

Lokalafdeling
Sydfyn & Øerne



HJERNESKADE
FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Juli-Aug-Sep
2022

Vindere af



Ildsjælepris

Husk Sommerfesten i

27. aug

Formandens Baghave

Vi gik Bornholm Rundt



Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Foråret er gået over i sommeren og snart nærmer sig sommerferien. Også for vores vedkommende er der sommerferie – vi holder lukket på kontoret hele juli måned og starter op igen mandag den 1. august.

Det har været en meget aktiv periode vi har været inde i – med planlægning og afvikling af Skærbækturen med koncert af Kandis og inden hjemturen, kørte vi en smut over grænsen og fik handlet ind. Vi har gået Bornholm rundt – en fantastisk dejlig uge med masser af kilometer i benene og kendskab og venskab til en lang række super dejlige mennesker. Vi pyntede op i landskabet med vores blå t-shirts og blå trøjer og det endte med at vi blev kaldt "De blå smølfer" ude i landet. Alle var utrolige seje og gik alt det hver især formåede, vi boede i dejlige hytter i Æblehaven Feriecenter i Allinge og der var en skøn stemning blandt alle. Tusinde tak til jer som var med – I har givet mig en utrolig dejlig oplevelse, som jeg ikke vil glemme. Og så gør vi det sørme igen.... Ja, flere har efterfølgende spurgt om næste tur. Jeg var ikke hug på en tur mere og gav også udtryk for dette, men man har lov til at ændre mening.

Så næste år i uge 20 drager vi til Ærø og går øen rundt og bor på Marstal Camping. Ruten er ca. 65 km langs og vi går langs kysten. Vi inviterer de øvrige lokalafdelinger med igen og håber at gense rigtig mange af dem/jer.

Vi starter op med Børne- & Ungegrupper til august. Et tilbud til familiens yngste, hvis ene forælder har fået en hjerneskade. Denne gruppe mødes en gang om måneden sammen med andre ligesindede.

Vi har et nyt tilbud – familieterapi, som er for nyere ramte familier. En terapeut mødes med familien og sammen snakker de om udfordringer, nye opgaver i familien og derved hjælpes ad med hver især at finde den rette "hylde/plads" i familiens nye hverdag. De første 3 samtaler er gratis – efterfølgende betales der til terapeuten.

Jeg ønsker alle en rigtig god sommer og vi ses i august måned igen.

Lonnie



God sommer
til alle

Blå kvinder og mænd på Bornholm

Vi gik Bornholm Rundt 2022

En fantastisk tur er nu slut, og vi kan kigge tilbage på en super dejlig oplevelse med glade deltagere og kun smil på læben.

Vi gik Bornholm Rundt i maj måned, i år, og det var en stor stor oplevelse for alle deltagerne og for de hjælpere vi havde med på tur. Den glæde, vi op til turen havde kunne se via Facebook og mærke når vi var sammen med de mange deltagere, blev ikke mindre da vi ankom til Bornholm.

Vi startede tidligt lørdag morgen, hvor vores indkørsel var godt fyldt på med 3 minibusser - vi havde lejet 4 i alt. Vi kørte til Odense for at samle mange af gangere op.

Klokken 08.10 var der afgang fra Odense mod Sverige, med et par holdt undervejs for at samle yderligere gangere op, over Storebæltsbroen og derfra mod Ørestaden og videre mod Sverige. Øresundsbroen stod flot i morgensolen derfra videre mod Bornholm.



Æblehaven



Vel ankommet til Æblehaven Feriepark, og efter lidt panik med udlevering af nøgler til feriehusene, blev alle installeret og dem der var på kostforplejning, fik besked på at vi skulle spise klokken 18:30 i Storløkken Feriecenter. Og det er ikke forkert at skrive, at maden var rigelig og rigtig god, dog blev det lidt ensformigt da vi fik "gris" hver eneste





aften! Men ingen tvivl om at "kokekone" kunne lave mad, men vi kunne godt "ane" at det var mest lejrskolemad vi fik serveret. Nå men vi fik da noget at spise hver eneste dag og blev mætte.

Næste morgen skulle vi mødes på parkeringspladsen overfor vores grupperum, og her fik Kirsten Heide dem varmet op til – hvad der viste sig at være den mest udfordrende tur på hele

strækningen, i hver fald for dem der skulle gå på kyststien. Cykelstiruten var langt mere behagelig og snoede sig i passende afstand fra kysten og de forrevne klipper.

Første del af turen gik nordover forbi Sandvig havn til Promenade kiosken i Sandvig, her holdt der hele tre følgebiler og ventede på de mange gående. I følgebilerne kunne man tanke vand og få et lille hvil. Det var for et par stykker tiltrængt.

