

Lokalafdeling  
Sydfyn & Øerne



HJERNESKADE  
FORENINGEN

Okt-Nov-Dec  
2022

Maj  
2023  
Gå med ÆRØ rundt



Læs i dette nummer

Overnatning i Odense Zoo

Nyt Kreativt værksted

Juletur til Trente Mølle

Onepot i Trenteskoven

Vi går Ærø Rundt i 2023

Og meget mere...



# Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

## Formandens Klumme

Vi er kommet godt i gang efter sommerferien. Det går lidt trægt med deltagelsen til nogle af vores aktiviteter og der kan være mange grunde til det. Corona-pandemien tror jeg stadig "hænger ved" i mange af os. Vi skal op af sofaen og ud igen for at møde andre ligesindede i foreningen – og selvfølgelig vender alt tilbage til det gamle.

Vi har afholdt et seminar her i september, hvor der blev planlagt arrangementer for de næste par år. Så nu er der nye opgaver at tage fat i – spændende at kunne føre dem ud i livet.

Vi har afholdt sommerfest i vores baghave med rigtig mange deltagere og som altid hyggeligt. Vi har været på sheltertur i Odense Zoo, her var vi 16 voksne og 4 børn – alle betalende medlemmer af vores lokalafdeling. Det var spændende og en super oplevelse bag kulisserne om aftenen, hvor guiden fortalte om dyrene.

Så skal vi ud at vandre igen til maj 2023, dog færre km pr. dag og færre dage. Vi har indgået aftale med Hotel Ærø i Marstal om at dette skal være vores base. Rigtig mange har allerede nu tilmeldt sig

og det bliver spændende, hvor mange "nye" der vil indvies i denne sociale form for motion med indlagt hygge. Der er et tilmeldingsgebyr på kr. 1.000 pr. deltager – som ikke betales tilbage ved afbud.

Vores pårørende netværksgruppe udvider, så nu oprettes der en gruppe i Rudkøbing, hvor 2 pårørende starter op den 25. oktober og efterfølgende hver den 4. tirsdag i måneden.

Læs mere om alt dette inde i bladet.

Tag godt imod dette nyhedsblad og kontakt mig, hvis du har spørgsmål eller ønsker noget mere uddybet.

Lonnie



# Gå Ærø Rundt 2023

**Ja så er det sikkert og vist, at vi går Ærø rundt i maj 2023.**

I maj måned 2022 gik vi Bornholm Rundt, og det blev en oplevelse og succes helt uden sidestykke. Vores mange glade vandrere travede den Bornholmske granit flad, og fik sat fodspor ikke kun på Bornholm med også i tv og aviser. Jo det var en tur mange ikke glemmer, og derfor gør vi det (næsten) igen. Denne gang går vi Ærø rundt, lige fra Marstal over Ærøskøbing til Søby og tilbage igen via Voderup Klint, så vi får travet hele øen rundt.

Turen er denne gang tilrettelagt så vi bor på Hotel Ærø i Marstal fra 15/5 til 20/5, hver dag er der 15 kilometer travetur (eller det du nu kan) - og selvfølgelig har vi vores følgebiler med, så du ikke bliver efterladt når du ikke kan gå mere.

Det bliver samme system som på Bornholm, når du ikke føler du kan vandre længere, hopper du ind i følgebilen og får et lift. Følgebilen kører dig tilbage til hotellet efter frokost. Og igen er reglen at du skal ud og gå hver dag, med mindre du er kommet til skade.

Hver morgen - dog ikke den første morgen, bliver vi hentet af en stor turistbus der kører os til den forrige dags slutpunkt, og om aftenen bliver vi hentet igen af bussen, som kører os tilbage til hotellet, hvor der er aftensmad, og senere i de tilstødende lokaler serveres der kaffe.

Vi har allerede nu booket et stort antal værelser, på Hotel Ærø, så vi er sikre på, at der er plads til alle dem der vil med. Prisen er 3495,- kroner inkl. forplejning.

