

Apr. Maj. Jun.
2023



HJERNESKADE FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Skal du med mig Ærø rundt 2023





Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Så er tiden kommet hvor jeg igen skal skrive lidt om hvad der sker i foreningen. Vi havde en god generalforsamling med god tilslutning og vores landsformand Marie Klinton var igen villig til at komme og være dirigent. Der var gode dialoger om året der er gået og det kommende år – 2023. Det betød at bestyrelsen haft arbejdshandskerne på og er kommet ud med 18 udflugter i løbet af året. Voldsomt mange – ja, men det er jer medlemmer selv som kommer med ønsker, og vi gør vores bedste for at efterkomme alles ønsker. Så jeg håber alle tager godt imod tilbuddene og bakker op ved at deltage.

Vi har afholdt Hjernedag – uge 11 med fokus på hjernen. Vi havde hovedforeningens socialrådgiver Nina på besøg. Spændende at høre om hendes opgaver, som i bund og grund er at råde og vejlede/hjælpe medlemmerne som på en eller anden måde er i "klemme" i systemet. Vi havde også vores skønne dansehold Rehappy Ballroom Fitness på besøg. De gav en lektion i hvordan man kan danse og få motion – vel at mærke også trods det at man har et handicap. Dejligt med den store tilslutning af gæster som også var med.

Og så er det fantastisk dejligt at blive anerkendt og belønnet for det arbejde vi gør i foreningen. Som I kan læse inde i bladet om de mange sandwich kiks vi har fået fra Oxford Bisquit. Det er vi meget taknemlige for og de skal nok få ben at gå på ude på vores aktivitets steder.

Jeg har været på et formandsmøde, hvor alle lokalformænd i foreningen var inviteret til at mødes og drøfte hen over bordet. Det var udbytterigt og givende, for på den måde drager man erfaringer fra hinanden og bliver inspireret til nytænkning og yderligere samarbejde på tværs af kommunegrænser.

Sidst vil jeg ønske alle en rigtig god sommer, nyd naturen, slap af og sørg for at samle energi – til flere aktiviteter i vores lokale forening.



Vi gik Bornholm Rundt i 2022! Det gør vi ikke igen!

**Nej denne gang er det den skønne Ærø der skal lægge land og sand til vores tur rundt om øen.
Vi går 60 kilometer fordelt over 4 dage, med ca. 15 kilometer hver dag.**

Vil du med Ærø rundt, og få en fantastisk oplevelse i dejlige maj måned, hvor naturen byder sig fra sin fineste side, og hvor du kommer til at opleve Ærø på en helt anden måde, end på en almindelige ferietur.

Turen er planlagt for alle medlemmer af Hjerneskadeforeningen.
Eneste krav er, at man deltager i det omfang man kan, på vandreturen rundt om skønne Ærø.

Vi har allerede nu booket Hotel Ærø i Marstal, Danmarks eneste voksenhotel (børn under 18 ingen adgang) og da vi regner med, at der er rigtig mange der gerne vil med på denne tur, gælder det om at komme først til mølle og få reserveret sin plads allerede nu, for selvom der er mulighed for at reservere helt frem til 28. april 2023, er antallet af pladser begrænset.

Er man til **Alt Inklusive**, er Hotellet det helt rigtige sted, her er fuld forplejning, med morgenbord, madpakke til gåturen og 2 retters aftenmenu, og senere aftenkaffe. I hotellet finder du også et opvarmet indendørs svømmebassin og et stort fitnesscenter, når musklerne lige skal strækkes ud efter gåturen. Værelserne er lyse og lækre og byder på rigtige gode senge, stort badeværelse og masser af hygge.

Vi mødes på Ærø den 15/5-2023.

Og selvfølgelig har vi vores følgebiler med.

Hver dag går man det man kan, og når man ikke kan gå længere den dag, hopper man på en af de 3 følgebiler vi har med på turen, og bliver kørt resten af vejen.

