



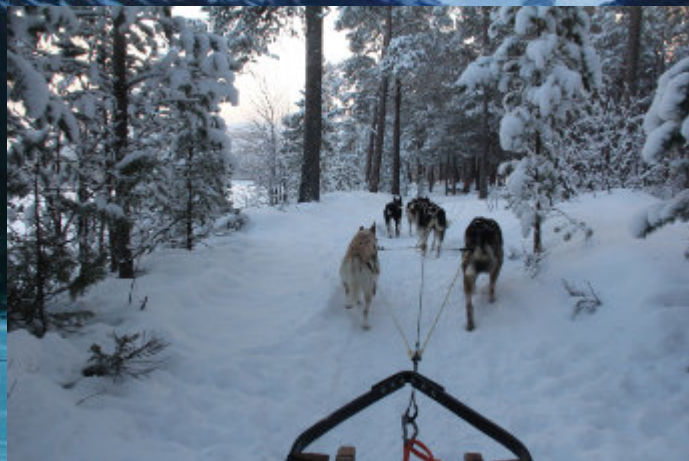
**HJERNESKADE
FORENINGEN**
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

2024

April - Maj - Juni

Læs bl.a. i dette nummer

Nyt fra formanden
Nordkap beretning
Kommende aktiviteter
Førstehjælpskursus
Dans på Mallorca
Tur til Givskud
Sommerfest på Trente Mølle
Sheltertur i Jylland





Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Formandens Klumme

Den kolde og mørke vinter er overstået og vi går den lysere tid i møde. Forhåbentlig ser vi meget mere til solen og rigtig mange varme dage går vi i møde.

Med foråret følger også mere udeliv. Vi ordner vores haver, vi går længere ture og nyder hinandens selskab på vores fælles aktiviteter her i foreningen.

Hjerneugen (uge 11) er overstået. Vi havde et arrangement sammen med Hjerneskadecenteret i Hillerslev. En god aften hvor Poul Guldborg kom og fortalte om, hvordan man selv skaber et godt liv. En succes aften hvor vi var over 100 tilmeldte.

Vores dansehold Rehappy Ballroom Fitness i Forum Faaborg fortsætter hver torsdag formiddag 1 times tid. De kan slet ikke lade være. Det giver rigtig meget for deltagerne – også for de som sidder i kørestol/bruger rollator – på deres balance, motion og motivation og selvfølgelig alt sammen til god musik.

Fredericia Rundt nærmer sig og det bliver dejligt at se og gense de mange som er tilmeldt. Jeg er sikker på at det bliver en super skøn tur med mange kilometer i benene (hvad nu hver især kan klare), og rigtig meget socialt samvær, både når vi går og når vi hygger på vandrehjemmet.

Som noget nyt skal vi med på Slette Strand i juni måned. Vi er en håndfuld fra Sydfyn som deltager. Det glæder jeg mig til – det bliver hyggeligt og afslappende forhåbentlig for Frank og mig, da vi er med som gæster - uden ansvar og planlægning.

Endnu en ny aktivitet er at vi drager til Mallorca til september. Sammen med Fyns og Sydsjællands lokalafdelinger arrangerer vi en uge i det spanske. Vi danser om formiddagen (alle kan deltage) og vi har Kim E. Andersen fra Sydsjælland med som uddannet Rehappy Ballroom Fitness (dans for handicappede) danseinstruktør. Om eftermiddagen er der mulighed for lidt mindfulness med Helle Arndahl fra Fyns afd., eller man kan gå en tur til stranden.

Det bliver en spændende rejse hvor der også bliver plads til at nyde sol og strand og selvfølgelig også at udforske området. LÆS MERE OM TUREN andet sted i bladet her.

Rigtig god læsning af Nyhedsbladet – nyd foråret og sommeren som går os i møde.

Besøg vores hjemmeside

www.hjsf-sydfyn.dk

FILMAFTEN I HILLERSLEV

29. APRIL

Vil du være med til at se en god film?

Lonnie og Frank ser filmen **Bjergkøbing Grand Prix**, en animeret norsk dukkefilm fra 1975, hvor den trak fulde huse i biograferne.

Dansk tale og med speak af ikke mindre end »Gunner **NU** Hansen«.

Vi mødes kl. 17.00 i Hjerneskadeforeningens lokaler i Hillerslev, og filmen starter kl. 17.30, vi har et popcorn, og en sandwich til hver.

Husk at du skal ringe til Lonnie, hvorefter Lonnie vil invitere dig til filmaften.

Dette er et privat arrangement, hvor vi »låner« Hjerneskadeforeningens lokale i Hillerslev.



DH

Manufactured by DH

HUSK AT FORNY LEDSAGERKORTET!

Fornyelse af Ledsagekort med og uden permanent bevilling. Ledsagekortet koster 200 kr. og er gyldigt i tre år. Herefter skal du ansøge om en fornyelse af Ledsagekortet.

