

Sydfyn & Øerne

HJERNESKADE FORENINGEN



2022

April - Maj - Juni





Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Formandens klumme

Vi har haft solrige skønne uger hen over februar og marts måned og nu skriver vi april og nu burde der være mere forår i luften, med lunere vejr og solskin. Men den kolde tid er ikke helt forbi endnu, selvom det bliver lysere for hver dag. Vi er kommet godt gennem coronaen og alle vores aktiviteter er i gang igen. Men jeg syntes det ligger lidt tungt med deltageraktiviteterne, vi er ikke så mange som tidligere, når der afholdes noget. Jeg er lidt bange for at det stadig sidder i folk, det her med afstand og måske er vi blevet "lullet lidt i søvn" af den lange periode, vi har været isoleret fra alt og alle.

Vi har fejret foreningens og formandens 15-års jubilæum og det har været to fantastisk dejlige dage, med rigtig mange fremmødte, gode taler og mange fine gaver. I skal alle have tusinde tak, for hvis I medlemmer ikke var her, tja, så havde vi selvsagt heller ingen forening. Vi havde en fin reception i Foreningshuset Guldhøj og efterfølgende havde vi en skøn fest for medlemmerne i et selskabslokale i Svendborg.

Gå Bornholm rundt i maj 2022 er klappet og klar. Alle træner så godt de kan og det bliver en rigtig god tur med masser af oplevelser, mange udfordringer og skønt socialt samvær. Der vil være mulighed for at følge os på fb-gruppen Gå Bornholm rundt. Her vil der blive lagt videoer, billeder og gode kommentarer op – forhåbentligt dagligt.

Vi prøver noget nyt: Loppemarked i Faaborg

Ryd op på loftet eller i skabe og skuffer. Vi har borde og stole – du står selv for salget af dine ting. Vi sælger ud af vores kreative produkter sammen med andre ting vi har fået foræret til foreningen. Overskuddet går til medlemsaktiviteter. Læs mere om dette inde i bladet.

En god ide er også at følge med i Facebook gruppen og på hjemmesiden.