Herfra skiltes de to grupper og mens kystholdet besteg Hammeren og gik mod kysten, tussede



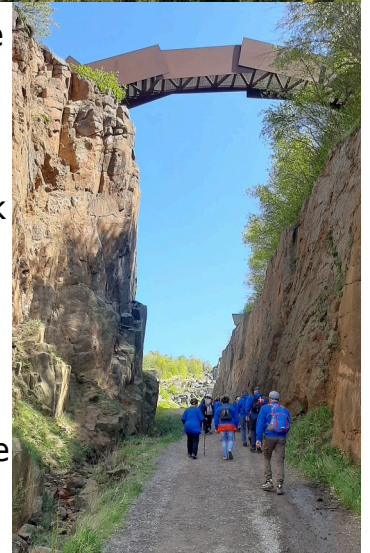
cykelstigruppen stille afsted mod Hammer Havn langs Hammersø. Cykelstiruten gik mod Sænevej og kyststifolket gik over klippen til Hammerhavn. Begge steder ventede en

følgebil. Det var en anstrængende tur for holdene, sådan første dag at lægge ud med 20 kilometer og specielt kyststiholdet fik "kærligheden at føle", det gik over stok og sten - mest sten.

Vi, (dvs. Frank) havde planlagt turen og også hvor vi skulle spise, men selve kyststi ruten var tilrettelagt af Kirsten Heide, som fik nok at lave, med at skubbe på de sidste i gruppen, så alle kom med frem.



Frokosten blev indtaget på Vang Havn, og derfra var det så "walk in the park" mente Frank, som jo også kunne nyde turen fra sin følgebil, - Turen gik gennem Ringbakkebruddene og videre af Jons Kapelvej, og der var der nok en lille "smutter", for de kære gangere blev lokket ned af trapperne til Jons Kapel, og det viste sig at være en blindgyde, så op igen og via stien videre til Teglkås. – Her ventede Frank i sin følgebil, og der var så lige



et par personer der fortalte Frank om hvad han nu engang kaldte en lille stigning, jo nok nærmest var en tur gennem alperne – eller sådan følte det i hvert fald for nogle af deltagerne. Resten af turen til Hasle Havn var for det meste en "flad" oplevelse. I Hasle Havn ventede den store turistbus på at køre de nu trætte og nu ikke nær så spydige

gangere tilbage til Æblehaven.

(Trætte gangere er nu engang meget nemmere at have med at gøre, end friske ligeså.)

Næste dag ventede bussen i Æblehaven og kørte de nu udhvilede og friske gangere til Hasle Havn, hvor turens anden etape ventede – en lille og flad tur til Rønne, hvor der var frokostpause og så videre til Arnager Havn, noget der lignede små 18-19 kilometer. Turen denne dag bød dog på en langt mere nydelsesværdig oplevelse, for en stor del af turen gik gennem Hasle Lystskov, som i dag viste sig fra sin flotteste side, og med fuglesang på stien, gik det meget nemmere end dagen før, og så VAR stykket langt mere fladt end dagen før, i hvert fald for dem der fulgte cykelstien. De mange gangere startede dagen med lidt opvarmning på havnen i Hasle, til stor morskab for gangerne og et par turister der i forvejen var på havnen.



Det blev en smuk og rar tur til Rønne, hvor vi spiste frokost, og derfra gik turen videre mod Bornholms Lufthavn, som kunne passeres på begge sider, men først gik turen forbi havnen hvor Kongeskibet var ankommet med Kronprinsen.



Det var et helt anderledes syn, at se skibet så tæt på, og ikke kun fra tv, som mange kun kender det fra.

Følgebilene fulgte med så godt de kunne, men i det sommerhusområde der ligger lige vest for lufthavnen, kunne selv følgebilene blive væk fra hinanden på de små og meget snoede veje! Men efter lidt GPS søgning og et opkald til Kirsten Heide, som mente hun var klar over hvor hun var, lykkedes det at finde alle gangerne.



I følgebilene var der frisk koldt vand til de varme gangere. Franks guddatter som også deltog på turen – havde sine 2 børn med, Isabella på 2 og Lucas på 5 år. Lucas ville gerne med Frank ud og køre, så han - altså Lucas, blev sat til at uddele vand til de tørstige gangere, stærkt formanet af Frank, om kun at udlevere vand til de personer der kunne aflevere en tom flaske, hvilket et par af deltagerne fik at mærke – ingen tom flaske, intet vand, og Lucas smækkede låget til køletasken i

med et smæld, der tydeligt tilkendegav at her blev der ikke givet "kredit"!