Du har en permanent bevilling af dit Ledsagekort, hvis der efter udløbsdatoen på dit ledsagekort er en stjerne (*). Det betyder, at du ikke behøver at indsende ny dokumentation, når du ønsker at forny dit kort.

Sådan ansøger du fornyelse af Ledsagekort
Du kan enten ansøge om fornyelse af Ledsagekort digitalt eller via brev.

Via brev skal du printe, udfylde skemaet "Ansøgningskema til fornyelse af "Ledsagekort", som du finder i menuen under "Ansøgningskemaer" på DH' hjemmeside, og sende det til DH via almindelig post på adressen:

DH/Brugerservice
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

(Klik på Ansøgningskema til Ledsagerkort – også for fornyelse af kortet)

ZOO GIVSKUD
ZOOTOPIA



Vil du med til Løveparken i Givskud? Vi tager afsted lørdag d. 22. juni

Et besøg i GIVSKUD ZOO er meget mere end et klassisk zoobesøg, som du kender det fra andre danske zoos. Du får også en fantastisk safarioplevelse og et besøg i den store dinosaurpark. Vi kører rundt til oplevelserne, på safari mellem dyrene, hvor vi kan opleve alpakaer, bison, antiloper, zebraer, giraffer og mange flere. Undervejs på bilsafarien kommer vi til en parkeringsplads (P2). Her sætter vi bilen og tager på en klassisk zoo-gåtur blandt de afrikanske dyr i området. Du kan blandt andet opleve det store gorillaanlæg.

Ved P2 er der også en overdækket grill og spisepladser, hvor frokosten kan nydes. Derudover kan du besøge restaurant Baobab. Her kan du nyde mad med et strejf af Afrika, mens du nyder udsigten over sø og park.

Tilbage i bilen passerer vi endnu en afrikansk savanne med blandt andet næsehorn og gnuer, inden vi kommer til det, der for mange er højdepunktet under et besøg i parken, nemlig Løveanlægget.

Dinosaurparken i GIVSKUD ZOO viser den største dinosaurudstilling nogensinde i Danmark. Se mere end 40 dinosaurer i naturlig størrelse - fra den allerstørste planteæder på omkring 80 tons til den dødsensfarlige kødæder, Tyrannosaurus rex. Du kan opleve både de fuldvoksne giganter og små nyudklækkede unger.

Prisen er 350,- kr. pr. person, som omfatter transport og indgang. Vi kører fra Odense banegård kl. 9:15 og forventer at være tilbage i Odense kl 17:00.

Tilmelding til Lonnie senest 1/6 2024. Ring til Lonnie på **20204080** eller mail på **mail@hjsf-sydfyn.dk**. HUSK du er først tilmeldt når du har betalt.



Fra marts måned er **Marianne Salm** tiltrådt som assisterende WebMaster i lokalafdelingen, og skal blandt andet være med til at vedligeholde og opdatere vores hjemmeside.

Du vil i den kommende tid opleve forandringer på foreningens hjemmeside, som gerne skulle resultere i at hjemmesiden bliver mere strømlignet og nem at bruge.

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



Førstehjælp

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 og Ærø 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 førstehjælp.

Første gang er 22/4 fra klokken 17.00 til 21.00

Anden gang er 27/5 igen fra klokken 17.00 til 21.00

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**.*



Vores formand på Nordkap

Nordkap

Jeg ved slet ikke hvor jeg skal begynde eller slutte, for det var en fantastisk tur, hvor oplevelserne stod i kø, også selvom det en enkelt gang blev lidt for spændende, som da vores fly blev ramt af et andet fly på Gardermoen (Oslo) lufthavn. Der gik en voldsom rystelse gennem flyet. Vores fly blev så skadet, at vi var nødt til at skifte fly, hvilket gav en forsinkelse på små to timer. Men afsted kom vi, først til Tromsø, og derefter videre til Alta lufthavn, hvor en bus ventede på os for at køre os til vores hotel, hvor vi ankom mere end 2 timer forsinket. (Dette skyldes at en passager som skulle til Alta, var stået af i Tromsø, og det gav lidt mere forsinkelse, da han lige skulle findes, inden flyet kunne flyve videre til Alta).

Mere end to timer forsinket ankom vi til Scandic Hotel i Alta, hvor aftenbuffeen for længst var overstået, men vores guide på turen, havde haft kontakt med hotellet og kokken havde fremtryllet en rigtig god rensdyrstuvning med ris. Det smagte godt, eller også var vi bare meget sultne. Nej det smagte godt!

Dagen efter var det så meningen at vi skulle til Nordkap. Men ak - der var snestorm på Nordkap så vejen derop var lukket, og jeg skal da ellers lige fortælle at når det

sner i nordnorge - så sner det. Nå men vores chauffør »Kurt« som skulle være chauffør på alle ture, kendte et par steder vi kunne besøge. Men først gik turen til Laksens hus i Alta, hvor vi kunne spasere hen. På vejen kom vi forbi en lokal isskulpturpark, og jeg blev temmelig benovet over hvad man kan skabe i is og sne.

