



Okt. - Nov. - Dec.
2023

HJERNESKADE
FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES



BRIDGE LILLEBÆLT WALKING



Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Nyt blad og sidste nyt fra formanden.

Kalenderen skriver sensommer, men kigger man ud ad vinduet, så er det varmt og solrigt i en længere periode nu. Det er utroligt som vejret arter sig rundt i hele verden med oversvømmelser og skybrud og mange mennesker som bliver ramt af dette.

På vores breddegrad er vi heldigvis forskånet for dette, men det giver alligevel stof til eftertanke. Vi skal passe på hinanden.

Flere af vores medlemmer er ramt på manglende vederlagsfri fysioterapi ude i kommunerne. Det er ikke ok! Og slet ikke når det er den enkelte Kommunes pligt at sørge for den træning – hvis ikke fysioterapeuten har plads – SKAL Kommunen finde en alternativ løsning. Det arbejder jeg videre med i DH (Danske Handicaporganisationer) og i Handicaprådet FMK.

Vandreturen 2024 er på plads og tilmeldingerne er begyndt at strømme ind – det er dejligt med den tilslutning der er. Som noget nyt får vi hjælp af Viborg og Vestsjælland lokalafdelinger. Det er dejligt at kunne sparre med andre som har været med – og det kan altid blive bedre.

Vi prøver noget nyt: Vi inviterer til fællesspisning med live musik den 3. november i Foreningshuset Guldhøj. Se omtale her i bladet.

I år har der været og er fortsat rigtig mange arrangementer på programmet og spørger man mig – som formand – syntes jeg, der har været rigeligt at vælge imellem. Nu må I som medlem ikke forvente tilsvarende antal aktiviteter til næste år. Det kræver sin mand/kvinde at planlægge, udføre og deltage i, og vores Frank og undertegnede ressourcer er ved at være opbrugte/udtjente. Vi trænger til ferie. Og ferie det kommer vi på – til februar 2024, hvor vi tager til det nordligste i Norge – til Nordkap. Det bliver vildt spændende at komme så langt op i sneen, køre i rensdyrslæde, møde en samisk familie, se Nordlyset, besøge ishotellet og meget mere. Vil du med på dit livs oplevelse så er det nu – se hvordan du tilmelder dig inde i bladet.

Til sidst vil jeg ønske alle en fortsat god sensommer og håber alle fortsat støtter op om vores aktiviteter. Jeres deltagelse gør mig glad og tilfreds og er med til at jeg har overskud og kræfter til at fortsætte mit gode arbejde som formand i foreningen.

Rigtig god læsning.



Kom med til træsløjd på Espe skole, og fremstil dit eget foderbræt eller redekasse til havens små fugle, eller noget helt andet?

Vi er på Espe skole hver tirsdag fra kl. 16.00 til ca. Kl. 20.00.

Vi har det meste værktøj og er gode til at hjælpe hinanden, så alle får lavet noget - det kan godt være, at sømmene ikke sidder helt lige, men hvad pokker - det hænger jo sammen.

Vi hygger og har madpakken med - ingen projekter er for små, men mange er for store, men det finder vi ud af. Så kom til sløjd og lad os få en snak om hvad du gerne vil, så finder vi ud af at skaffe materialer til dit projekt.

Deltagelse er gratis men der er egenbetaling for materialeforbrug. Tilmelding ikke nødvendig, men gerne til Frank på tlf. 6177 6633.



**Besøg vores hjemmeside på
www.hjsf-sydfyn.dk**

Her finder du vores aktivitetsliste, vores kalender, vores butik, info om kommende arrangementer og meget meget mere. Hjemmesiden opdateres hver uge med sidste nyt fra vores lokalafdeling.

God sensommer og god læsning - og husk at tilmelde dig de aktiviteter du gerne vil med til, så du ikke glemmer det!

DanskPoppen



3. november



Kom til en musikalsk aften med middag og god underholdning.

Det er lykkedes os at få stablet et fantastisk arrangement på benene, hvor der først er fællesspisning og derefter spiller DanskPoppen op med musik du kender, og kan synge med på.

Programmet er som følgende:

- Kl. 17:00 dørene åbnes.
- Kl. 17.30 der serveres aftensmad.
- kl. 19:00 Der serveres kaffe og kage.
- Kl. 19.30 DanskPoppen spiller op til dans
- kl. 21.00 Tak for i aften.

Pris kun 125,- kr.

