

Lokalafdeling
Sydfyn & Øerne



HJERNESKADE FORENINGEN

Jan-Feb-Mar
2023



Indkaldelse til generalforsamling

Skal du med Ærø Rundt 2023

Træværkstedet genåbner

SEX og Samiv

Reduceret tilskud

GodMorgen Midtfyn

Børn & Unge gruppen



Formanden har ordet!



Af Lonnie Braagaard

Formandens Klumme

Nu nærmer sig den søde juletid og vi kan se tilbage på året som snart er gået. Vi har oplevet mangt og meget i det forgangne år, men jeg kan også mærke at coronaen ikke helt har sluppet os alle. Det er som om vi har svært ved at komme ud igen – i det sociale liv. Jeg tror en del har svært ved igen at blive aktive brugere af foreningen og bruge os som tidligere.

Men der er sket flere gode og positive tiltag i året 2022, størst måske nok vores vandretur Bornholm rundt i maj måned. Det var en stor udfordring for mange, men heldigvis kom alle godt igennem turen og alle har været glade for at deltage. Set fra mit synspunkt har det været en kæmpe succes. Vi blev landskendt på Bornholm, som de blå smølfere. Der var rigtig mange fra forskellige lokalafdelinger med og der er dannet bånd på tværs af landet. Vi satte vores "fod"aftryk på Bornholm og alle hørte om Hjerneskadeforeningen – og det var bestemt også meningen.

Vi har lige været på weekend på Trente Mølle og der afholdt vores julefrokost. Det er et fantastisk dejligt sted, vi har det store hus for os selv og det, at man kan overnatte der, gør at flere kan være med – for muligheden for at kunne tage sig et hvil er til stede. Naturen omkring er skøn med skove og gode vandreture.

Af større arrangementer til næste år har vi turen rundt på Ærø. Vi gentager succesen fra i år – dog med forskellige ændringer. Vi går ikke så langt hver dag og "kun" i 4 dage. Dette var et ønske fra flere deltagere på Bornholms turen. Vi bor på hotel med fuld forplejning, det gør Franks og mit arbejde lidt lettere, at vi ikke skal sørge for morgenmad til alle hver morgen. Vi kommer til at gå mere samlet, da vi alle går samme rute, nemlig cykelstiruten. Så jeg håber bare at flere får lyst til at deltage og føle det sammenhold og den gejst der er på sådan en tur.

Jeg vil ønske alle en glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår. Håber at gense rigtig mange af jer igen i det nye år.

Lonnie



HUSK VORES GENERALFORSAMLING

Søndag den 15. januar 2023 fra kl. 13.00

Kom med til Generalforamling

**Så afholdes der ordinær generalforamling i
Lokalafdeling Sydfyn & Øerne.**

**Generalforsamlingen afholdes søndag den 15. januar 2023
i Lokale A1 i foreningshuset Guldhøj.**

Dagsorden i flg. vedtægterne, som kan læses på vores hjemmeside
www.hjsf-sydfyn.dk - klik på "OM OS" og rul ned til "vedtægter"

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være
formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Forslag
sendes via email på mail@hjsf-sydfyn.dk

8) Valg af:

a: Formand

Lonnie Braagaard er ikke på valg.

b: Følgende bestyrelsesmedlemmer er ikke på valg.

Frank Andersen

Marianne Mondrup

Følgende medlemmer af bestyrelsen er på valg:

Janne Skalkam

Christian B. Madsen

b) Suppleant(er) for en 1-årig periode.

Jørgen Hansen (genopstiller)

**Vanen tro - de der har lyst, så mødes vi kl. 12.00 til brunch inden
generalforsamlingen kl. 13.00.**

**Tilmelding til brunch nødvendig - ring/skriv til Lonnie på tlf. 2020 4080
senest fredag den 13/1-2023**

**Se mere på vores hjemmeside
www.hjsf-sydfyn.dk**





Kom til sløjd i 2023

Endelig, efter mere end 2 års pause, er lokalet på ESPE skole igen klar til brug, og vi forventer at kunne rykke ind i slutningen af dette år, og så starter vi op igen i januar 2023.

Jeg tænker at vi kan bygge en ramme til vores billeder, et skærebræt til vores køkken, et fuglehus/-bræt- eller noget helt helt andet. Projektet er mangfoldigt, og så længe du ikke regner med at kunne bygge en ny carport, eller et køkken til familien, er mulighederne til stede!