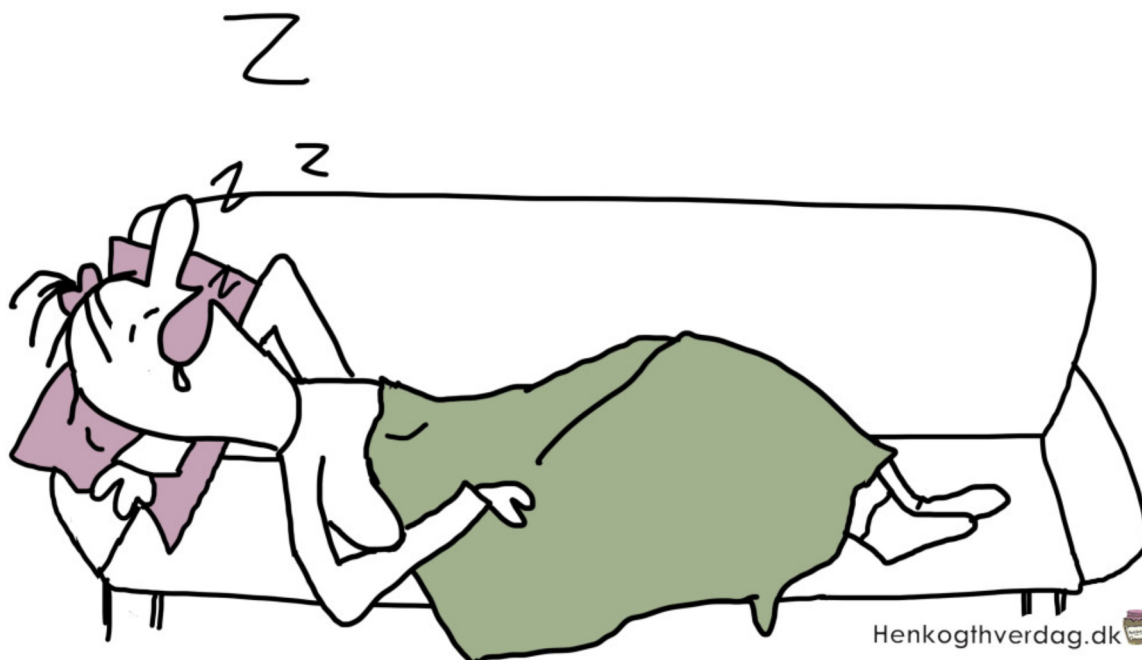


15 års Jubilæum



Den 16. marts var det så endelig muligt at mødes til vores store 15 års jubilæum i lokalafdelingen, og stor tak til alle de fremmødte, gæster som medlemmer. Det blev en minderig dag med flotte taler og godt humør. Vi holdt en fest med 4 retters buffet for vores medlemmer den 26. marts i Svendborg, det blev en super dejlig aften med gode venner og mad ditto.





Hvad er det der sker for os i disse tider?

Jeg kan godt undre mig lidt over hvor i alle bliver af? Vi er over Coronatiden og der er fuldt tryk på kedlerne i det danske samfund, men alligevel halter det lidt i foreningslivet. Her er det svært at komme i gang igen, og vores tilbud står halvtomme hen!

Er det mon stadig Corona der trykker, eller er vi bare blevet "lullet" i søvn af de 2 år der er gået. Bevares vores fællesspisninger er et tilløbsstykke, ligesom Tøseaften og Mandehørm, men vores tur til Skærbæk er ikke fuldt belagt, og vores tur til København er om muligt endnu mindre besat! Vi har også spurgt ud i diverse forum om der er noget I kan tænke jer at vi skal sætte i gang, det kan være alt lige fra museumsbesøg til Shelterture. Vil du gerne en tur til Skagen og vandre i de to have, eller vil du en tur til Knuthenborg Safaripark og se tigeren?

Kom ud af busken og fortæl os hvad det er du gerne vil, så prøver vi at finde ud af det, og få det arrangeret, gerne sammen med dig.

Det kan undre lidt at man i foreningen har været fuldt aktiv i 2018/19 indtil Corona, og på 2 år er man faldet i søvn og sidder bare der hjemme foran fjerneren og glør tv, i stedet for at komme ud og opleve noget, sammen med en masse skønne mennesker!

Kom ud af busken og få en på opleveren, **DU LEVER KUN EN GANG, og DET ER NU.**

2022		JANUAR FEBRUAR MÅRTS APRIL MAJ JUNI																																																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Husk at du altid kan se alle vores aktiviteter på kalenderen på vores hjemmeside, hvor de alle er oplyst i tidsorden.

[Www.hjsf-sydfyn.dk](http://www.hjsf-sydfyn.dk)



Så tager vi ætter 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 til **Lonnie** på tlf.: 2020 4080. Tilmeldingsgebyret på 750,- kroner skal betales på **MOBILEPAY 192541 eller bank 5334-0245231 senest 1/5-2022, og restbeløbet 1/8-2022** - Prisen for transport og forplejning skal være betalt senest 1/9-2022.



	April	Maj	Juni
1			Mal
2		Gå Ringe/Fællesspisning	
3		Gå Faaborg	
4	Gå Ringe/Fællesspisning	Mal/Gå Faaborg	Loppemarked i Faaborg
5			Pinsedag
6			Gå Ringe
7	Pårørendegruppe Hillerslev		Gå Faaborg
8	Tur til Skærbæk		Mal/Gå Faaborg
9	Tur til Skærbæk	Gå Ringe/Mandehørm/Tøseften	
10	Tur til Skærbæk		
11	Gå Ringe/Mandehørm/Tøseften	Mal/Gå Faaborg	Ærødagen
12	Gå gruppe Faaborg		
13	Gå Faaborg/Mal		Gå Ringe/Mandehørm/Tøseften
14	Skærtorsdag	Vi går	Gå Faaborg
15	Langfredag	Bornholm Rundt	Mal/Gå Faaborg
16			
17	Påskedag		Sheltertur Assens
18	2. Påskedag / Gå Ringe	Mal	
19	Gå Faaborg		
20	Gå Faaborg/Mal		Gå Ringe
21			Gå Faaborg
22			Mal/Gå Faaborg
23		Gå Ringe	
24		Gå Faaborg	
25	Gå Ringe	Mal/	
26	Vandretur på Helnæs		
27	Gå Faaborg/Mal		Gå Ringe
28			Gå Faaborg
29			Mal/Gå Faaborg
30	Vandretur i Kerteminde	Gå Ringe/Temaaften Hillerslev	
31		Gå Faaborg	