Som betales ved tilmelding senest 1/10 til Lonnie på tlf. 2020 4080, MobilePay 192541 - Bank konto nr: 5334-0245231

**Kun
125,- Kr.**



Der vil komme en ny dag, et nyt år,

en ny vår, og en dejlig sommer.

Men aldrig en ny dig! Så pas godt på dig selv

- Du findes kun i et eksemplar.

AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR
I samarbejde med Hjerneskadeforeningen



Hensyntagende bevægelse og afspænding for personer med handicap - hjerneskade med fysiske/kognitive udfordringer efter stress, sygdom eller ulykke. Træningen tilpasses deltagerens fysiske formåen.

Vi bevæger hele kroppen på en nænsom måde og inddrager redskaber.

Vi træner også blid styrke, balance og koordination og holder fokus på åndedrættet.

Vi hygger sammen i en pause midt i træningen og afslutter altid med en guidet afspænding.

Der vil være max 8 deltagere.

Der er træningsmåtter til rådighed, men du må gerne tage din egen med, medbring også gerne et tæppe og en pude til afspænding.

Vi træner i salen på AOF, Vestergade 23. Bussen holder lige ved døren, og vi kan sørge for ramper, hvis du har brug for dette. Ring til os på 6221 7373, hvis du har spørgsmål.

PRIS: 450,- kr./person. Lokale 6 / Salen

Fredag den 22/9

Fredag den 29/9

Fredag den 06/10

Fredag den 13/10

Fredag den 27/10

**Alle dage fra
kl. 10.00 til 11.30**

Fredag den 03/11

Fredag den 10/11

Fredag den 17/11

Fredag den 24/11

Fredag den 01/12

A

Tag med til

Nordkap

13/2-19/2-2024

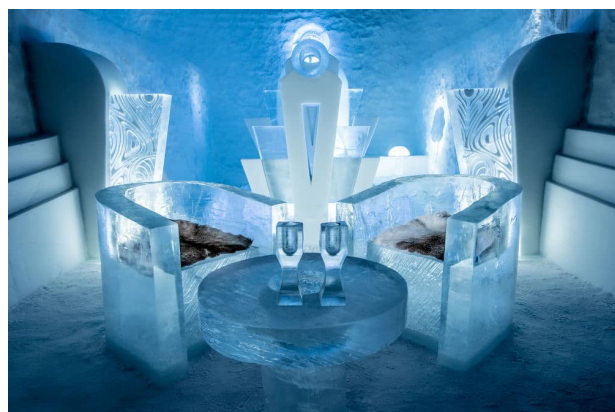
14.998,- kr



Ren magi i Nordnorge

Efter utallige opfordringer, og et moderat pres fra vores medlemmer gør vi det - "*Jeg vil gerne op og se Nordlys*", har vi hørt flere gange, og ja hvorfor ikke, så nu gør vi det. Vi tager til Nordkap fredag 13. februar og kommer retur den 19. Februar 2024.

Vi flyver fra Billund til Alta og retur.
Inkl i prisen er:
Flybilletter, skatter og bagage.
6 x morgenmad, 5 x middag, 1 x middag
ved Ishotellet inkl. 1 drink i isbaren.
Let frokost i Nordkaphallen, samisk
inspireret frokost. Frokost i Lavvo (i
normadetelt) - tur med Rensdyrslæde.
Entre til Norkaphallen, Nordkapcertifikat.
Entre til de Samiske samlinger og Sampi
Park, og oplev også den samiske sang **Joik**.



Den arktiske vinter i Nordnorge er fuld af skønhed. På disse kanter opfører naturen sin helt egen teaterforestilling - den endeløse stjernehimmel, det skummende hav og det funklende nordlys, som oplyser den klare polarnat.

Nordkap er dækket af sne og iført vinterklæder. Spektakulære oplevelser venter forude i jagten på Nordnorges magiske naturfænomener. Husk på, at nordlyset er en sand diva. Hun går derfor ikke på scenen før hun er helt klar. Tålmodighed er en dyd, især når du er på nordlysagt.

Hver dag byder på nye højdepunkter og et væld af flotte kultur- og naturoplevelser. Glæd dig til at opleve den samiske kultur, Nordnorges største ishotel og besøg hos rensdyr og slædehunde, hvor du kan tage med på en slædetur i det vinterlige landskab.

Vi besøger Nordkapklippen, hvor vi nyder en frokost. Den sidste aften får vi en afslutningsmiddag ved det fascinerende ishotel, der er opført af krystalklar is.