På Arnager Havn blev der strukket ud, anført af Kirsten Heide der som en anden gymnastiklærerinde lavede små (og store) hop på stedet, og mange andre ting jeg slet ikke kender navnene på. – *Strækøvelse er vist noget der er lig med strækmærker, og det er vist kun for gravide.* Nej så hellere fjolle lidt rundt med et fotokamera og se på alle de aktive mennesker, der strakte først den ene muskel og så den anden, til meget jammer og klagen – Er det sundt, NEJ - så heller spise et æble, hvis det nu altså absolut skal være "sundt"...





Vi var faktisk indtil nu sluppet helt uden skader på de mange gangere, og Max (vores samarit) behandlede flere vabler end noget andet, en del skulle dog tapes ind i sportstape, så de lignede noget der var klar til en tur med Post Nord, eller GLS. I hvert fald løb Max tør for sportstape og nye forsyninger skulle til.

Alle deltagerne havde ved ankomsten til Bornholm fået udleveret en rygsæk til turen, samt 2 T-shirt, en langærmet trøje, en pakke vabelplastre, et regnslag og en myslibar en solcreme, og to pakker vådservietter, samt en flaske vand. Regnslaget fik vi slet ikke brug for, vejret var med os, for solen skinnede fra en næste skyfri blå himmel hver eneste dag, jo solskinsøen levede virkelig op til sit ry.

Så blev det tirsdag og turen denne dag gik fra Arnager Havn til Bakkerne Havn, en rute som måtte "omlægges" fra Boderne Havn og videre mod Bakkerne Havn, da den gik gennem et *pludseligt* aktivt militært skydeterræn, og da vi trods alt ikke



ville af med nogen af deltagerne, var det nok klogest at gå udenom.

Frokosten skulle indtages på Boderne Havn, og her fik mange af gangerne en overraskelse, for de blev mødt med flag og banner fra vores vestsjællandske lokalafdeling, som var taget til Bornholm for at heppe på de mange der gik Bornholm Rundt. Det blev en super fantastisk oplevelse og til stor glæde for

alle både gæster og gangere! Efter frokosten gik turen via landevejen forbi det militære skydeterræn, og videre mod Bakkerne Havn, hvor dagens etape sluttede.

I Bakkerne Havn var der igen de efterhånden så kende strækøvelser, puha hvor er det godt man har sin følgebil, hvilket også



kom til nytte for Klaus Bo, der ihærdigt forsøgte at vælte en af dem. Selv Jan-Oles store turistbus blev forsøgt væltet, men her kom de altså på en opgave, hvad chaufføren tænkte står tilbage i uvished!



Dagen efter var det så Sandturen der skulle afprøves, turen gik fra Bakkerne Havn mod og rundt om Dueodde, til frokost på Turistvej, og derfra videre mod det forjættede Netto i Nexø, som var dagens endestation. Vi var nu

halvvejs på vores tur rundt om Bornholm, og for flere af deltagerne var kræfterne ved at ebbe ud, en del sad i følgebilerne allerede fra morgenstunden, med planer



om at gå om eftermiddagen, og for en del rakte kræfterne kun til en formiddagstur.

Det er også helt fint, man skal altså ikke gå mere end man kan, men et af kravene var, at man skulle med ud og gå hver dag, om det så blev 3-5 10

eller 20 kilometer, var ikke så vigtigt, bare det man kom ud og gå.

Frokosten på Turistvej blev indtaget med stor appetit, da det denne dag blæste meget, en kold vind fra havet havde nedkølet de ellers så friske gangere på Kyststien og tæret på energien, så



mad måtte der til, og det var vist første gang der blev spist op af Super Brugsens bedste Bornholmske Sandwich.

Turen rundt om Dueodde havde for mange været en oplevelse og flere havde ikke tidligere været på den så kendte Bornholmske Sydøst kyst, med det hvide sand som er en super oplevelse. Det er så fint at det kommer ind alle steder, ALLE steder! Resten af turen den dag gik i et pænt tempo, og vi var fremme ved Netto i god tid før bussen kom for at hente os, og bringe de nu trætte gangere tilbage til Æblehaven, til et fortjent hvil og aftensmad.

Torsdag startede vanen tro hvor vi sluttede dagen før, hvilket vil sige, at det gjorde den faktisk ikke, for vores chauffør fra Jan-Oles Turistfart, havde nemlig sat gangerne af et pænt stykke FØR Netto i Nexø, hvilket betød at der holdt en følgebil (med en samarit) og ventede på gangerne, som aldrig dukkede op, da de var godt i gang med at trave mod Svaneke.



Afsted efter de forsvundne som heldigvis hurtigt blev indhentet og så gik det ellers mod Svaneke med et enkelt stop i Årsdale Havn, hvor der også var et tissehus for de trængende!