	Juli	August	September
1		Fællesspisning	Foredrag af Kim Andersen
2			
3		Mal	
4			FERIETUR
5			Vi skal en tur til
6	Tur til Skovtårnet	Tur til Bjørnø	København
7			
8		Mandehørm/Tøseften	
9			
10		Mal	
11			
12			Mandehørm/Tøseften
13		Sheltertur	
14		Sheltertur	
15			
16			
17		Mal	
18			
19			
20			
21			Mal i Hillerslev
22			
23			
24		Mal	
25			
26			
27		Sommerfest	
28			Mal
29			
30			
31		Mal	

Ferieukket



Aborg Mark telt- og shelterplads

17-18 & 19 juni

Tag med på Sheltertur i skønne Assens.

Vi har booket 2 shelters med plads til 11 personer i den fantastiske Aborg Mark shelterplads, hvor der i den tilstødende lade findes toilet, bad, køkken og opholdsrum, og 750 meter fra shelterpladsen finder du en skøn badestrand og der er rig mulighed for dukkert eller tag fiskestangen med og prøv at fange en fisk eller to.

Vi tager afsted den 17. juni lige over middag, og der er selvtransport til og fra Shelterpladsen. Forplejning er som det plejer at være, vi splejser og laver **OnePot** og **snobrød**. Måske en ristet pølse over gløderne eller en skumfidus - ja mulighederne er mange.

Pris 80,- kr./person + forplejning (ca. 70,00 kroner)

Tilmelding senest 1/6 til Lonnie på 2020 4080 eller mail@hjsf-sydfyn.dk



TAG MED TIL TOPPEN

Den 6. Juli tager vi på tur til Skovtårnet -

Pris 150,- kr. + transport

Oplev suget i maven. Over Skovtårnets arkitektur, den sydsjællandske natur og den storslåede udsigt fra toppen af tårnet højt over træernes kroner. For her – midt i Gisselfelds skove – får du en sanselig oplevelse fra første gang, hvor du ser det 45 meter høje tårn, til du står i toppen af det og kigger ud over det sydsjællandske landskab. Oplevelsen starter allerede ved den gamle vandmølle, når du første gang træder op på den 3,2 kilometer lange hævede gangsti, som bugter sig gennem skoven, rundt om træerne og over bækkene, indtil Skovtårnet pludselig toner frem mellem træerne. Så begynder opturen, og for hver gang du har gået en runde i en af de 12 cirkler mod toppen, vil du opdage, at naturen omkring dig forandrer sig sammen med arkitekturen. Op, op, op, indtil du når midten af tårnet, hvor timeglasstrukturen er snøret så tæt sammen, at du kan røre ved tre bøgetræer, som vokser i midten af tårnet. Til slut træder du ud på udsigtsplatformen 140 meter over havets overflade med udsigt over skov og marker, og hvor du på en klar dag kan se helt til København og Malmø mere end 50 kilometer væk. Suget i maven er ikke til at tage fejl af.



Vandretur på Helnæs



26. April kl. 10.00

Vi mødes tirsdag den **26. April** på Helnæs parkering ved Helnæs Byvej, lige når du ankommer til Helnæs, og derfra er vores udgangspunkt. Ruten er IKKE egnet for personer med Rollator/Kørestol.

HUSK MADPAKKE OG EGNE DRIKKEVARER.

Tyren er tilrettelagt af vores egen Naturterapeut Kirsten Heide, som også vil deltage på turen, og så er turen i øvrigt god træning til vores kommende tur Bornholm Rundt.