Denne rejse er for alle naturelskere, som ønsker en helt særlig arktisk oplevelse i den kolde vinter.

Glæd dig til

Besøg Nordkapklippen under ledsagelse af sneplov

Hør samernes fortælling og nyd en samisk inspireret frokost

Nyd en dejlig middag midt i naturen ved Nordnorges største ishotel

Vi oplever naturen på samisk maner med rendyrslæde gennem sneen

Oplev naturens magiske nordlys samt det snedækkede vinterlandskab

Dag 1 Udrejse til Alta – Nordlysets hovedstad

Vi rejser fra Billund Lufthavn, hvor vi flyver via Oslo til Alta i Nordnorge. Ved ankomst kører vi mod hotellet for indkvartering.

Dag 2 På vej til Nordkapklippen

Vi kører gennem et fascinerende sneklædt landskab, når vi bevæger os helt nord på. Vi besøger Nordkapklippen under ledsagelse af sneplov. At stå på selve Nordkapklippen ca. 300 meter over havets overflade, kan ikke beskrives. Ved ankomst nydes en let frokost i Nordkaphallen og der vil være tid til at besøge Nordkaps besøgscenter.



Her kan du se

udstillinger hele året rundt, og på Nordkap ligger også verdens nordligste kristne kapel, St. Johannes Kapel.

Smut også en tur ud til Nordkapplateauet og nyd den friske luft samt den forrygende udsigt. I Honningsvåg besøger vi Eva Schmitterers galleri. Overnatning og middag centralt i Honningsvåg.



Dag 3 Samernes fortælling

I Karasjok, samernes hovedstad, nyder vi en samisk inspireret frokost med fortællinger om samisk kultur og livsstil. Frokosten nyder vi i Storgammen, som er bygget med inspiration fra de gamle traditionelle samiske tørvehytter.

Vi besøger også Sapmi Park, en samisk temapark, hvor du kan gå på opdagelse i historien og kulturen. Samerne regnes som Norges urbefolkning, og selv om de i dag er bosat over hele landet, er det i Finnmarken de samiske traditioner er mest synlige. Karasjok og Kautokeino er de to mest betydningsfulde samiske bosteder i Norge, og her får du også de mest autentiske samiske oplevelser.

Dag 4 Oplevelser i Karasjok

I dag besøger vi De Samiske Samlinger og Sameparlamentet. De Samiske Samlinger i Karasjok åbnede i 1972, med det formål at beskytte kulturtraditioner og sproget. Derudover er målet at præsentere samisk kultur og historie for hele området. Sametinget åbnede i 1989 og er formet som en lavvo - et samisk telt. Traditionelle samiske leveveje er især rendrift. Rendriftssamerne levede tidligere som nomader og fulgte de store renflokkene på





vandring. Om aftenen vil det være muligt at tage afsted på snescooter og nyde den fantastiske natur, væk fra byens lys. Hvis heldet er med os, vil vi denne aften opleve nordlyset, kr. 1.095 pr. person (vi deles to personer om en snescooter - kræver kørekort). Mulighed for flotte fotostops.

Dag 5 Besøg hos rensdyrene
I dag kører vi retur mod Alta og undervejs besøger vi rensdyr og deres ejer.



Der fortælles om rendrift samt betydningen det har for mange af samerne i Nordnorge. Samerne bruger hele dyret, kødet spises eller sælges, pelsen og skindet bruges til tøj og sko og geviret bruges til nyttige redskaber samt kunst. Ikke overraskende er der tit rensdyr på tallerken. Den mest udbredte ret er bidos, en stuvning lavet af

gulerødder, kartofler og langtidsstillet rensdyrkød. Intet besøg i Finnmarken er fuldt ud uden at have smagt rensdyrkød.



Vi skal opleve naturen på bedste samisk manér, med en tur på rensdyrslæde gennem det snedækkede landskab. Hertil nyder vi en frokost i de hyggelige omgivelser, og der afsluttes med den specielle sangform Joik, som er en levende folkemusikalsk tradition. Joik

tilegnes ofte en person, et dyr eller et sted. Ved ankomst til Alta er der mulighed for at opleve byen på egen hånd. Besøg evt. den flotte Nordluskatedral med Nordlysmuseet.

Dag 6 Hundeslæde og besøg ved Ishotel.