Jeg er i skrivende stund, ved at samle tegninger ind til diverse små projekter, så ligger du inde med tegninger til lidt sløjdarbejde, må du da gerne sende den/dem til mig på mail frank@hjsf-sydfyn.dk Tilmelding til Frank på tlf. 6177 6633

Der udsendes besked om opstart senere på året, men ring eller skriv allerede nu, om det er noget for dig, og du kommer på maillisten til mere info.

Du kan også besøge vores hjemmeside, www.hjsf-sydfyn.dk rul lidt ned og klik på "Sidste nyt", der finder du mere information omkring sløjdprojektet.



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 men 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. Der er også plads til brugere af Rollator og mindre kørestole/elscotere. Eneste krav er at kørestol/elscoter ikke må veje mere end 25 kilo.

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.

Tilmeldingsgebyr refunderes ikke.

Se mere på vores hjemmeside
www.hjsf-sydfyn.dk

**Nogle lokalafdelinger giver tilskud til turen,
spørg DIN om de giver et tilskud!**



	Januar	Februar	Marts	
1	JULEFERIE	Mal i Hillerslev/Faaborg	Mal i Hillerslev/Faaborg	
2		Krea på Guldhøj/Rehappy Ballroom Fitness	Krea på Guldhøj/Rehappy Ballroom Fitness	
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/Rehappy Ballroom Fitness	Krea på Guldhøj/Rehappy Ballroom Fitness	
10				
11	Mal i Hillerslev/Faaborg			
12	Krea på Guldhøj			
13		Krea på Guldhøj/Mandehørm/Tøseften	Krea på Guldhøj/Mandehørm/Tøseften	
14			HJERNEUGEN 2023	
15	Generalforsamling	Mal i Hillerslev/Faaborg		Mal i Hillerslev/Faaborg
16	Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj/Rehappy Ballroom Fitness		Krea på Guldhøj/Rehappy Ballroom Fitness
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/Børn og Unge/Rehappy Ballroom Fitness	Krea på Guldhøj/Rehappy Ballroom Fitness	
24				
25	Mal i Hillerslev/Faaborg			
26	Krea på Guldhøj/Børn og Unge/Rehappy Ballroom Fitness			
27		Krea på Guldhøj	Krea på Guldhøj	
28				
29			Mal i Hillerslev/Faaborg	
30	Krea på Guldhøj/?? Hillerslev		Krea på Guldhøj/Børn og Unge/Rehappy Ballroom Fitness	
31				

	April	Maj	Juni	
1		Fællesspisning		
2				
3	Krea på Guldhøj/Fællesspisning	Mal i Hillerslev/Faaborg	Loppedag i Faaborg	
4				
5	Mal i Hillerslev/Faaborg			
6				
7			Mal i Hillerslev/Faaborg	
8		Mandehørm/Tøseaften		
9				
10		Mal i Hillerslev/Faaborg		
11				
12	Mal i Hillerslev/Faaborg		Mandehørm/Tøseaften	
13	Rehappy Ballroom Fitness			
14			Mal i Hillerslev/Faaborg	
15		Gå Ærø rundt		
16				
17			Mal i Hillerslev/Faaborg	Tur til Ree Park
18				
19	Mal i Hillerslev/Faaborg			
20	Rehappy Ballroom Fitness			
21			Mal i Hillerslev/Faaborg	
22				
23				
24		Mal i Hillerslev/Faaborg	Sommerferie	
25		Børn og Unge		
26	Mal i Hillerslev/Faaborg			
27	Børn og Unge			
28				
29				
30				
31		Mal i Hillerslev/Faaborg		

SEX

KÆRLIGHED OG EN HJERNE SOM ER GÅET I STYKKER



SUSAN SØGAARD

Skal du acceptere et liv uden sex?

Susan Søgaard har skrevet en spændende og dybfølt bog, der går lige i hjertet på folk. Illustreret med tegninger og grafik fortæller bogen åbenhjertet omkring de problematikker der ofte følger med omkring sexlivet, når den ene part får en hjerneskade.

Bogen kan varmt anbefales til alle i den seksuelle alder, også selvom man mener man nu er blevet for gammel, eller at det går nok - trods alt.

Læs - lær og bliv inspireret til et rigere sexliv.

Bogen kan købes på kontoret på Guldhøj, eller via postordre fra vores hjemmeside, www.hjsf-sydfyn.dk samt på Hovedforeningens hjemmeside www.hjerneskadet.dk

**KØB BOGEN MED RABAT PÅ
Lokalafd. Sydlyns kontor**

Prisen er for Paperback 149,- kr. og for hårdt omslag 199,- kr.

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 – familierterapi, 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?