Helnæs er en halvø på Sydvestfyn med smuk og varieret, både flad og bakket natur. Det flade Jand ved Helnæs Made står i stor kontrast til Bobakkernes kuperede grønne terræn. På Maden kan man vandre en flot tur langs en afmærket rute på cirka tre kilometer, som bl.a. kommer forbi en dejlig badestrand. Du kan køre til Helnæs fra Fyn via den naturlige dæmning Langøre.

KONTORET PÅ GULDHØJ



Husk at kontoret er åbent mandag, tirsdag og torsdag, i tidsrummet 9:00 til 12:00 og at der altid er kaffe på kanden. Så kig for og få en sludder med Lonnie og eller Frank.

På kontoret kan du altid få sidste nye nummer af vores Nyhedsblad, af Hjerneskadet og vi har også mange af Hjerneskadeforeningens foldere liggende, som du er velkommen til at tage med dig hjem.

På kontoret finder du også et stor udvalg af bøger som du kan låne med hjem (bare husk at aflevere igen) - Her finder du titler som "**Hjerneskadet - og hvad så?**" - "**Personligheden efter en hjerneskode**" - "**Endnu mere bøvl af Casper Hansen**" - "**Håndbog for pårørende**" - "**Livet med en hjerneskadet**" - "**SEX kærlighed og en hjerne der er gået i stykker**", samt mange andre titler. Du kan låne en eller flere bøger i max 30 dage.

Loppemarked i Faaborg



Lørdag den 4. juni slår vi dørene op for årets første loppemarked i foreningen. Vi har samlet mange forskellige nye og gamle ting sammen fra nær og fjern, vi har varer som er produceret på vores kreative værksteder – alt bliver sat til salg på denne dag og overskuddet går ubeskåret til medlemsaktiviteter.

Så nu har du mulighed for at få ryddet op i dine gemmer – på loftet eller i skuffer og skabet. Du står selv for salget af dine ting. Er det godt vejr står vi udenfor, ved dårligt vejr rykker vi indenfor.

Der bliver salg af kaffe/te, kage m.m.

Det koster kr. 25 pr. bord at låne.

Praktisk info: lørdag den 4. juni kl. 10 - 14 (standplads er klar kl. 8.30).

Sted: Træning og Aktivitet, Tømmergården 6, 5600 Faaborg.

Tilmelding og bestilling af antal borde: senest den 1. juni til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller Marianne på tlf. 6071 3385.



Vandretur Kløverstierne i Kerteminde

Den 30. April kl. 10:00



Vi mødes på SuperBrugsens parkeringsplads "Hans Schacks vej" i Kerteminde klokken 10 og går ad Kløverstiens sorte rute, som er ca. 11 kilometer lang.

Husk madpakke og drikkevand. Turen er ikke egnet for personer med gangbesvær og Rollator/Kørestol.

Kerteminde er en super spændende egn, hvor de store naturer og landskabsværdier, der omgiver Kerteminde, siden 1820'erne har givet inspiration til kunstnere.

Det har resulteret i hundredvis af kunstværker, der i dag gør det mulig at foretage en lysfyldt billedvandring i områdets kulturmiljøer, ofte med det maritime islæt.

De mest kendte malere er Johannes Larsen og vennen Fritz Syberg. Johannes Larsens tidligere hjem er nu omdannet til museum.

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 Juni

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

frank@hjsf-sydfyn.dk

Deadline til bladet er 15. Juni 2022

Forsidebillede © : Frank Andersen

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

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

LOKALAFDELING
SYDFYN OG ØERNE



**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Formand

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

Kasserer

Anja Guldberg
anja_guldberg@hotmail.com

Sekretær

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

Bestyrelsen

Marianne Mondrup
mollyfyn@hotmail.dk

Bestyrelsen

Christian B. Madsen
c30b84@hotmail.com

Bestyrelsen

Ærø

Janne Skalkam
jumbojanne@gmail.com

Suppleant

Jørgen Hansen

Bisidder

**Faaborg-Midtfyn,
Svendborg & Langeland:**
Lonnie Braagaard
mail@hjsf-sydfyn.dk

Ærø:

Catharina Freudendahl
cath.dione@gmail.com

Facebook.com/hjerneskaedeforeningen 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.)