I dag kan man nyde Alta på egen hånd og besøge Nordluskatedralen, hvis ikke du nåede det dagen forinden. Eller tag med på en tur ud til et hundecenter, hvor det vil være muligt at få en tur med hundeslæde, en unik oplevelse, kr. 1.195 pr. person. Herude bliver vi taget godt imod af ejerne, som vil fortælle mere om deres hunde og træning. Lyden af ivrige og forventningsfulde hunde fylder luften. De står klar foran slæderne og venter bare på at komme i gang. Når hundene sætter i gang, bliver der helt vidunderligt stille. Kun lyden af hundepoter og slæder bryder stilheden.



Om aftenen besøger vi Nordnorges største ishotel og nyder her en afskedsmiddag i den dejlige norske natur. Ishotellet er en særlig oplevelse, da det bygges på ny hvert år. Vi skal også nyde en drink i ishotellets isbar. Det hele startede for 16 år siden og hvert år bygger de lokale kunstnere og arbejdere det op på ny på blot 5 uger. Hvert år er der et nyt tema. Temaer fra

Pris kun 14.998,- kr. fra den 13/2 til 19/2 2024



tidligere år omfatter bla. Vikingetiden, Altadalens dyr, folkeeventyr og nordiske sagn. Der bruges hvert år 2500 ton is og 7000 m³ sne.

Dag 7 Hjemrejse

Et eventyr i Nordnorge er slut og vi sætter kursen mod Danmark efter en oplevelsesrig rejse. Vi forventer at være tilbage i Billund den 19/2 omkring kl 18:50



Vil du med på denne skønne og helt fantastiske rejse, så kontakt Lonnie på telefon 2020 4080, senest 1/12-2024, samtidig betaler du rejsens pris på 14.998,- kr. pr. Person. På mobilepay **192541** eller via Arbejdernes Landsbank, konto: **5334-0245231** - Transport til og fra Billund er ikke inkl. i prisen. (Evt. samkørsel)

HUSK PAS OG REJSEFORSIKRING.



Tag med til Nordkap 2024

Sheltertur til Tørresø

15. - 17. September



Shelterpladsen er beliggende i natur- og fritidsområdet Fuglsang 1 km fra landsbyen Tørresø og helt ud til noget af Danmarks bedste badevand, Kattegat.

Pladsen har 4 sheltere med plads til 5 personer i hver.

Nærmeste indkøbsmuligheder er i Bårdesø 2 km.

Fuglsang er et enestående naturområde, med rig mulighed for gåture i den nærliggende naturskov, der ejes af Naturstyrelsen, og hvor biodiversiteten har gode kår idet skoven får lov til at "passe sig selv".

Har man lyst til en dukkert i Danmarks bedste badevand, behøver man kun at gå godt 100 m fra sin shelter. Det er en børnevenlig strand med masser af sand. Vil du med på denne skønne tur, hvor der er mulighed for at bade og fiske så er det nu du skal tilmelde dig.

Prisen er kun 250,- kr. for overnatning og forplejning. Vi laver mad over bål og hvis vejret tillader det, bager vi snobrød i gløderne, mens natten falder på. MobilePay til 192541 mrk. "Tørresø"

Alene i Vildmarken



Et spændende foredrag med Camilla Varming Nielsen, kendt fra tv programmet »Alene i Vildmarken«, hvor hun fortæller om sin deltagelse i tv-udsendelse og om hvordan man overlever i den barske Norske vildmark, om det at drikke sin egen urin og spise fisk hver dag. Camilla deler ud af: "den jeg er og den måde jeg oplever verden på. Det kan være glæden ved is, livets hullubullu og dagligdagens magi.

I mit 34-årige lange liv har jeg nemlig været igennem en del. Jeg har rejst verden rundt i min søgen på at udvikle mig som menneske, jeg har kæmpet med stress, angst og depression, og jeg har oplevet, hvad det vil sige at have et misbrug. Samtidig er jeg en survivor – jeg har skabt min egen virksomhed, overlevet i den norske vildmark og overvundet mange af de udfordringer som mange mennesker tumler med i dag. Jeg brænder for på levende og ærlig vis at dele ud af mine erfaringer".

Mød Camilla i Hjerneskadecentret i Hillerslev den 30/9 kl. 19-21 i Caféen.
Tilmelding senest 20/9 til Lonnie på tlf. 2020 4080.

Kattegatcentret

18. November 2023

Mærk gysen, når Danmarks eneste sandtigerhaj viser tænder, forelsk dig i de sjoveste pingviner og lad dig underholde af legesyge sæler. 200 forunderlige, farvestrålende arter af havdyr venter på dig – du bli'r bidt af havet!