ALT DET PRAKTISKE:

Du skal selv sørge for transporten til- og fra Ærø (er du medlem af lokalafdeling Sydfyn, kan du komme med en af følgebilerne til- og fra Ærø. Måske kan din lokalafdeling hjælpe dig med transport eller give økonomisk støtte til turen. Spørg din lokalafdeling!

Overnatning: Hotellet.

Prisen er her 3.495,- kr. (medlemmer af Hjerneskadeforeningen får 500,- kr. i rabat, ved tilmelding senest 15/4-2023). Prisen er inklusive fuld forplejning (dog ikke drikkevarer til aftensmaden), samt gratis adgang til indendørs svømmebassin og stort fitness lokale.
Her bor du i skønne værelser enten alene eller sammen med en anden, (eneværelse koster +1250,- kr.)

ØKONOMI

Værelserne koster 3.495,- kr (2.995,00,- kr. i delt dobbeltværelse, for medlemmer af foreningen)
Ønsker du eget værelse koster det et tillæg på 1250,- kr. Ovenstående priser er inkl. forplejning, og transport rundt på Ærø). **Drikkevarer til aftensmaden er dog for egen regning.**

Vil du med på turen, så er det nu du skal tilmelde dig.

Du skriver på mail@hjsf-sydfyn.dk, eller ringer til Lonnie på 2020 4080 og siger at du selvfølgelig gerne vil med Ærø Rundt. Samtidig indbetaler du tilmeldingsgebyret, som sikrer dig, at du har reserveret en plads.

MobilePay 192541 eller til Arbejdernes Landsbank, Konto nr. 5334-0245231.

Tilmeldingsgebyret på 1.000,- kr.* som skal indbetales ved tilmelding, (* tilbagebetales ikke) og restbeløbet skal være indbetalt senest 15/4-2023.

Turen arrangeres af Lokalafdeling Sydfyn & Øerne, for alle **Hjerneskadeforeningens afdelinger** på landsplan.



Rehab-Golf

Spil Golf med Hjerneskadeforeningen

Den 12. maj 2023 kl. 9.30 starter en ny aktivitet i Svendborg Golf Klub. Der etableres Rehab-Golf.

Rehab-Golf er velegnet til at forbedre sin fysiske formåen og skabe gode sociale fællesskaber - mellem spillere, frivillige hjælpere, instruktører og andre i klubben.

Der kræves ikke forudgående kendskab til golf for at deltage. En gruppe af frivillige vil være til rådighed med vejledning/træning og efterfølgende spil. Alt sammen tilpasset den enkelte spillers formåen.

Golfudstyr udlånes af golfklubben, så man ikke behøver at investere for at prøve at spille golf. Klubben råder desuden over et antal el-golfbiler.

Rehab-Golf begyndte i Roskilde. Nu skal det også være en mulighed for borgere på Fyn.

Det er håbet, at det bliver muligt flere steder end blot i Svendborg, men det kan ikke blive alle steder på grund af manglende tilgængelighed og udfordringer med frivillige hjælpere/instruktører.

Man kan få mere at vide om Rehab-Golf på hjemmesiden: rehab-golf.dk.

Træning:

Fredage i sæsonen fra 09.30 – 12.00, træningsvarigheden tilpasset den enkelte.

Træningen rundes af med en fælles afslutning i klubhuset.



Besøg vores hjemmeside

www.hjsf-sydfyn.dk



Pluk ramsløg og/eller gå en tur Den 22. april

Netop nu er det sæson for at plukke ramsløg og det gør vi i forbindelse med en vandretur på ca. 11 km. Vi mødes kl. 10 på P pladsen (indkørsel til venstre ad Linkenkærvej lige før rundkørslen).

Vi kan dele os i grupper: De som kun vil samle ramsløg, de som vil begge dele (husk noget at opbevare ramsløg i) og endelig de som "kun" vil gå.

Til vandrerne: Husk tøj og fodtøj efter vejret, madpakke og drikkevarer,

Tilmelding senest den 20. april til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller i fb-gruppens opslag.