**BEMÆRK.** Hotel Ærø i Marstal er et voksenhotel og der er derfor ikke mulighed for at få personer under 18 år med.

## **Ophold 15.05.2023 - 20.05.2023**

5 x Overnatning i standard dobbeltværelse (mulighed for luksusværelse mod merpris)

5 x Stor morgenbuffet

5 x Madpakke/sandwich til vandretur (inkl. 1 styk kildevand)

5 x 2-retters aftenmenu

5 x Aftenkaffe

1 x Ærøpandekager (serveres efter aftenmenu)

Pris pr. pers. 3.495,-

Tillæg for enkeltværelse 1250,-

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080, samt indbetaling af tilmeldingsgebyr på 1000,- kr, via MobilePay 192541, eller bank 5334 0245231

Se mere på vores hjemmeside  
[www.hjsf-sydfyn.dk](http://www.hjsf-sydfyn.dk)





# Odense Zoo



En nat med løvebrøl og en skræppende and.



Vi har overnattet i Odense Zoo shelters. En nat blandt dyrene og nye "spændende" dufte.

Vi var 20 der skulle overnatte i shelter i Odense Zoo, fra lørdag til søndag. Vi mødtes kl. 14 ved hovedindgangen og fik nøglerne til de 5 shelters som vi havde lejet - vi fik hurtigt bagagen stuvet af vejen og tullede derefter lidt rundt på må og få i den zoologiske have.

Klokken 17 havde vi en aftale med en guide, der ville vise os rundt i haven, også bag kulisserne, men først var der aftensmad, som bestod af byg selv burger og fritter. Vel affodret gik turen rundt i den nu temmelig mørke have, ja også her skal man spare på lyset. Vi kom ind til girafferne og fik en lang historie om giraffer og deres

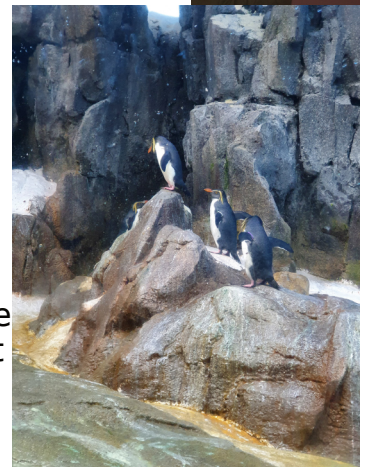
levevis, vi så også Zoos fryserum, hvor de opbevarer mad til de mange dyr, og også en død løveunge, en pingvinunge samt et par kænguru unger ligeledes døde. Flere fik lov til at holde de døde dyr, og blev derefter formanet til at få vasket hænderne.



Derefter var vi en tur inde hos Pingvinerne, og oplevede en natstemning som man ellers aldrig ser. Himlen i pingvingrotten er elektronisk og bygget af Odense Teater. Himlen skifter alt efter vejret på Sydpolen, ligesom stjernerne på den elektroniske himmel følger stjernerne på Sydpolen.



Vi fik også et kig i madfryseren til slanger og andre kryb, det var en "oplevelse" og i det spisekammer lugtede der ikke særligt rart, lad os bare sige det på den måde. Et kig til kamelerne og mange andre dyr, var god godnatfortælling for alle. Nok bedst var da vores guide fortalte om den store hantiger "Boris", som havde fundet en ny leg, nemlig at skræmme livet af nye



dyrepassere. Når der skulle lukkes for natten og dyrepasseren kom gående forbi, kunne Boris finde på at springe op af hegnet og hamre begge forpoter ind i hegnet, som vores guide fortalte, så havde hun lært at "tisse af" inden hun skulle forbi drillepinden Boris. Jo man oplever noget i Odense Zoo efter lukketid...

# Kreativt Værksted



God morgen  
**Midtfyn**  
-på Guldhøj

Nyt og spændende Kreativt værksted starter op på den gamle Guldhøj skole.