Vi tager på tur til Kattegatcentret i Grenå. Heldagstur. Vi kører fra Dannebrogsgade i Odense kl. 09:30 og forventer at være tilbage omkring kl. 18:00.

Frokost - medbring madpakke eller køb i centret.

Tilmelding til Lonnie på 2020 4080.

Betaling på MobilePay 192541 mrk. "Kattegat" Senest 10/11. Pris inkl. transport og billet til Kattegatcentret kun 280,- kr.



Skærbækcentret

24.-26. November 2023

Tag med på et par fantastiske dage i det skønne Skærbækcenter.

Vi skal bo i nogle super dejlige store hytter og selvfølgelig er morgenmad/aftensmad inkl. i prisen. Vi spiser samlet i hovedbygningen.

Der er fri adgang til svømmebadet (28 grader varmt vand) og der er 1 times gratis bowling inkl. i prisen. Lørdag er udflugtstur (vi taler om hvor vi skal hen) (frokost er for egen regning), og på vejen hjem (søndag) tager vi et smut til Tyskland (HUSK PAS/ID), hvor der er mulighed for at handle ind. Pris kun **1.300,- kr.** for medlemmer af Lokalafdeling Syd fyn & Øerne (normalprisen er 2.695,- kr. og gælder for alle andre).

Tilmelding senest 20/9-2023 på 2020 4080, samt betaling på MobilePay 192541, eller på Arbejdernes Landsbank Kontonr. 5334-0245231 skriv "Tur" i tekstfelt.



	Oktober	November	December		
1		Mal i Hillerslev	Tur til Trente Mølle		
2	Fællesspisning		& Julefrokost		
3	Sløjd i Espe				
4	Mal i Hillerslev/Faaborg		Fællesspisning		
5			Mal i Faaborg/Sløjd i Espe		
6	Svampetur &	Fællesspisning	Mal i Hillerslev		
7	Efterårsfest på	Mal i Faaborg/Sløjd i Espe			
8	Trente Mølle	Mal i Hillerslev			
9	Mandehørm/Tøseften		Juletur til Ærø		
10	Mal i Faaborg/Sløjd i Espe				
11	Mal i Hillerslev		Mandehørm/Tøseften		
12			Mal i Faaborg/Sløjd i Espe		
13		Mandehørm/Tøseften	Mal i Hillerslev		
14		Mal i Faaborg/Sløjd i Espe			
15		Mal i Hillerslev			
16	Efterårsferie				
17					
18		Tur til Kattegatcentret		Juleferie	
19					
20					
21		Mal i Faaborg/Sløjd i Espe			
22		Mal i Hillerslev			
23					
24	Mal i Faaborg/Sløjd i Espe				
25	Mal i Hillerslev	Skærbækcentret &			
26		Tyskland			
27					
28		Mal i Faaborg/Sløjd i Espe			
29		Mal i Hillerslev			
30	Foredrag med Me´Camilla fra »Alene i Vildmarken«				
31	Mal i Faaborg/Sløjd i Espe				

Januar**Februar****Marts**

1

2

3

4

Fællesspisning

5

Fællesspisning

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

6

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

Mal i Hillerslev

7

Mal i Hillerslev

8

Mandehørm/Tøseaften

9

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

10

Mal i Hillerslev

11

Mandehørm/Tøseaften

12

Mandehørm/Tøseaften

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

13

Tur til NordkapMal i Hillerslev/Hjerneuge
Guldhøj

14

Generalforsamling

Mal i Hillerslev

15

Hjerneuge Ærø

16

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

17

Mal i Hillerslev

18

19

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

20

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

Mal i Hillerslev

21

Mal i Hillerslev

22

23

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

24

Mal i Hillerslev

25

26

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

27

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

Mal i Hillerslev

28

Mal i Hillerslev

29

30

Mal i Faaborg/Sløjd i Espe

31

Mal i Hillerslev



Rehab-Golf

Spil Golf med Hjerneskadeforeningen

Hver fredag er der Rehab-Golf i Svendborg Golf Klub.

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



Dans i Faaborg – Rehappy Ballroom Fitness Fra 14/9 til 7/12

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 14. September til den 7. December, og det er i Forum Faaborg kl. 10-11.

Prisen er kr. 700 pr. person (pårørende/ledsager er gratis). Tilmelding til Lonnie og betaling på mobilpay 192541 eller bankkonto 5334 0245231 senest den 14. september.

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.