Familierterapi 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.



Ja, så meget er der blevet skåret i vores aktivitetstilbud fra kommunal side i 2023. Det bliver et magert år 2023, med langt færre aktiviteter end vi plejer.

Det bliver små tider i 2023 hvilket skyldes at der fra kommunal side er skåret ind til benet, og de §18 midler der gennem mange år, har været med til at drive foreningen og give vores medlemmer store oplevelser, nu er blevet beskåret i en sådan grad, at ja det bliver et magert år for jer, kære medlemmer.

Vi har over hele linjen modtaget langt færre penge til at drive foreningen med i 2023, og det vil desværre kunne mærkes ved at der kommer til at mangle aktiviteter i kalenderen.

En af konsekvenserne er, at vi ikke kommer på sommerferie i 2023, noget mange ellers har set frem til, men det bliver der ikke penge til. Flere andre aktiviteter bliver også skåret væk. - vi bibeholder vores Fællesspisninger og Tøseaften/Mandehørm - og sommerfesten er også på programmet, den flyttes bare til Hillerslev, da der ikke bliver penge til at leje teltet. Sløjdhøldet kommer op igen i 2023. Om vi kan få råd til en tur til Trente Mølle i 2023 må tiden vise.

Men du kan være med til at bestemme hvad vores midler skal bruges til? For at få indflydelse skal du møde op på vores kommende generalforsamling som afholdes den **15/1-2023 i Foreningshuset Guldhøj, Floravej 11 - 5750 Ringe, i lokale A1 kl. 13 til 15**, og der fortælle bestyrelsen, hvad du gerne vil opleve sammen med foreningen i 2023.

Vi lytter men kan desværre ikke opfylde alle ønsker, da midlerne er små for 2023.

PÅRØRENDEGRUPP PÅ LANGELAND

Der er startet en pårørendegruppe op i Rudkøbing – er du interesseret i at vide mere om dag og tid, kan du kontakte Marianne på tlf. **6071 3385**. Det er en gruppe for pårørende (over 18 år) til en hjerneskaderamt. Her vil man kunne mødes med andre pårørende som også har en hjerneskaderamt i familien, alle er ligesindede og her kan man drøfte både gode og dårlige oplevelser, som der sker i hverdagen. Man kan sparre med hinanden både ved at mødes og/eller ringe når behovet måtte være der.

Kære pårørende - forstå mig ret!

Rehabilitering tager tid
Forvent ikke at jeg skal være den jeg var før skaden, heller ikke selvom jeg ser ud til at fungere fint.

Jeg er ikke dum
Min hjerne fungerer anderledes efter skaden. Giv mig tid til at forstå, og tal til mig som du taler til alle andre.

Jeg kan "gå i stå"
Min hjerne kan hænge fast i det den var i gang med. Du hjælper ved at vejlede. Gør ikke tingene for mig, så føler jeg mig utilstrækkelig.

Jeg skal tænke mig om
Stop med at tale hvis jeg beder om det. Jeg forsøger ikke at undgå emnet, men har brug for at tænke. Jeg skal nok blive klar igen.

Jeg reagerer af en årsag
Før kunne jeg ignorere lys og lyd, men nu kan min hjerne ikke filtrere. Jeg kan føre op hvis jeg frustreret, har ondt, er træt eller forviret.

Rutinen er min ven
Jeg skal helst gøre tingene på samme måde hver dag. Først når jeg har rutinen på plads, kan jeg finde små-vejene.

Tålmodighed er en gave
Giv mig tid til at tænke mig om. Mine tanker skal bruge tid til at finde nye veje i den skadede hjerne.

Jeg er ikke doven
Min hjerne arbejder ekstra hårdt på at huske og forstå informationer og indtryk. Jeg hviler mig fordi det er udmattende.

Jeg har mit eget tempo
Jeg arbejder bedst ved at gøre en ting ad gangen. Du kan ikke hjælpe mig hvis jeg skal afbrydes for at fortælle hvordan noget skal gøres.

Jeg vil gerne med til fest
Mange mennesker, lyde og indtryk overbelaster min hjerne. Jeg siger nej til det sociale for at passe på mig selv.

Jeg er ikke svag
Opgaver som før blev klare på "autopilot", kræver mere af mig. Det slider på kræfter og følelser så jeg kommer til at virke tyndhudet.

Jeg har brug for opbakning
På mange måder er jeg startet forfra. Jeg har brug for påny til lære at være til. Kritiser ikke, for jeg gør det bedste jeg kan.