Vi er med fra starten og indbyder alle vores medlemmer til caféhygge og kreativt værksted.

I caféen kan du få gratis kaffe og spille brætspil/kortspil eller andet. Du kan også købe lidt forplejning i form af en bolle med smør/ost, og i underetagen finder du værkstedet, hvor du kan male, tegne, sy eller arbejde i træ og flere andre kreative hobbies, eller medbring din egen hobby

Caféhygge og kreative aktiviteter hver mandag og torsdag kl. 9-12 på Guldhøj - 3 timers uforpligtende samvær...

***Alle er velkomne.***

**Floravej 11 - 5750 Ringe**  
**Lokale A2 og Caféen**





# God Jul på Trente Mølle

2-3-4. december

Vi har - efterhånden - vanen tro, lejet Trente Mølle og afholder igen vores årlige Julefrokost her, i de skønne omgivelser.

Det vil være muligt at komme allerede om fredagen den 2/12, deltage i julefrokosten den 3/12, og når snapsene bliver for mange, er der mulighed for at overnatte på Trente Mølle i de tilstødende værelser.

Der serveres julefrokost den 3. December fra klokken 13.00 til vi ikke orker mere. Bagefter vil der være mulighed for at deltage i vores store julebingo.

Tilmelding og betaling til Lonnie på tlf. 2020 4080, senest 15/11-2022. Pris kun 175,00 kr./person.

Ønsker du at overnatte på Trente Mølle (pris 200,-) så er det efter først til mølle princippet - Du ringer til Lonnie og er der flere ledige værelser, så er der en seng parat til dig.

Lørdag formiddag vil der være mulighed for at fremstille din egen personlige mosbamse. Vi går en tur i skoven og samler mos, kogler og hvad vi nu skal bruge. Inde i varmen igen kan du få hjælp og inspiration til at fremstille din egen version af mosbamsen.



**Kunne du tænke dig at give en hånd med, vi mangler hjælp til at julepynte på Trente Mølle, i forbindelse med vores ophold der.  
Kontakt Lonnie på tlf. 2020 4080**

# MOSTUR til Trente Mølle



## Mostur og OnePot

Den 13. November klokken 10.00 tager vi på mostur til Trente Mølle, hvor vi samler mos, kogler og andet til mosbamser og juledekorationer.

Vi mødes på Trente Mølle -Trentevej 7, 5672 Broby, og går ud i skoven på modsatte side af Trente Mølle, for at finde hvad vi skal bruge - og i mellemtiden er Frank i gang ved bålhytten med den berømte OnePot.

Det er gratis at deltage og maden er også gratis, (dog kun ved tilmelding til turen.)

Tilmelding er som altid til Lonnie på telefon 2020 4080 senest den 10/11-2022.

Husk passende påklædning, og noget at samle sammen i.

### Børne- og unge grupper i Hillerslev

Har du et barn eller en ung teenager og er der en i jeres familie, som er ramt af en hjerneskade, så har vi et tilbud her til jer.

Jeres unge familiemedlemmer kan mødes med andre ligesindede én gang om måneden, i et frirum hvor der er plads til sjov, leg og fordybelse. Hvor man kan tale frit om oplevelser i og udenfor hjemmet, om hvad der rører sig i en selv og i familien. Vi er to frivillige som er uddannet til at varetage disse børn og unge.

Vi mødes den sidste torsdag kl. 17-18.30 i Hjerneskadecenteret i Hillerslev. Forældre kan hygge sig mens de venter. Kontakt Lonnie på tlf. 2020 4080, for nærmere informationer og for tilmelding.