Fredericia Rundt
2024
12. - 17 maj 2024

I maj 2022 gik vi rundt om Bornholm. I 2023 gik vi Ærø rundt og det har været nogle fanstatiske ture, hvor deltagerne gik, løb, brugte rollator, stok eller kørestol for at komme rundt.

Nu gælder det Fredericia, eller nærmere de smukke vandreruter i og omkring Fredericia.

Vi går 60 kilometer fordelt over 4 dage, med ca. 15 kilometer hver dag.
Vi skal gå på Elbodalstien, Hindsgavl, Troldhedestien og ikke mindst Fredericia Rundt.

Bemærk at du ikke er forpligtet til at gå alle 15 kilometer hver dag, du går bare det du kan, og når du føler din distance er brugt, blaffer du en af vores følgebiler, og bliver samlet op!

Undslip hverdagen og nyd nogle skønne dage i Fredericia sammen med andre fra Hjerneskadeforeningen.

Fuld forplejning er inkl. i prisen.*

Fredericia Rundt

Vi går 60 kilometer fordelt over 4 dage, med ca. 15 kilometer hver dag.

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

Turen er planlagt for alle medlemmer af Hjerneskadeforeningen.

Vi har allerede nu booket Danhostel Fredericia Vandrehjem 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 20. februar 2024, er antallet af pladser begrænset.

Er man til **Alt Inklusiv**, er dette det helt rigtige sted. Her er fuld forplejning, med morgenbord, madpakke til gåturen og 2 retters aftenmenu, og senere aftenkaffe. Værelserne er lyse og lækre og byder på rigtig gode senge, stort badeværelse og masser af hygge.

Vi mødes i Fredericia fra d. 12/5-2024 til d. 17/5-2024

Og selvfølgelig har vi vores følgebiler med!

Hver dag går vi det vi kan, og når vi ikke kan gå længere den dag, hopper vi 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 Fredericia. Du kan blive hentet på Fredericia Banegård og kørt til hotellet (gratis), af en af vores følgebiler. Du har også mulighed for at blive transporteret til Fredericia fra Odense banegård, der er dog et begrænset antal pladser, så her skal du ikke vente for længe med at bestille plads.

Måske kan din lokalafdeling hjælpe dig med transport eller give økonomisk støtte til turen. Spørg din lokalafdeling?

Overnatning:

Her bor du i skønne værelser enten alene eller sammen med en anden. Prisen er inklusive fuld forplejning (*dog ikke drikkevarer til aftensmaden).

ØKONOMI

Værelserne koster 3.495,00,- kr. / stk. i delt dobbeltværelse.
Ønsker du eget værelse koster det et tillæg på 1250,- kr.
Det vil være muligt at indgå en aftale om delbetaling.
- ring 2020 4080 og aftalt det med Lonnie.

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 til Fredericia Rundt, samtidig indbetaler du tilmeldingsgebyret, på 1.000,- kr. via **MobilePay 192541**, eller på Arbejdernes Landsbank

Kontonr. 5334-0245231 - som sikrer dig at du har reserveret en plads.

Du er først tilmeldt når du har indbetalt tilmeldingsgebyret. (tilbagebetales ikke).

Restbeløbet skal være indbetalt senest 1/3-2024.

Turen arrangeres af Lokalafdeling Sydfyn & Øerne, i samarbejde med lokalafdeling Viborg og Vestsjælland, for Hjerneskadeforeningen på landsplan.

Svampetur på Trente Mølle d. 7.oktober Klokken 10-12



Svampen er faktisk så grundlæggende i vores natur, at den har sit helt eget rige ved siden af dyrene og planterne. Danmark er et lille land med fantastisk natur. Denne natur rummer en lang række svampe. Faktisk findes der langt flere svampe end de fleste mennesker regner med. Det er nemlig ikke alle svampe, som du kan se med det blotte øje. Der er forskellige estimater, men det skønnes, at der faktisk er omkring 8000 forskellige arter bare i Danmark. Størstedelen kan dog ikke ses med det blotte øje. Selvom svampejagt kan studeres hele livet, kan du ret hurtigt komme i gang som begynder. Du skal bare altid huske at have respekt for feltet og svampene.

Vi har vores helt egen ekspert i svampe med på turen, så du ikke kommer til at plukke noget forkert. Der er nogle svampefamilier, som er bedre for begyndere end andre. Det er ret godt at starte med at gå efter svampe fra disse familier, hvis man skal have nogle gode oplevelser de første par gange.