Sommertur til Trente Mølle den 30/6 til 2/7.

Det er efterhånden blevet fast kutyme at vi lejer Trente Mølle, om sommeren, og denne gang er ej heller nogen undtagelse. Så der bliver fyret op i bålhytten, når Frank laver den berømte "OnePot" og om aftenen er det snobrødstid i gløderne.

For dem der kan holde sig oppe er der mulighed for at rykke ind i pejsestuen og hygge med chips, en lille drink og et spil kort eller hvad vi nu kan finde på.

Morgenmaden indtages i spisesalen, hvor vores frokost ligeledes indtages, og igen vil der være mad over bål, hvad menuen denne aften står på er endnu ikke sikkert, men vi skal da grille en bøf eller to.

Søndag morgen er der morgenmad i spisestuen, og derefter er der fælles oprydning og afrydning på Trente Mølle.

Der vil blive udarbejdet en opgaveliste, som alle kommer til at stå på, hver sin opgave, så Lonnie og Frank ikke står med oprydning og rengøring af 600 kvadratmeter. Her må vi alle give en hånd med!

Pris kun 250,- kr. for ophold og forplejning (drikkevarer ikke inkl.) – tilmelding til Lonnie senest 25/6 på tlf. 2020 4080 eller på mail@hjsf-sydfyn.dk (Husk egne drikkevarer til opholdet).





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 "danser" vi videre fra torsdag den 4. maj til den 15. juni.

Det er 5 gange og det er i Forum Faaborg kl. 10-11.

Prisen er kr. 375 pr. person (pårørende/ledsager er gratis). Tilmelding til Lonnie og betaling på mobilpay 192541 eller bankkonto 5334 0245231 senest den 14. april.

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.





P
Å
R
Ø
R
E
N
D
E
D
A
G

Pårørende dag den 17. april kl. 16.30-19.00

Der afholdes en eftermiddag for pårørende til et familiemedlem, der er ramt af en hjerneskade.

Vi har inviteret et par pårørende til at komme og fortælle hver deres vinkel og virke, som ægtefælle med de udfordringer og "kampe" der har været i familien og med systemet.

Vi slutter af med et oplæg fra psykolog Lykke Birkeland. Lykke har egen privat praksis, hvor hun har erfaring indenfor et bredt felt og med mange forskellige typer terapi, rådgivning og vejledning.

Lykke har specialiseret sig bredt men vigtigst her, er nok at hun tidligere har arbejdet med børn, unge og familier og så har hun været ansat på Vejlefjord i deres genoptræningsafsnit for hjerneskaderamte og deres pårørende.

Vi byder på kaffe og en sandwich, derfor er der tilmelding senest den 10. april til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail@hjsf-sydfyn.dk.

Mødet afholdes i Caféen i Hjerneskadecenteret i Hillerslev, Kirkegyden 1 B.



**FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE**

	April	Maj	Juni
1		Fællesspisning	
2			
3	Fællesspisning	Mal i Hillerslev/Faaborg	
4			
5	Mal i Hillerslev/Faaborg		Fællesspisning
6			
7			Mal i Hillerslev/Faaborg
8		Mandehørm/Tøseften	
9			
10		Mal i Hillerslev/Faaborg	
11			
12	Mal i Hillerslev/Faaborg		Mandehørm/Tøseften
13	Rehappy Ballroom Fitness		
14	Infodag på Ærø		Mal i Hillerslev/Faaborg
15		Gå Ærø Rundt/pårørende gruppe i Hillerslev	
16			
17	Pårørende foredrag i Hillerslev	Mal i Hillerslev/Faaborg	Tur til Ree Park
18			Pårørende gruppe i Hillerslev
19	Mal i Hillerslev/Faaborg		
20	Rehappy Ballroom Fitness		
21			Mal i Hillerslev/Faaborg
22	Ramsløg/gåtur		
23			Sheltertur Bjørnø
24		Mal i Hillerslev/Faaborg	
25	Pårørende gruppe i Rudkøbing	Børn og Unge	
26	Mal i Hillerslev/Faaborg		
27	Børn og Unge		Pårørende gruppe i Rudkøbing
28			
29			Børn & Unge
30		Pårørende gruppe i Rudkøbing	Tur til Trente Mølle
31		Mal i Hillerslev/Faaborg	