	Oktober	November	December
1	Ålegilde		Krea på Guldhøj/Dans
2		Mal i Hillerslev/Faaborg	Tur til Trente Mølle
3	Krea på Guldhøj/Fællesspisning	Krea på Guldhøj/Dans	Julefrokost
4			
5	Mal i Hillerslev/Faaborg		Krea på Guldhøj/Fællesspisning
6	Krea på Guldhøj/Dans		
7		Krea på Guldhøj/Fællesspisning	Mal i Hillerslev/Faaborg
8			Krea på Guldhøj/Dans
9		Mal i Hillerslev/Faaborg Bestyrelsesmøde SvB.	
10	Krea/ på Guldhøj/Mandehørm/ Tøseften	Krea på Guldhøj/Dans	
11			
12	Mal i Hillerslev/Faaborg		Krea på Guldhøj/Mandehørm/ Tøseften
13	Krea på Guldhøj/Dans	Mostur til Trente Mølle	
14		Krea på Guldhøj/Mandehørm/ Tøseften	Mal i Hillerslev/Faaborg
15			Krea på Guldhøj/Dans
16		Mal i Hillerslev/Faaborg	
17	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj/Dans	
18			Lukket/Juleferie
19	Mal i Hillerslev/Faaborg	Juleloppemarked HJSF	2. del af Førstehjælpskurset
20	Krea på Guldhøj/Dans		
21		Krea på Guldhøj/Temadag	
22		Pårørende Langeland	
23		Mal i Hillerslev/Faaborg	
24	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj/Dans/B&U	
25	Pårørende/Langeland		
26	Mal i Hillerslev/Faaborg		
27	Krea på Guldhøj/Dans/B&U		
28		Krea på Guldhøj/1. Hjælpskursus	
29			
30		Mal i Hillerslev/Faaborg	
31	Krea på Guldhøj/Banko		





# Januar

# Februar

# Marts



1		Mal i Hillerslev/Faaborg	Mal i Hillerslev/Faaborg
2		Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj
3			
4			
5			
6		Krea på Guldhøj/Fællesspisning	Krea på Guldhøj/Fællesspisning
7			
8		Mal i Hillerslev/Faaborg	Mal i Hillerslev/Faaborg
9	Krea på Guldhøj/Mandehørm/ Tøseften	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj
10			
11	Mal i Hillerslev/Faaborg		
12	Krea på Guldhøj		
13		Krea på Guldhøj/Mandehørm/ Tøseften	Krea på Guldhøj/Mandehørm/ Tøseften
14			
15	<b>Generalforsamling</b>	Mal i Hillerslev/Faaborg	Mal i Hillerslev/Faaborg
16	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj
17			
18	Mal i Hillerslev/Faaborg		
19	Krea på Guldhøj		
20		Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj
21			
22		Mal i Hillerslev/Faaborg	Mal i Hillerslev/Faaborg
23	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj
24			
25	Mal i Hillerslev/Faaborg		
26	Krea på Guldhøj		
27		Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj
28			
29			Mal i Hillerslev/Faaborg
30	Krea på Guldhøj		Krea på Guldhøj
31			

Hjerneugen 2023



## Temadag i Hillerslev

Vi genoptager temadagene i Hillerslev, hvor der inviteres til foredrag, en snak med ansatte på Hjerneskadecenteret og Lonnie fortæller om foreningen og vores mange tilbud. Temadagene er i samarbejde med Faaborg-Midtfyn Kommune og I er alle velkommen til at deltage.

Her i efteråret bliver første gang og det er mandag den 21. november kl. 17-19, hvor vores Susan Søgaard kommer og fortæller om "Sexualitet og hjerneskader". Der serveres kaffe/te og lidt frugt/

grønt, der vil også være mulighed for at købe en sandwich til kr. 50.

Tilmelding nødvendig senest den 17. november til Lonnie på tlf. 2020 4080 – oplys om du vil spise med.

Adressen er Hjerneskadecenteret, Kirkegyden 1 B, Hillerslev, Ringe.