Karl Johan, Brunstokket Rørhat, Punktstokket Indigo-Rørhat, Netstokket Indigo-Rørhat Almindelig Kantarel, Tragt-kantarel, Trompetsvamp.

Generelt skal du dog huske, at de gode spisesvampe er populære. Du kan derfor godt risikere at være afsted på svampejagt flere gange før du finder nogle af de gode spisesvampe.

Du skal kun spise svampe, som du med 100% sikkerhed kan identificere.

Spis kun svampe, som er godkendte til spising. Spis som udgangspunkt ikke svampene rå. Spis ikke alt for mange svampe generelt. De er relativt tungt fordøjelige.

Hvis du spiser en ny spisesvamp skal du starte med en lille smule. Så kan du se om du har en eventuel allergisk reaktion.

Dine fund i skoven skal passe på beskrivelserne i dine kilder. **Hvis de ikke passer skal du kassere dem!**

Du skal bruge din fornuft i din svampejagt. Du skal derfor være opmærksom på detaljerne og fornuftig. Du behøver dog ikke være hysterisk.

Tag kontakt til lægen, hvis du har mistanke om forgiftning. Du skal gerne medbringe stykker af svampen, hvis du har mulighed for det. Dette kan hjælpe dem, som skal behandle.

Hvis du følger disse råd bør du kunne nyde din svampejagt på en god og sikker måde. I takt med at du opnår mere erfaring kan du begynde at få en bedre føling for de forskellige svampe. Medbring en kurv, en urtekniv og egnet påklædning. (Plastikpose til svampene er IKKE ok!) Medbring også din telefon, den kan du bruge til at identificere de forskellige svampe, eller hent en app til din telefon - der findes flere forskellige. (f eks. SHROOMI APP).

Velkommen til svamperiget! GRATIS TUR

Mødetid kl. 10.00 på Trente Mølle.

Tilmelding ikke nødvendig, men gerne til Lonnie på tlf. 2020 4080



Efterårsfest på Trente Mølle

7. Oktober 2023 kl. 17.00

Så fyrer vi op under festen på Trente Mølle, finder det hvide porcelæn, og Ikea glassene frem. Dug på bordet og lys i stagerne, balloner og serpentiner og hvad vi nu ellers kan finde på. Menuen består denne aften af:

- Cremet tunmousse med capers og dild, samt brød.
- Hvidløgsstegt Kylling med timian og tomat.
- Glasseret skinke med sennep og honning.
- Rosestegt Kalvesteg med salvie.
- Små stegte kartofler med pesto.
- Retrosalat.
- Tzatziki
- Klassisk Coleslaw og til dessert
- Citronfromage



Efter middagen fyrer vi op under musikken og tænder ild i pejsten. Vi har chips og slik på bordet. God mad og godt selskab er nøgleordene for denne aften.

HUSK EGNE DRIKKEVARER. Pris 175,- kr. Tilmelding til Lonnie på 2020 4080 senest 20/9 - MobilePay 192541 Skriv "Fest" i tekstfeltet. (Overnatter du på Trente Mølle fra 6-8/10 er festen inkluderet i prisen på 250,- kr)

Overnatning på Trente Mølle

Fra den 6. til den 8. Oktober.

Har du mulighed for at overnatte på Trente Mølle, hvor vi om fredagen laver mad over bål, snobrød i gløderne, og når mørket falder på hygger i pejsestuen og får et par dage sammen, med god mad og oplevelser. - pris for forplejning, **inkl. efterårsfest** og overnatning kun 250,- kr.

Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding til Lonnie på 2020 4080 senest 20/9 MobilePay 192541 -
Begrænset antal pladser for overnatning.





Pårørende julehygge!
Fredag den 15. december kl. 16.00


Som pårørende har man også brug for at hygge og værne om sig selv – blandt ligesindede. Deltage i gode snakke, få vendt og drejet alt mellem himmel og jord – og ikke kun sygdom og problemer/udfordringer i hverdagen. Derfor har vi disse pårørende grupper, som mødes efter ønsker og behov. Det kan være en tur i byen, i Hjerneskadecenteret i Hillerslev eller på vores foreningskontor i Ringe.

Hvis du ikke er med i nogle af pårørendegrupperne – men ER pårørende, så er du også velkommen til at deltage denne eftermiddag/aften.

Vi skal hygge og ønske hinanden glædelig jul med lidt godt til mave og gane.

Adressen er Hjerneskadecenteret Faaborg-Midtfyn, Kirkegyden 1 B, Hillerslev.