Jeg vil selv finde ordene
Det træner mit sprog hvis du lader mig finde ordene, selv. Også når det tager tid, eller du allerede ved hvad jeg vil sige.

Min uholdenhed svinger
Selvom jeg ser ud til at have det fint, kan jeg pludselig brænde sammen. At presse hårdt på kan gøre mig dårligere.

Jeg er ikke ligeglad
Selvom jeg ser ud til at have det fint, kan jeg pludselig brænde sammen. At presse hårdt på kan gøre mig dårligere.

Jeg ER interesseret i dig
Jeg kan ikke huske alt du fortæller, men jeg er ikke ligeglad med det du siger. Vær tålmodig og gentag gerne dig selv.

Gentagelse er godt
Jeg husker ikke hvad jeg lige har gjort. Det hjælper mig at tjekke flere gange om jeg har låst døren eller slukket komfuret.

Jeg har brug for håbet
Alt der før var enkelt, er nu svært. Men ingen ved hvor langt jeg kan nå. Jeg har brug for at kæmpe videre. Lad mig ikke give op.

Kærlig hilsen
En hjerneskaderamt

HJERNESKADET FORENINGEN LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES
www.hjerneskadet.dk



VI BYDER OP TIL DANS

Motion er godt - musik er godt

Så dans er rigtigt godt

Dans i Faaborg – Rehappy Ballroom Fitness

For de "danseglade" og andre som nyder god musik, at få rørt sig samtidig med at der tages højde for dit handicap, så starter vi op igen i det nye år. Det er 12 gange og det er i Forum Faaborg kl. 9.30-kl. 11.00 første gang er den 26. januar.

Prisen er kr. 760 pr. person (pårørende/ledsager er gratis). Tilmelding til Lonnie på tlf 2020 4080 og betaling på mobilpay 19 25 41 eller bankkonto 5334 0245231 senest den 4. januar.

Hvis du ikke har prøvet det – så gør det nu! Du stopper ikke igen, når først du har prøvet det, takket være instruktøren, Birgitte Mikkelsen, som får alle i gang.

Tilbud til børn og unge

Har du et barn eller en ung teenager og er der en i jeres familie, som er ramt af en hjerneskade, så kan vi tilbyde snak, leg og frirum sammen med ligesindede.

Vi mødes med andre ligesindede én gang om måneden hvor vi giver plads til alle, hvad enten det er grin, gråd eller bare hygge. Her kan alle 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 i hver måned kl. 17-18.30 i Hjerneskadecenteret i Hillerslev. Forældrene kan hygge sig sammen, mens de venter – og det kan også være gavnligt med lidt forældresnak.

Kontakt Lonnie for nærmere informationer og for tilmelding.

Lonnie

Velliv på Guldhøj...

Café hygge og kreative aktiviteter...

Velkommen på Guldhøj mandage og torsdage kl. 9-12...

Start mandag 12. september..

-Hent en informationsfolder i Café Guldhøj...



Café hygge

Mød andre på tværs af alder og forening i et uformelt samvær over en kop kaffe, et kort eller brætspil og få nogle hyggelige timer sammen med andre fremmødte...

God morgen
Midtfyn
-på Guldhøj



Kreative - aktiviteter

Du kan også vælge at gå i krea værkstedet i nederste etage lokale A2. Her kan man tegne, male, strikke, sy... m.m.... Men der er også mulighed for et "slag" bordtennis eller bordfodbold. Der vil være vejledere til rådighed...

Gratis

"God morgen Midtfyn" er gratis incl. kaffen, dog kan der være brugerbetaling til forplejning i Caféen og materialer i Krea-rummet...

Tilbudet er for alle...

Tilbudet kræver ikke medlemskab... Alle er velkomne til at deltage

Kontakt og information:

Sanne Uhre
SMS/Tlf. 40495922
su@frivilligmidtfyn.dk

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

Guldhøj

Huset - med plads til alle...

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



Hjerneskadeforeningen har i samarbejde med foreningshuset Guldhøj i Ringe oprettet et kreativt værksted, hvor du kan komme og arbejde kreativt sammen med andre. Her er plads til dig og din hobby. Du kan også vælge at nyde en kop (gratis) kaffe i caféen og måske spille et spil - vi har både kort og brætspil. Så mød op mandag og/eller torsdag i lokale A2/Caféen, fra klokken 9 til 12.

HUSK at der også er åbent på vores kontor i samme bygning Lokale A4.

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:

frank@hjsf-sydfyn.dk

Deadline til bladet er 15. februar 2023.

Forsidebillede © : Pixels

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

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.)