## En hjælpende hånd – et tilbud til familier, der er ramt af senhjerneskade

Når en person rammes af en hjerneskade, kan det betyde ændringer for alle familiens medlemmer. Der er nye hensyn og nye rutiner, der skal indarbejdes i familiens hverdag. Det kan være svært at vænne sig til dette, og specielt hvis det ikke giver mening for det enkelte familiemedlem.

Vores tilbud – familieterapi, tages der udgangspunktet i den konkrete situation i familien. Hvilke udfordringer oplever man? Hvad bliver særligt svært? For hvem? Og hvornår? Hvad savner man mest? (som var muligt inden senhjerneskaden) og kan man få dele af det igen til at fungere som familie – og hvordan?

Familieterapi er samtale med hele familien i 1½ time. Alle kan deltage – også børn i alle aldre. Nogle gange kan det give mening at tale "voksenaspekter" igennem uden børn. Vi aftaler hvordan det giver bedst mening i den enkelte familie.

Samtalerne er med psykoterapeut Lise Bruun og kan foregå hjemme hos familien eller på "neutral" grund i Hjerneskadecenteret i Hillerslev eller på foreningens kontor i Ringe.

Kontakt Lonnie for nærmere information på tlf. 2020 4080.



# Sommerferien



Og JA selvfølgelig har vi været på Sommerferie igen i år. Denne gang var på camping i København, nærmere betegnet på Absalon camping, hvor vi havde lejet 5 hytter til de 13 deltagere, som havde tilmeldt sig turen.

Vi kørte fra Odense i 2 minibusser, i højt humør og med stor forventning til den kommende uge. Et lille afbræk blev det til, da vi skulle hente Anja og Carina i Roskilde. Efter at have hentet de to piger, gik turen videre mod Rødovre.

Nøglerne til hytterne lå klar, og blev hurtigt fordelt, så vi kunne få pakket ud og lige tage en slapper, inden aftensmaden, det meste havde Frank forberedt hjemmefra, så vi ikke skulle igang med det helt store efter en lang rejsedag. Svensk Pølseret med ris stod menuen på denne aften, og da vi IKKE havde medbragt det store telt, skulle vi spise i det store fælleshus med tilhørende køkken.

Det viste sig at være en fin idé, dels slap vi for at sætte telt op, og selvom det blev køligt om aftenen, kunne vi hygge os indendøre i fællesrummet, hvor der var rigtig god plads og tilmed et billard.

Her viste Klaus sig fra sin noget bastante side, da talen faldt på netop spille billard, og hvordan spidsen på en billardkø skulle se ud. Klaus rejste sig og upåagtet at en tysk pige spillede billard med sine venner, tog Klaus køen fra pigen og fortalte os andre om hvordan en køspids ser ud. Pigen stod total forbavset og forvirret tilbage ved billardbordet. Hun fik dog hurtigt sin billardkø tilbage og kunne fortsætte sit spil med sine venner. Da Klaus lidt senere igen rejste sig, var hun lynhurtig og ragte køen ud til Klaus, der dog denne gang tog fat i den specielle børste der er til at børste et billardbord med, de fire tyskere der spillede billard, værnede om bordet, bange for at Klaus skulle "omrokere" på kuglerne, men Klaus brugte et bart stykke af billardbordet, og viste hvordan en sådan børste skulle bruges. Det medførte et latterbrøl fra alle i fælleshuset. Jo vi blev hurtigt populære og nok specielt det sammenhold vi udviste, fik flere andre campister til at smile, og spørge ind til hvem vi var!

Lonnie ville gerne vide, hvad gruppen kunne tænke sig at opleve nu, hvor vi var i hovedstaden, og ønskerne var mange, men vi fandt hurtigt noget vi kunne være fælles om. Vi skulle på Strøgtur, og på Bakken, det lå helt fast, så mandag og fredag var planlagt.

Tirsdag var vi inviteret på besøg hos Marianne og Knud til hygge og aftensmad i deres kolonihave. Menuen stod på kagemand og flæskesteg. Det blev en super dejlig dag Marianne og Knud er nogle dejlige menneskevarme personer, der forstod at hygge om os. En kæmpe tak til de to i kolonien for en super skøn dag.