Efter en lille og tiltrængt pause gik turen videre mod Svaneke hvor der var frokost, og igen blev vi mødt og tiljublet af Lokalafdeling Vestsjælland, som var en dejlig adspredelse på vores tur. Snakken gik

lystigt og der blev lyttet interessant til de mange gangeres beretning om de oplevelser de havde på turen rundt. Det var et stort og flot tiltag fra Lokalafdeling Vestsjælland at komme til Bornholm for at heppe på gangerne i de blå T-shirt. Og netop de blå T-shirt blev vores kendetegn, allerede fra dag 1, hvor TV2 Bornholm havde en udsendelse med os, blev vi kendt på Bornholm, og en hel side i Bornholmeren gjorde underværker, på den måde at rigtig mange på Øen vinkede til os på vores tur rundt, selv i Super Brugsen, når vi var inde og handle nikkede flere til os i vores blå farver. Flere biler der kom kørende imod os, vendte om og kørte op på siden af os og spurgte interesseret ind til vores tur. Cyklister og gående der mødte os hilste på os og ønskede os god tur – til sidst blev vi af flere kendt som "Smølferne på tur" – Et kært og sødt kælenavn, for os i de blå T-shirt. Jo Hjerneskadeforeningen blev pludselig kendt på Bornholm.



Dagens etape var åbenbart en udfordring for flere af gangerne, for en rimelig stor del valgte at blive kørt med følgebilerne tilbage til Æblehaven, men nu havde de også været i gang i 5 dage, og i morgen ventede sidste etape som skulle afslutte hele turen rundt om Bornholm og sætte punktum for 120 kilometers vandring på asfalt, grus, sand og ikke mindst klipper.



Turens sidste etape blev igen dækket af TV2 Bornholm, som virkelig gjorde et stort nummer ud af at Hjerneskadeforeningens "Blå Smølfer" nu var i mål. Vi kunne ikke ønske os bedre pressedækning og en stor tak til TV2 Bornholm.

Sidste dag førte os forbi Helligdomsklipperne, hvor der igen var en del trapper som skulle forceres, denne gang dog kun i opgående retning, og her blev frokosten også indtaget mens TV2 filmede løs, og interviewede flere af de igen så kække gangere. Og selvfølgelig var det på sidste dagen at turens værste uheld skete, da en af de ellers så kække gangere faldt og slog ansigtet i de Bornholmske klipper. Tilset af vores "sygeplejerske" og lappet sammen af vores samarit, kunne gangeren heldigvis trave videre på ruten – (dog valgte vi at køre en tur på skadestuen senere, bare for at være sikker på

at der ikke var sket noget, vi havde overset. Heldigvis var det "kun" blå mærker og en sprukken læbe.) – Den sidste del af ruten valgte alle gangerne at følges ind på Æblehaven, så man kunne komme samlet i mål, som en flot og festlig finale på turen. Da alle var samlet på pladsen foran fællesrummet, var der en lille overraskelse til alle



der havde gået Bornholm Rundt, et flot broderet emblem, og dertil en lille forfriskning, i søde bobler.

Den sidste aften gav også en dejlig overraskelse da deltagerne havde samlet ind til en lille, men yderst glædelig ting til hver, i form af Bornholmsk kunst og chokolade til dem der havde arrangeret og tilrettelagt turen og til vores hjælpe chauffører, så vi blev kaldt op, Lonnie, Frank, Kirsten, Max og Thomas. En stor tak til alle der bidrog til denne overraskelse, og det er et skulderklap der virkelig gør at man bare får lyst til at gøre en indsats, og når så indsatsen bliver anerkendt på denne måde, er det alle timerne værd. Lonnie og undertegnede vil også gerne takke alle deltagerne, for uden jer, var turen ikke blevet til noget.

En stor tak til Kirsten Heide, Max T. Lamot, og Thomas W. Larsen for deres store indsats. Uden jeres hjælp var turen ikke blevet til noget. Også en stor tak til Martin Schoch for at stå til rådighed 24/7 og bl.a. at køre "madpakkebilen" flere gange. En stor tak skal også lyde til vores sponsorer der har givet en kæmpe økonomisk støtte til turen.

Tak til: **TrygFonden, SparNord, Jascha Fonden, TMH tryk, NaturterapiFyn samt Hjerneskadeforeningens Erhvervsklub.**

Efter aftensmaden stod den på pakning og oprydning, for vi skulle jo hjem "allerede" i morgen, og vi kunne se tilbage på en super dejlig uge, deltagerne overgik min vildeste fantasi i hvad de kunne klare, og det var lutter smil og glade mennesker der gik Bornholm Rundt, selv vejret viste sig fra sin aller bedste side, med fuld sol alle dagene.



Med støtte fra

TrygFonden



En gruppe af vandrere fra Hjerneskadeforeningen rammer fredag eftermiddag målstregen, efter de siden søndag har gået 120 kilometer rundt på øen.