	Juli	August	September
1			
2			
3			
4			Fællesspisning
5		Bridge Walk Lillebælt	
6			Mal i Hillerslev/Faaborg
7		Fællesspisning	
8			
9		Mal i Hillerslev/Faaborg	Tur til Skovtårnet
10			
11			Mandehørm/Tøseften
12		Tur til Kolding & Kongeskibet	
13			Mal i Hillerslev/Faaborg
14	Sheltertur til Samsø	Mandehørm/Tøseften	
15			Sheltertur til Tørresø
16		Mal i Hillerslev/Faaborg	
17			
18			Pårørende gruppe i Hillerslev
19		Sommerfest	
20			Mal i Hillerslev/Faaborg
21		Pårørende gruppe i Hillerslev	
22			
23		Mal i Hillerslev/Faaborg	
24			
25			
26		Tur til Cirkusrevyen	Pårørende gruppe i Rudkøbing
27			Mal i Hillerslev/Faaborg
28			Børn & Unge
29		Pårørende gruppe i Rudkøbing	
30		Mal i Hillerslev/Faaborg	
31		Børn & Unge	

Tag med til Samsø og bo i Shelters fra 14. til 16. juli 2023



Samsø Shelters er en dejlig familievenlig shelterplads midt på Samsø. Pladsen er beliggende på Alstrupvej 7, Alstrup.

Shelterpladsen tilbyder 4 shelters, hvoraf de 3 er rimelig store og kan sagtens rumme hele familien.

På pladsen findes også en bålhytte, hvor vi kan tilberede mad over åben ild. Der er også etableret et muldtoilet. Pladsen rummer ligeledes et stort areal så der er rigelige muligheder for at udfolde sig i naturen. Pladsen ligger ca. 1 km fra den smukke Stavns fjord og ca. 2 km fra en skøn og børnevenlig sandstrand i Sælvig bugten. Der er plads til ca. 20 personer i shelters.

Vi laver mad over bål, og snobrød i gløderne - der vil være god mulighed for at fiske og bade, så husk fiskegrej og/eller badetøj. (Foreningen råder over 3 fiskestænger, og lidt fiskegrej, så har du ikke selv fiskegrej, kan du

låne af foreningen, badetøj må du altså selv sørge for, eller bade nøgen).

Turen starter fra Odense - Dannebrogsgade den 14. juli klokken 10.00, og vi forventer at være tilbage i Odense søndag den 16. juli omkring klokken 14.00.

Vi skal sejle fra Kalundborg til Ballen på Samsø, så turen går over Sjælland.

Der er 16 pladser på turen, og prisen er kun 500,- kr. inkl. transport, færgebillet, overnatning og forplejning.

Drikkevarer er IKKE inklusive, så husk egne drikkevarer.

Tilmelding senest 14/6 til Lonnie på tlf. **2020 4080** eller på **mail@hjsf-sydfyn.dk**



Udflugt til Ree Park Safari ved Ebeltoft den 17. juni

Minibusserne holder klar i Dannebrogsgade i Odense og kl. 9.30 sætter vi næsen mod Ebeltoft. I parken bruger vi de næste timer med at komme rundt og se dyrene på det store areal.

Se f.eks. den sjældne leopard som har født 3 killinger.

Det var om morgenen den 18. april der lå der tre små leopardkillinger i en kasse i stalden hos leoparden Jilin, som selv er født i parken. Det er Jilins første kuld, ligesom det er første gang, at hannen Max har fået afkom, trods en alder på 14 år. Parken er meget begejstrede, da killingerne bærer nogle af de vigtigste gener i det europæiske avlssamarbejde.