Onsdagen stod på Flyvermad og Flyvergrill - ja vi kørte en tur til Kastrup hvor vi kom ganske tæt på de flyvemaskiner der lettede og landede. Heldigvis var startbanen flyttet til 22L, længst væk fra os, ellers var der nok nogle der var blevet døde, men vi kom ganske nær de maskiner der landede, nogle med overdøvende brøl, når de slog bak på motorerne. Jo det var en stor oplevelse for alle.



Torsdag splittede vi op, da nogle gerne ville på loppemarked, men andre gerne ville en tur i Experimentarium, som sagt så gjort, vi kørte hver til sit, og begge hold fik en dejlig dag.

Fredagen var til fri leg om formiddagen, og klokken 14.00 kørte vi til Klampenborg Dyrehave, og dermed Bakken, verdens ældste forlystelsespark, og så var der nogle der gerne ville have et turpas, og det blev flittigt brugt. Vi så dem først da vi skulle mødes for at spise klokken 18.00.

Det blev en dejlig ferietur, noget anderledes end vi plejer, da vi jo ikke havde det store telt med, og derfor måtte mødes og hygge os i fælleshuset, sammen med andre campister, der tog - vores nogle gange lidt højlydte humør med stiv arm og smil på læberne.

Tak til alle der deltog i vores tur til Absalon Camping.



Velliv på Guldhøj...

Fællesspisning  
og Musik...

## Mad & Musik

-Lørdage på Guldhøj

Lørdag 8 oktober  
kl. 12-16 i Aulaén  
på Guldhøj...

### Mad&Musik

Fællesspisning med musikalske  
indslag lørdag 8. oktober kl. 12-16 i  
Aulaén på Guldhøj..

En god weekend oplevelse med  
det sociale i højsædet...  
Alle er velkomne...

Menú: Varm ret med tilbehør  
+ kaffe og kage

Drikkevarer kan købes til rimelige priser...  
priser...

Musik: Torben Henriksen  
Piano/ Danske og amerikanske  
evergreens...

Betalingen for Mad&Musik er kun 50 kr.  
per person

Tilmelding senest onsdag 5/10 for til  
Helene på SMS/tlf. 30346830 \*)



Tilbudet er for alle, kræver ikke  
medlemskab...

\*) Udfyld tilmelding på bagsiden og  
aflever den på Café Guldhøj  
eller send en SMS, ring til Helene 30346830.  
Du kan også indbetale forud på  
MobilePay 972420... Tilmeldingen er bindende...

Vi glæder os til at se Jer...

## Guldhøj

Huset - med plads til alle...

GULDHØJ  
Floravej 11, 5750 Ringe  
husetguldhøj@gmail.com  
www.guldhøj.dk



Velliv på Guldhøj...

Fællesspisning  
og Musik...

## Lørdag Mad & Musik

-Lørdage på Guldhøj

### 8 oktober

kl. 12-16 i Aulaén  
på Guldhøj...

Jeg vil gerne deltage i Guldhøjs lørdags  
arrangement..

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_ Antal: \_\_\_\_\_

Prisen for Mad og Musik er kun 50 kr. per person.  
Tilmelding senest 5. oktober...  
Afløber kuponen i Café Guldhøj eller betal forud  
på MobilPay 972420...  
Tilmeldingen er bindende...  
-Velkommen til Mad&Musik på Guldhøj...

## Sæt et X i kalenderen

De næste Mad&Musik arrangementer på Guldhøj

Lørdag 12. november 2022 kl. 12-16

Lørdag 10. december 2022 kl. 12-16...

### Kontakt og Information:

Helene Jakobsen  
SMS/Tlf. 30346830  
helene@ravno.dk



MobilePay 972420

Samarbejde med husets brugere,  
Mad&Musik er skabt i et nært samarbejde med husets brugere,  
foreninger og organisationer ... og ikke mindst økonomisk  
støtte fra Velliv...