Af: Thomas Kring TV2 Bornholm
Foto. TV2 Bornholm

Det har holdt hårdt for de omkring 40 personer med hjerneskode, der har gået øen rundt siden i søndags. Men fredag eftermiddag kan de krydse målstregen efter 120

kilometer og seks dages strabadser. Det har ifølge en af deltagerne Peter Mondrup fra Vester Åby ikke været uden problemer.

- Det har været lidt hårdt. Det har ikke været let, så hvis nogen siger, det er let at gå rundt om Bornholm - det er det ikke, griner Peter Mondrup.

Han er dog alligevel ikke i tvivl om, at det har været forberedelserne værd.

- Det er adrenalinen, der kører i hele kroppen. Og jeg har glædet mig meget til den her tur. Vi har fandme trænet i to år for at komme herover og gå rundt, siger han.

Også for deltageren Helene Pedersen har det været vigtigt at komme med på turen. Faktisk så vigtigt at hun inden turen har været ude for at skaffe sponsorer til at hjælpe hende med udgifterne. Hun har i alt samlet 6.500 kroner ind. - Det er et mål, jeg sætter mig for at komme videre med mit liv efter en blodprop i hjernen. Mit motto er, at jeg stadig er den samme, bare på en ny måde. Det er vigtigt at komme ud at vise verden. Selvom vi er hjerneskade er vi ikke dumme, og vi kan en masse ting, siger Helene Pedersen.

Arrangøren Lonnie Braagaard kan bakke op om, at deltagerne har haft en god tur. - Det er gået super godt. Alle er glade og tilfredse, siger Lonnie Braagaard.

For Helene Pedersen begyndte turen ikke helt, som hun havde håbet på. Hun blev skadet på første dag og har derfor ikke kunnet gå så meget, som hun havde ønsket. Det har dog ikke forhindret hende at tage læring med hjem fra turen.

- Jeg tager det med, at man godt må give op. At man ikke behøver fuldføre det hele til punkt og prikke. Man må godt sige stop, når man ikke kan mere. Det, tror jeg, er en vigtig lektie, vi har lært her på turen, siger Helene Pedersen.

Peter Mondrup fortæller, at han på grund af sin hjerneskade er vant til at sover hver dag til klokken 12, men det har han ikke haft brug for på grund af vandreturen.

- Jeg er jo stadig træt, men motion er en slags medicin. Mange flere skulle gøre det og dyrke noget motion. Hvis vi kan gå sådan rundt, kan alle sgu gå den. Det vil jeg vove at påstå, siger Peter Mondrup og fortsætter:

- Vi er jo lidt specielle oven i bolden, vi har alle sammen nogle udfordringer, så hjælper vi hinanden på vejen. Det er også det, der gør det lidt sjovt.

Lonnie Braagaard har som arrangør af turen undervejs lagt mærke til, hvilken forskel turen generelt har gjort for gruppen. Hun peger på det sociale og at der er mulighed for at netværke på tværs af de lokalafdelinger, der har været afsted sammen.

- Det har også gjort, at vi har fået noget motion. Vi har bevist, vi kunne. Det var vi nok lidt i tvivl om, men det lykkedes, siger hun.

Gruppen vender snuden hjemad mod fastlandet lørdag formiddag.

Når Helene, Peter og de andre vandrere vender hjem, skal mange af dem nok lige hvile stængerne de næste par dage. Men derefter er Peter klar igen.

- Vi har snakket om, at vi skal mødes. Ikke gå så lange ture, det gider vi ikke. Men bare tage en smutter. Hvis der er nogle, der byder på en tur indimellem, så gør vi det, siger Peter Mondrup.

Det kan Helene Pedersen tilslutte sig. - Det er fantastisk. Det er ikke sidste tur, vi tager, slutter hun.

	Juli	August	September
1		Fællesspisning	Foredrag med Kim E. Andersen
2			
3		Cirkusrevy / Øhavsmarked Mal i Hillerslev/Faaborg	
4			Tur til København
5			
6	Tur til Skovtårnet	Tur til Bjørnø	
7			Mal i Hillerslev/Faaborg
8		Mandehørm/Tøseften	
9			
10		Mal i Hillerslev/Faaborg	
11			
12			Mandehørm/Tøseften
13		Sheltertur	
14		Sheltertur	Mal i Hillerslev/Faaborg
15			
16			
17		Mal i Hillerslev/Faaborg	
18			
19			
20			
21			Mal i Hillerslev/Faaborg Bestyrelsesmøde HJSF
22			
23			
24		Mal i Hillerslev/Faaborg	Sheltertur Odense Zoo
25		Børn/Unge gruppen	
26			
27		Sommerfest	
28			Mal i Hillerslev/Faaborg
29			
30			
31		Mal i Hillerslev/Faaborg	