Eller besøg Afrika kontinentet.

Afrika er det største kontinent i Ree Park. Her møder du bl.a. dyrenes konge, verdens højeste dyr og verdens hurtigste dyr.

Kontinentet er opdelt i 4 områder med hver sit særpræg og særlige dyr.

Ree Park Safari har flere afrikanske dyr, som kan ses andre steder i parken: Stor Flamingo, Østafrikansk Krontrane, Marabustork, Nubisk Ged, Rosa pelikaner, Sandkat, Afrikansk Sporeskildpadde, Den Afrikanske Struds, Defassa Vandbuk, Zebramangust, Grå Jaco, Impala og Penselsvin.

Vi finder et sted at spise vores frokost (for egen regning) og bagefter er der masser af tid til at udforske parken mere.

Vi forventer at være hjemme i Odense omkring kl. 18.

Prisen er pr. person kr. 200 incl. transport og indgang. Tilmelding til Lonnie på 2020 4080 eller på fb-gruppen og betaling senest den 1. juni til mobilpay 19 25 41 eller bank: 5334 0245231 – husk at skrive Ree Park.

BESØG KONGESKIBET den 12. August 2023

Kom med ombord på KONGESKIBET.

Det er lykkedes os at få en helt utrolig tur strikket sammen, hvor vi kan besøge Kongeskibet Dannebrog.

Der er tale om en guidet tur med Kongens Samling på Kongeskibet Dannebrog i Koldinghus. Det er en unik mulighed for at opleve noget af Danmarks mest betydningsfulde kulturarv. Kongeskibet Dannebrog er et af Danmarks ældste skibe og det har været en del af Kongens Samling siden 1692. På turen vil du få mulighed for at opleve det oprindelige inventar der er bevaret i over 300 år. Guiden vil fortælle om skibets historie og dets betydning for Danmark, samt om de konger og dronninger der har sejlet på skibet, samt de mange kostbare genstande der er udstillet på skibet.

Efter turen på Kongeskibet Dannebrog, vil du få mulighed for at besøge Koldinghus, der er et af Danmarks mest betydningsfulde bygningsværker. Koldinghus er et kongeslot fra den 13. århundrede. Og det har været hovedsæde for mange af Danmarks konger og dronninger. På turen vil du få mulighed for at se de mange smukke rum og de mange historiske udstillinger, der findes på Koldinghus.

Alt i alt en guidet tur med Kongens Samling på Kongeskibet og i Koldinghus.

Frokosten nydes i Madkælderen på Koldinghus, og består af en frokostbuffet med hjemmelavede og klassiske retter.

Pris kun 300,- kr. for medlemmer af lokalafdeling Sydfyn. 650,- kr. for alle andre. Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080, eller på mail@hjsf-sydfyn.dk - Betaling på MobilePay 192541 senest 1/5-2023.





På Infomøde

ÆRØ

**Information og foredrag på Ærø
den 14. april**

Foreningen inviterer borgere og fagpersoner til en hyggelig eftermiddag/aften i Byrådssalen i Ærøskøbing. Det er fredag den 14/4 kl. 15-19. Vi fortæller lidt om foreningen, og håber på en god dialog om hvilke nye tiltag vi kan komme med på Ærø.

Så har vi inviteret Kim E. Andersen til at fortælle om hvordan det er at gå fra "butikschef til aktiv hjerneskadet". En helt ny hverdag hvor han selv blev ramt af en hjerneskade og ovenikøbet blev pårørende til en hjerneskadet. En god og gribende beretning om livet derefter.

Vi byder på en let anretning inden vi siger farvel og tak for i dag.

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk senest den 8. april.

Dette er i samarbejde med Hjernesagen.