Kontaktperson og tilmelding senest den 1. december til Marianne på tlf. 3071 3385.





God Jul på Trente Mølle

1.-2.-3. december

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

Vi serverer julefrokost den 2. december fra klokken 13.00 og til vi ikke orker mere. Bagefter vil der være mulighed for at deltage i vores store julebango. Tilmelding og betaling til Lonnie på tlf. 2020 4080, senest **20/11-2023**. Pris kun 175,00 kr./person. (Husk at du først er tilmeldt når du har betalt og derfor kan du ikke vente med at betale til vi ses, så er der ingen plads/mad til dig)

Det vil være muligt at komme allerede fredag den 1. december, for at overnatte på Trente Mølle, prisen er kun + 75.- kr. for overnatning, aftensmad, morgenmad, »Julefrokosten« og morgenmad.

Ønsker du at overnatte på Trente Mølle, så er det efter først til mølle princippet - Du ringer til Lonnie på 2020 4080, 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.

Og du kan få hjælp og inspiration til at fremstille din egen version af mosbamsen.

MEDBRING EGNE DRIKKEVARER.



**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**



Slette Strand 28/6 - 30/6 2024

**Hjerneskadeforeningen Viborg, Aalborg/Vendsyssel,
Vesthimmerland, Skive, Sydfoyn, Randers og Thisted.**

**Inviterer på en weekend hos feriecentret Slettestrand.
Fyldt med socialt samvær og aktiviteter for hele familien**

Det bliver en weekend hvor der vil være mulighed for at være sammen med andre der er ramt af hjerneskaade og deres pårørende.

Der vil være masser af aktiviteter som man melder sig på. Og der er selvfølgelig taget hensyn til folk med forskellige handicap. Fx pandekager over bål, hestevogne tur, varmtvandsbassin med undervisning, sanketure, vandreture cykel (handicap/alm) yoga, sauna og gus, adgang til krea med egen aktiviteter.

Så det bliver svært at vælge.

Der vil blive lavet en Facebook gruppe til dem der er interesseret.

Vi kommer til at bo i lejligheder med plads til 2 eller 4 eller 6 personer. Har man ledsagere, skal i gøre opmærksom på dette ved tilmeldingen.

Er der specielle hensyn, skriv dette ved tilmeldingen. Det kunne være hjælpemidler, allergier eller andet.

Der er mulighed for at låne enkelte hjælpemidler (ønskes dette skriv det i jeres tilmelding)

Slette Strand er et handicapvenligt feriecenter pga. deres særlige koncept.

Prisen for en skøn weekend for hele familien er:

Voksen 2010 kr

Børn fra 3-12 år 1220 kr

Børn under 3 år er gratis

Vi har søgt fonde og vi regner med prisen kommer væsentligt ned, dette får i besked på, omkring nytår

Ved tilmelding betales et depositum på 300, pr voksen og 150,- for børn fra 3-12 år børn under 3 år er gratis Senest 1/10 2023 Depositum tilbagebetales ikke.

Når den endelige pris er fundet, betales resten af beløbet senest 20/3 2024

Prisen er inkl.:

• Fredag: Kaffe og kage ved ankomst, Middag aften med 1 drikkevare, øl, vand

eller vin.

- Lørdag: Morgenbuffet; frokost, middag aften, med 1 drikke øl, vand eller vin.
- Søndag: Morgenbuffet, to go frokost.

Desuden inkl. i prisen er linnedpakke, håndklæder, el- forbrug, slutrengøring og fri adgang til varmtvandsbassin, træningsrum og aktivitetsrum og legeplads.

Der skal selv medbringes sengelinned og håndklæder til børn under 3 år
Derudover er alle de beskrevne aktiviteter inkl. i prisen

Tilmelding skal ske på Mail: 1961amp@gmail.com

Hvor i skriver i gerne vil deltage i turen til Slette Strand. Navn på de deltagende og hvis børn, navn og alder.

Depositum betales på mobilepay: 22 05 54 eller konto: 5334 - 0000247943

Husk navn og hvilken lokal afd i høre til.

Ved spørgsmål kontakt:

Bente 24 66 99 58 lokalafd Viborg

Dorthe 52 23 28 22 lokalafd Viborg/ Aalborg/Vendsyssel

Thomas 24 45 75 03 lokalafd Aalborg/vendsyssel



Foto (c) JensThimm



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 2023.

Forsidebillede © 2023 : Bridge Walk 2023

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.)