	Oktober	November	December
1			
2		Mal i Hillerslev/Faaborg	Tur til Trente Mølle
3	Fællesspisning		Julefrokost
4			
5	Mal i Hillerslev/Faaborg		Fællesspisning
6			
7		Fællesspisning	Mal i Hillerslev/Faaborg
8			
9		Mal i Hillerslev/Faaborg Bestyrelsesmøde SvB.	
10	Mandehørm/Tøseften		
11			
12	Mal i Hillerslev/Faaborg		Mandehørm/Tøseften
13		Mostur til Trente Mølle	
14		Mandehørm/Tøseften	Mal i Hillerslev/Faaborg
15			
16		Mal i Hillerslev/Faaborg	
17		Julestue hos Britta	
18			Juleferie
19	Mal i Hillerslev/Faaborg	Juleloppemarked HJSF	
20			
21			
22			
23		Mal i Hillerslev/Faaborg	
24			
25			
26	Mal i Hillerslev/Faaborg		
27			
28			
29			
30		Mal i Hillerslev/Faaborg	
31	Halloween		



Nyd udsigten til Storebæltsbroen fra den skønne nærliggende strand og lav mad over bål i "den grønne have" ved kysten.

Vi tager afsted på Sheltertur den 13. til 14 august.

I det nordlige Nyborg finder du Grønnehave. Navnet er meget passende for hele egnen, hvor det frodige grønne landskab møder

det funklende blå hav. I dag er her en campingplads og en strand, som begge på tilsvarende vis anvender navnet Grønnehave i dette naturskønne område.

Der er plads til 8 personer i alt, og prisen er inkl forplejning kun 100,- kr. pr. person, husk egne drikkevarer, ellers er der vand. Der er egen transport til Grønnehave i Nyborg, hvor vi mødes **Regstrupvej 87.** (måske kan vi lave samkørsel?)

Pladsen ligger tæt på Storebælts østvendte kyst, og der er en god badestrand samt mulighed for at fange aftensmaden, da området er kendt for sin bestand af Havørred og andre spændende fiskearter.

Skal du med - så find soveposen frem og grib det gode humør, svigter fiskeriet, så laver Frank OnePot over bål - Ønsker du at fiske, så husk at det i Danmark er lovpligtigt at have et gyldigt fisketegn, for personer mellem 18 og 67 år - prisen er 185 for et år. Du kan købe dit fisketegn på www.fisketegn.dk

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller mail@hjsf-sydfyn.dk senest 5/8-2022



GRILL

Party



Kom til grill party i formandens baghave.

Den 27. August kl. 15:00 til ??..??

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

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

Frank helsteger en Striblon, griller et par kyllinger og grovrister et par langelændere!

Der serveres også rustik salat og kartofler, og brød til Langelænderne.

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



2022

CIRKUS REVVYEN

Tag med på medlemsturen
Arrangeres af Fyns Afd.
Onsdag den 3. August til Bakken og se- og oplev
Cirkusrevyen 2022.

Vi mødes kl. 10.45 ved benzintanken på Bilkas parkeringsplads (bagsiden af varehuset) og vi forventer at være tilbage sammen sted kl. 22.00

Det bliver muligt at have nogle timer på egen hånd på Dyrehavsbakken, inden Cirkusrevyen starter klokken 17.00.

BETINGELSER SAMT TILMELDING.

- Der kan tilmeldes 2 personer pr. medlemskab. Er den hjerneskadede i kørestol, kan der tilmeldes en ekstra.
- Bor den hjerneskadede alene, har vedkommende ret til at tage en ledsager med uden for husstanden.
- Alle tilmeldte skal kunne klare sig selv og kunne færdes på egen hånd på Dyrehavsbakken (Lokalafdelingen stiller ikke ledsager til rådighed)
- Tilmelding skal ske senest den 5. juli til Lonnie på tlf.: 2020 4080. Betaling på MobilePay 192541 eller bank 5334-0245231

Pris kun 400,- kroner pr. deltager som indbefatter turen frem og tilbage, i handikapvenlig bus, samt billet til Cirkusrevyen.

Der serveres en kop kaffe samt et smurt rundstykke på vejen til bakken.





Vi gik Bornholm Rundt i maj.

36 personer havde bestilt morgenmad hver dag til vores tur Bornholm Rundt, og her var det en stor hjælp at Schweizerkonditoriet i Allinge var klar til at hjælpe med frisk morgenbrød pakket og klart til at hente hver morgen. Det var en fornøjelse at komme i bageriet hver morgen til duften af nybagt brød, og et altid venligt personale. En stor tak til Schweizerkonditoriet for den udstrakte service vi modtog og selvom vi ændrede på antal brød flere gange i løbet af ugen, var det med lutter smil og et selvfølgelig vi hver gang blev mødt. Schweizerkonditoriet er helt bestemt et besøg værd når du næste gang kommer til Bornholm. Her serverer de også frisk kaffe, og så kan du nyde dit brød/kage på deres terrasse, hvis det kunne friste. (Vi har prøvet det flere gange).