Chokoladekiks

OXFORD

- En formiddag på kontoret ringede telefonen og en stemme ville vide om det var Hjerneskadeforeningen? Ja bekræftede vores formand. - Det var fra Oxford Biscuits, og de ville gerne sponsere nogle kiks til os, hvis vi var interesseret? Det var vi og vi takkede mange gange. Vi skulle selv hente dem i Svendborg, så vi drog ad byen til, og i porten fik vi at vide, at vi skulle tage bilen med, så det gjorde vi - og vi fik kiks i kassevis.

Bilen var fyldt godt op med chokoladekiks, da vi drog afsted, glade og virkelig taknemmelige. En meget stor tak skal lyde til Oxford Biscuits A/S, for de mange kiks, som allerede nu spreder lykke blandt vores medlemmer.

Vi har allerede nu brugt et par kasser, til fordeling på vores samlingssteder, om det så er på Guldhøj i Ringe, I Hjerneskadecentret i Hillerslev eller i Espe, Paletten i Svendborg, så står der kiks på bordet. Ligesom vores deltagere på vores tur Ærø rundt hver vil modtage en rulle kiks, som en slags energibar til traveturen. Endnu engang et stor tak til Oxford Biscuits.

OXFORD



Bridgewalking Lillebælt lørdag den 5. august

Få sug i maven fra Den Gamle Lillebæltsbro - det er en imponerende tur frem og tilbage 60 meter over havets overflade – og udsigten er helt fantastisk!

Vi kører i minibus/bil fra Dannebrogsgade i Odense kl. 12.30 til Middelfart. Vi har booket tid kl. 13.30, hvor en guide står og venter på os.

Pris pr. deltager kr. 420 incl. transport og billet til Bridgewalking. Tilmelding til Lonnie eller på fb-gruppen og betaling senest den 15/4 på mobilpay 192541 eller bank 5334 0245231.

På ca. to timer bliver vi ført rundt af en guide, som deler gavmildt ud af de fascinerende fortællinger fra broens lange historie. Og er vi heldige, kan vi endda opleve både marsvin og sæler i bæltet.

Når vi ankommer til Check In, bliver vi modtaget af vores guide, der forbereder os på den fantastiske tur, vi skal ud på. Sammen går vi fra Velkomstcentret til Lillebæltsbroen, hvor vi bliver koblet til et sikkerhedssystem – og så går det opad! Op til 60 meters højde og ud på turen over broen. Undervejs fortæller guiden om broens arkitektur, historien, byggeriet og naturen omkring Lillebælt.

Bridgewalking tager ca. 2 timer inkl. sikkerhedsinstruktion og omklædning.

For at kunne deltage skal du være opmærksom på følgende:

- Du skal være min. 140 cm høj
- Ikke være gangbesværet
- Være i nogenlunde god form
- Ikke have højdeskræk
- Du skal have fastsiddende fodtøj på

Deltagere må **ikke** medbringe genstande på broen (mobil, kamera etc. – desværre heller ikke astmamedicin, druesukker eller lign.) **Mobil, bilnøgler mv. kan opbevares i aflåst safetyboks, mens du er på broen.**

Bridgewalking er ikke egnet for dårligt gående. Det er en 2,5 km lang gåtur i højden – og der er en del trappetrin undervejs.

Bridgewalking anbefaler gæster der indtager livsvigtig medicin og/eller anvender Pacemaker at rådføre sig ved egen læge, før man beslutter sig for at gennemføre en tur.

Det er guidens ansvar at få hele holdet igennem turen, så alle får en god oplevelse. Derfor er det guiden, der vurderer, om du opfylder kravene.



Udflugt til Bjørnø – 1 dag eller hele weekenden

I weekenden den 23.-25. juni har vi lejet bålhytten så vi inviterer både på en weekend og på en éndags tur.

Vil du med i weekenden mødes vi om fredagen kl. 13.00 ved færgen til Bjørnø i Faaborg Havn. Sejlturen var ca. 17 min. og efter ankomst går vi op til bålhytten (biler kan ikke komme med).