FAABORG-MIDTEYN  
KOMMUNE

Ældre Sagen

Guldhøjs



Velliv

## Guldhøj

Huset - med plads til alle...

GULDHØJ  
Floravej 11, 5750 Ringe  
husetguldhøj@gmail.com  
www.guldhøj.dk





## Bankospil mandag den 31. oktober

En del har efterlyst bankospil, så er det NU. Vi afholder bankospil med forhåbentlig sponsoreret præmier.

Der bliver mulighed for at spise sammen før banko begynder. Man kan købe sandwich og sodavand til rimelige priser.

Det koster kr. 5.00 pr. spilleplade.

Fællesspisningen begynder kl. 18.00. Bankospillet starter kl. 18.30 og slutter senest kl. 20.30, med en indlagt pause, hvor vi drikker kaffe og spiser hjemmebagt kage.

Tilmelding nødvendig senest den 27. oktober til Lonnie eller på Facebook.

## Julestue og loppemarked i Faaborg

Julen starter i vores forening allerede lørdag den 19. november, hvor vi rigtig er i julestemning. Der vil være mulighed for at klippe og klistre julepynt og du kan købe materialer til at lave din egen juledekoration. Vi sælger også færdige juledekorationer.

Der vil være salgsboder klædt i rødt med gaver, pynt, brugsting m.m., og alt hvad der hører til julen. Her er rig mulighed for at finde den rette julegave.

Hvis du vil sælge dine egne juleting, kan du leje et bord for kr. 50. Men husk på vi er i julehumør, så det skal være ting der har med jul at gøre eller ting som julegaver.

Der sælges kaffe, te og æbleskiver.

Tilmelding til leje af et bord senest den 16. november til Lonnie på tlf. 2020 4080.

Julestue og loppemarked afholdes lørdag den 19. november i Tømmergården 6 i Faaborg.





DANSK  
RÅD FOR  
GENOPLIVNING

TrygFonden



## Stræk

Hænger den ene arm?



## Snak

Hænger ordene ikke sammen?



## Smil

Hænger den ene mundvig?

### Ring straks 1-1-2

Lær de mest almindelige tegn på stroke, så du kan redde din egen og andres hjerner. Stroke er en betegnelse for blødning eller blodprop i hjernen og den 4. hyppigste dødsårsag i Danmark. Med hurtig behandling og pleje kan mange komme sig til et godt liv.

Læs mere på [redhjernen.dk](http://redhjernen.dk)

# RedHjernen



# Førstehjælp

## Kom på førstehjælps kursus

Efter flere forespørgsler er det endeligt lykkedes os at få stablet et kursus i førstehjælp på benene. Så det er nu du skal komme i sving, og lære førstehjælp eller få opfrisket dit gamle kendskab til at yde førstehjælp.

Rigtigt udført førstehjælp kan være med til at redde liv og give et andet menneske muligheden for at leve videre i et forhåbentligt langt og godt liv, uden alt for mange mén.

Vi har lavet en aftale med vores allesammens MAX, vores samarit fra turen Bornholm Rundt, som nu stiller op til gratis førstehjælpskursus. Lær det rigtigt og håb du aldrig får brug for det! Efter endt kursus modtager du et kursusbevis, for bestået i førstehjælp.

Første gang er 28/11 fra klokken 17.00 til 21.30

Anden gang er 19/12 igen fra klokken 17.00 til 21.30

Foreningen giver en sandwich ved begge arrangementer og du kan købe sodavand. (5,- kr.)

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080 senest fredagen før kurset.



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 december  
Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

**frank@hjsf-sydfyn.dk**

Deadline til bladet er 15. december 2022.

Forsidebillede © : Frank Andersen 2022

*Forsidebillede, Anja Halsted til Lysfest i Experimentarium*

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/Langeland**

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.)