Foredrag i Svendborg den 1. september kl. 18.30-20.30

Vi gentager succesen med foredrag af Kim E. Andersen, som kommer og fortæller om det at gå fra at være **AKTIV BUTIKSCHEF TIL AT VÆRE AKTIV HJERNESKADET**.

En spændende fortælling om hvordan en hjerneskade har ændret Kims liv – på godt og ondt.

Det foregår i Frivillighuset, Havnegade 3 i Svendborg på 2. sal (elevatør i gården).

Tilmelding senest den 25. august til Lonnie.



Godmorgen Midtfyn

I samarbejde med Foreningen Guldhøj starter vi social café op den 1. september. Det er hver mandag og torsdag kl. 9-12, og der vil være mulighed for forskellige former for aktiviteter. I caféen kan du drikke en kop kaffe, få en hyggesnak med de andre eller finde en og spille et spil med.

Caféen ligger oppe i stueplan og er du gangbesværet så kontakt Lonnie for at blive guidet fra p-pladsen og ind.

I kælderetagen lokale A2 er der samtidig et kreativt værksted, hvor der er mulighed for at arbejde med træ, male/tegne, sy på symaskine eller hvad der kan opfindes af interesse. Kaffen kan blive serveret her for de som ikke har mod på at gå op i caféen.

Det er gratis at deltage, men måske opkræves der betaling for materialerne – alt efter hvilken hobby det er.

Har du lyst til at deltage, så mød op mandag den 1. september kl. 9 – evt. kig ind på vores kontor A4 i kælderetagen og vi viser dig vej.



Lørdag den 6. august - Sejltur til Bjørnø

Bjørnø er en lille ø på 1,5 km², beliggende kun 3 km syd for Faaborg. Der bor omkring 22 beboere (2020) på øen, som er en for området ret kuperet ø med flot natur. Der er flere bakker på mellem 16–24 meter, som er gode udsigtspunkter og som vidner om den sidste istids skubben rundt med jord og stenblokke, da den vandrede hen over Sydfyn. Bjørnø har en karakterfugl, *digesvalen*, som har rede huller i de høje klinter langs kysten på hele den sydvestlige del af øen. Den sydøstlige del, Holmene og Odden er et smukt strandengs- og revområde med særlig sårbar natur. Fiskehejrer holder til i de lave strandenge i begge ender af øen. Mosegrise har i mange år været et problem på Bjørnø, men ræve, som er vandret over isen har reduceret bestanden en del. Rævene har til gengæld også udryddet de sidste harer som tidligere blev indfanget levende og eksporteret til flere europæiske lande. Strandtudsen, den grønbrogede tudse og alm. skrubtudse lever på øen. Sæler og havørne er flere gange set på Holmene.

Bjørnø er velegnet til endagsbesøg. Der er fine stisystemer og øen kan gås rundt på et par timer. (Ikke cykelvenlig). Af indkøbsmuligheder er der en sommerkiosk, og der er mulighed for overnatning på Bed & Breakfast, primitiv lejrplads og i udlejede beboerhuse. 400 meter syd for byen findes en primitiv lejrplads. Denne er eneste mulighed for camping på øen. Sejlere, roere og lystfiskere nyder øen og de muligheder den giver for at slappe af fra en travl hverdag. På lune sommeraftener samles mange, både øboere og turister, til molekaffe og solnedgang. Og måske giver ø-musikanten et nummer på kornetten!

Læs eventuelt mere på www.bjornø.dk

Tag med på tur til **Odense Zoo** og oplev en Zoologisk have der er mere end eventyrlig.

Vi tager på tur til Odense Zoo den 25/9 klokken 10:00 og bliver der lige så længe vi orker eller til haven lukker klokken 17:00.

**KUN 50,- kr.
pr. person**

Oplev Odense ZOO sammen med din lokalafdeling og få 145,- kr. i rabat på din billet til Zoo, husk madpakken og egne drikkevarer.



OVERNAT I

O D E N S E

ZOO

SHELTERS

Har du mod og lyst til at Overnatte i shelters i Odense Zoo.

Hjerneskadeforeningen Sydfyn & Øerne taget på overnatning i Odense Zoo.

Vi mødes den 24/9 klokken 13:00 foran Odense Zoo og får adgang til vores Shelters fra kl. 14:00.

Opholdet byder på rundvisning med en ZOOguide, som tager jer med bag kulisserne, men der vil også være rig mulighed for at udforske haven på egen hånd.