Vi indretter os hvad enten vi har liggeunderlag, hængekøje eller eget telt med og så udforsker vi nærområdet inden vi laver aftensmad over bål og hygger

resten af aftenen.

Næste dag – lørdag - er der mulighed for at komme på besøg. Tag f.eks. færgen kl. 10 eller kl. 11.10 og hjem igen kl. 15.50. Medbring din madpakke og drikkevarer – vi har kaffe og kage. Pris for færgen er kr. 20 pr. person, som betales ombord på færgen.

Vi går på opdagelse på øen, vi spiller spil eller bare slapper af. Vi er fælles om det hele.

Søndag tager vi færgen retur til Faaborg kl. 12.00.

Pris pr. person for hele weekenden er kr. 250 (husk egne drikkevarer og selvfølgelig alt udstyr til shelteropholdet).

Tilmelding til Lonnie senest den 10. juni – betaling på mobilpay 19 25 41 i tekstfeltet skriv Bjørnø.

Bjørnø ligger i det sydfynske Øhav, 3,5 km syd for Faaborg med ca. 32 fastboende. Øen er ca. 3 km lang. Bjørnø er blot 150 ha stor, så man kan spadsere øen rundt langs kysten på et par timer. Turen byder på flade strandenge med et rigt fugleliv og høje klinter med den smukkeste udsigt til Fyn og naboerne i det sydfynske Øhav.

Der er levende hegn, stendiger og - i den lille landsby - smukke gamle bindingsværksgårde. Der er ingen egentlig havn på Bjørnø, men en anløbsbro med 10 pladser. Bjørnø er meget kuperet med et højeste punkt på 24 meter over havoverfladen. En lang række ande- og vadefugle yngler på Strandengene og i mosen midt på øen. På Bjørnø kan man også møde de sjældne og fredede grønbrogede strandtudser.

Bålhytten ligger i naturskønt område i nærheden af fællesmosen.

I bålhytten er der borde og bænke og man kan sove enten på en bænk eller på gulvet (trægulv). Der er drikkevand, bål sted, rensdyrskind på bænkene og et mullokom.

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!

Pårørende gruppe på Langeland



LANGELAND
KOMMUNE

Er du pårørende til en hjerneskadet så tilbyder vi hjælp til selvhjælp gennem gruppesamvær.

Og hvordan?

Ved at danne et lille socialt fællesskab, hvor man mødes om et bestemt emne eller et problem, man er fælles om.

Ved at man ved eget valg og på eget ansvar deler de tanker og følelser, man har til fælles.

Ved at danne et menneskeligt fællesskab, hvor man bliver mødt – der hvor man er og set som den, man er. Et menneske med både stærke og svage sider.

Ved at skabe et netværk fremadrettet.

Ved at være en del af en gruppe, der ved fælles hjælp ændrer på din situation.

Ved at være med til at skabe en positiv forandring af din tilværelse.

Ved at være lyttende og samtalende i fællesskabet.

Har du lyst til at vide mere om denne netværksgruppe, så kan du møde op hver den sidste tirsdag i måneden.

Det er i Frivilligcenter Langeland, Fredensvej 1 i Rudkøbing – og der er kl. 14-16.

Tovholder på gruppen er Jette R. Bernth. Har du brug for flere oplysninger kan du kontakte Jette på tlf. 4060 2132 eller Lonnie på tlf. 2020 4080.

**Christian & Søren
på slap line**



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 2023.

Forsidebillede © : Billedmanipulation Frank Andersen/Helene Pedersen

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

Bladet tilsendes også relevante samarbejdspartnere, samt institutioner med virke indenfor hjerneskadeområdet.

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

1. suppleant

Jørgen Hansen

Bestyrelsen

Marianne Mondrup
mollyfyn@hotmail.dk

Bestyrelsen Ærø/Langeland

Janne Skalkam
jumbojanne@gmail.com

Bisidder

Faaborg-Midtfyn, Ærø
Svendborg & Langeland:

Lonnie Braagaard
mail@hjsf-sydfyn.dk

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.)