)**

Hvordan kommer man videre i livet efter en erhvervet hjerneskade?

Hvordan er det at være pårørende til en hjerneskadet ægtefælle?

Hvordan er det at have en medarbejder med en erhvervet hjerneskade?

Disse 3 spørgsmål sætter vi fokus på i aften, da vi har inviteret 3 personer til at komme og fortælle om hver deres hverdag/liv med en hjerneskadet person.

Bjarne Fischer fra Odense er hjerneskadet og han vil tage os med i sin rejse fra før skaden og til i dag, hvor han lever med sin skade og hvordan hans hverdag har formet sig.

Randi (Potter) Jensen fra Faaborg er gift med Henrik, som har erhvervet sig en hjerneskade. Randi er pårørende og hun vil fortælle om, hvordan det er at være pårørende – og hvilken kamp det har været for at få lov til at beholde sin selvstændighed og sin hverdag – næsten som før.

En arbejdsgiver som har eller har haft en borger i jobafprøvning.

I skrivende stund har vi endnu ikke en aftale med en arbejdsgiver, men håber det kan være på plads til den 31. januar.

Vandreture:

Onsdag den 26. januar går vi Ringe/Korinth stien. Den er ca. 16 km lang men Frank vil holde på P pladsen efter ca. 6 km og igen efter 11 km, hvis nogle har brug for at stoppe eller hvile sig.

Vi mødes kl. 9 ved p pladsen på Søgårdsvej ved Ringe Sø. Bus 920 kører fra Korinth kl. 15.23 og er ved Søvej i Ringe kl. 15.54. Husk mad og drikke til turen.

Tirsdag den 29. marts går vi rundt på Enebærodde, turen er 12-14 km. Vi mødes kl. 10 på p pladsen på Tygesvej, Otterup. Forventet sluttidspunkt er kl. 16. Husk mad og drikke til turen.

Tirsdag den 26. april går vi Helnæs rundt. Ruten er ca. 17 km og vi mødes på p-pladsen, som ligger på højre side lige efter dæmningen. Vi mødes kl. 10 og slutter omkring kl. 17. Husk mad og drikke til turen.

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 til fredag fra kl. 10:00 til 12:00

Nyhedsbladet udsendes 4 gange om året. Næste blad udkommer ultimo marts
Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

redaktionen@hjsf-sydfyn.dk

Deadline til bladet er 15. marts 2022

Forside: Frank Andersen

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

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

LOKALAFDELING

SYDFYN OG 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 Guldborg
anja_guldborg@hotmail.com

Bestyrelsen

Dorthe Rasmussen
dora19@live.dk

Bestyrelsen

Christian B. Madsen
c30b84@hotmail.com

Bestyrelsen

Jørgen Hansen

Bestyrelsen

Marianne Mondrup
mollyfyn@hotmail.dk

Bestyrelsen Ærø/Langeland

Janne Skalkam
jumbojanne@gmail.com

Bisidder

Faaborg-Midtfyn, Svendborg &
Langeland:

Lonnie Braagaard
mail@hjsf-sydfyn.dk

Ærø:

Chatharine Freudendahl
cath.dione@gmail.com



Facebook.com/hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn

Web: www.hjsf-sydfyn.dk

Mail: mail@hjsf-sydfyn.dk

Tlf: 2020 4080 / 6177 6633

Tlf. tid: Man-fredag kl. 10-12 på tlf: 2020 4080

Kontor: Floravej 11 5750 Ringe Lok. A4

Åbent Mandag, Tirsdag, og Torsdag kl. 9-12

Ansv. Redaktør: Frank Andersen

Eget tryk..

Artikler, billeder mv. må kun kopieres med tydelig kildeangivelse.

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 løbende.)