Kl. 17 står vores helt private ZOOguide klar til at byde jer velkommen i zoologisk have.

Aftensmad: Glæd jer til en velsmagende burgermenu. Middagen foregår med andre overnattende familier. Derefter er der Rundvisning, hvor guiden tager alle overnattende gæster med på en privat rundvisning bag kulisserne i ZOO.

Efter rundvisningen er det tid til hygge foran bålet! Vi har en luksusbålpakke klar til jer med lækkerier til både børn og voksne.

Godnat: Guiden siger godnat. Glæd jer til at krybe i soveposen i de imponerende shelters med løvebrøl som godnatsang. Hver familie har sit eget shelter.

Morgenbuffeten nydes i et af ZOOs lækre spisesteder, så I får en hyggelig start på dagen. Guiden vil aften forinden informere jer om, hvor I skal spise morgenmaden.

En overnatning i Odense ZOO er en oplevelse for livet!

**Pris kun
100,- kr.**

Prisen er 799,- pr. person, men med tilskud fra din lokalafdeling, er prisen kun 100,-/person. Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080 senest den 5/7 og betaling på MobilePay 192541

TAG MED TIL TOPPEN

Den 6. Juli tager vi på tur til Skovtårnet -

Pris 250,- kr. inkl transport og adgang til Træetårnet

HUSK SELVFORPLEJNING

Svar senest 1/7 til Lonnie
på tlf. 2020 4080

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.



Diplom

GF FYNs ILDSJÆLEPRIS 2022



Lonnie Baardgaard og Frank Andersen

VINDER AF
10.000 KR.

for at være en
ildsjæl i lokalområdet



GF Ildsjæleprisen

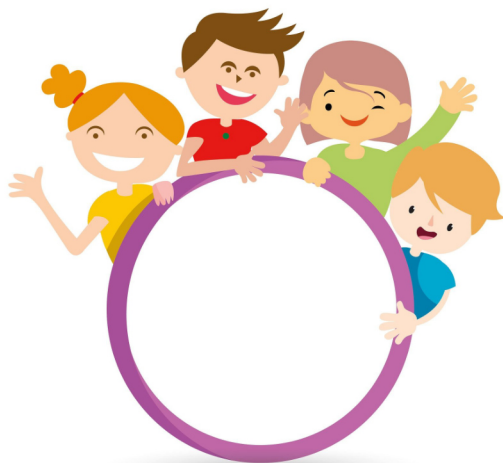
En stor tak til alle der har stemt på os, så vi kunne modtage

GF Indsjæleprisen 2022.

Det glæder os utroligt meget at vide at vores medlemmer også tænker på os, og at vi er indstillet til denne fornemme pris. At vi vinder er overraskende og super dejligt. Med som præmie for at blive kåret som en af årets Ildsjæle følger en pengegave på 10.000,00 kroner til foreningen, som et rart tilskud til de mange aktiviteter vi laver for vores medlemmer.

Pengene er i første omgang tænkt som hjælp til at leje minibusser, så vi på den måde kan holde transportudgifterne nede.

Børne- & ungegrupper



Vi starter op igen med børne- & ungegrupper til august. Dette tilbud er til børn/unge af en familie, hvor enten mor eller far er ramt af en hjerneskade. Vi danner et fællesskab blandt ligesindede i et trygt lukket frirum, hvor der er plads til alle. Vi hjælpes ad med at få sat ord på de følelser og tanker, der opstår og vi deler dem med hinanden, hvis man har lyst til det. Vi hygger os med spil, lege, snakke mm. Alle er lige værdige og lyttende og vi er delt op i 2 grupper i alderen 6-12 år og 13-18 år.

Første gang er torsdag den 25. august kl. 17.00-18.30 og det er i Hjerneskadecenteret i Hillerslev.

Eneste krav er at familien er betalende medlem af foreningen. Vil du høre mere om dette kan du kontakte Lonnie på tlf. nr. 2020 4080 eller Marianne på tlf. nr. 6071 3385.

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 september
Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

frank@hjsf-sydfyn.dk

Deadline til bladet er 15. september 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

Næstformand

Christian B. Madsen
c30b84@hotmail.com

Kasserer

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

Bestyrelsen

Jørgen Hansen

Bestyrelsen

Marianne Mondrup
mollyfyn@hotmail.dk

Bestyrelsen

Ærø

Janne Skalkam
jumbojanne@gmail.com

Bisidder

**Faaborg-Midtfyn,
Svendborg & Langeland:**
Funktionen er pt nedlagt

Ærø:

Catharina Freudendahl
cath.dione@gmail.com

Facebook.com/hjerneskadeforeningen 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

MobilePay : 192541

Bank: Arbejdernes Landsbank

Konto: 5334-0245231

Blad:

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.)