I Laksens hus fik vi en god og spændende beretning om Laksen i Altaelven, som er verdens største

lakseelv.

Bagefter kørte vi op i bjergene og besøgte et stenbrud, hvor de fremstillede skifferplader, som man bruger til tagdækning. Her var der temmeligt koldt, faktisk minus 33, og hvis du tror at du ved hvad koldt er, så skulle du prøve -33! Og så opstod problemet for vores guide, da det var meningen at vi jo skulle havde været på Nordkap og skifte hotel til Honningvåg, var det lidt af et puslespil at få skaffet nye værelser på hotellet, og stort set alle måtte skifte værelse, og 11 måtte på en lille køretur til en Lodge 15 kilometer væk. Vi var nogle

stykker der var hurtige og fik reddet os en lille ekstra køretur med Kurt, da han jo skulle tilbage til Alta, så vi fik en skøn køretur,

satte de 11 af, og så var Kurt frisk og ville høre om ikke vi ville med på en lille omvej, så vi kørte op i bjergene for at se om der var Nordlys, men ikke lige den aften var det til

at se. Det var om muligt endnu koldere her til aften. Dagen efter skiftede vi igen hotel og kørte til Karasjok, hvor vi blev indlogeret på Scandic hotellet, et skønt hotel i et

SCANDIC KARASJOK
SCANDIC KÁRÁŠJOHKA



fantastisk snelandskab. På hotellet var der en sauna, som desværre ikke virkede, men et par søde smil fra nogle af de yngre kvindelige deltagere, kunne helt sikkert få sneen til at smelte, i hvert fald fik det hotellets direktør til at smelte og fremskaffe en mand der lige kunne få gang i saunaen på ingen tid. Og som ved et trylleslag stod nogle af



selskabets piger og en enkelt dreng, omklædt og indtog saunaen, og hvad så bagefter - selvfølgelig skulle de en tur i sneen og lave sneengle kun iført badetøj. Så med hvin, skrig og et mindre kuldechok kastede de sig ud i sneen til stor morskab fra dem der nøjedes med at kigge på.

Hvis du ikke har prøvet at styre og køre hundeslæde så er det en oplevelse der virkelig kan anbefales, for her kommer du helt tæt på naturen og oplever landskabet på en anden måde,



Da vi ankom til pladsen, fik vi en kort introduktion i hvordan man kørte hundeslæde og specielt om hvordan man gav hundene seletøj på og satte dem foran slæden. Så blev vi delt i hold og fik et kort med 4 hundeanavne udleveret. Så skulle vi selv finde vores hunde i hundegården og der var »kun« 70 slædehunde, hver bundet

fast til sit hundehus. Seletøjet var en prøvelse at få sat rigtigt på, og flere fik sat det forkert, hvorefter de fik besked på at lave det om, men ikke noget om hvad der var galt, så måtte de jo søge råd hos andre der havde klaret opgaven. Så skulle hunden spændes for slæden og så var vi klar. En styrer og en sidder på slæden og holder arme og ben inde i slæden. Det var en oplevelse jeg aldrig vil glemme. Turen tog vel 30-35 minutter, og som guiden sagde, lad være med at falde af slæden for hundene stopper ikke, og så kan der være langt tilbage. Gennemsnitfart var omkring 15-20 km/t.



Endelig var vejen til Nordkap åben og vi skulle afsted til klippen, men ak der var langt at køre, så vi skulle køre allerede kl. 6. Så morgenmaden blev hurtigt indtaget og afsted det gik, gennem det ultra mørke landskab med delvist sovende passagerer, mens sneen dryssede ned. Med morgengryet kom også trangen til at komme på toilet, men igen ak var det alt for tidligt, der var ingen åbne steder i det kolde nord, men vores guide kender en kvinde der har en lille butik længere oppe nordpå, så hun blev vækket og lovede at være klar i butikken kl. 08.15. Butikken lå lige ved siden af Russernes Kro, men på grund af krigen var der ingen Russere lige for tiden!

Efter en tiltrængt toiletpause og lidt handel i butikken gik turen videre mod Nordkap gennem flere tunneler og et bjergpas, og endelig stod vi på den så berømte klippe og kunne skue ud over nordhavet iskolde og uendelige vidde. Det var en oplevelse endelig at komme derop og en drøm gik i opfyldelse. Dagen efter skulle vi på besøg på Ishotellet i Alta, en fantastisk oplevelse, 2.500 tons is og 7.000 m³ sne bliver der brug hvert år, for at bygge et nyt Ishotel. Det smelter nemlig i april måned.



Det var en fantastisk tur, også selvom der kom lidt forhindringer mens vi var afsted, og det sluttede ikke her, for på vejen hjem var flyet så forsinket grundet snevejret, at vi fik en ekstra overnatning i Oslo, Men det var blot endnu et oplevelse til de mange minder som turen gav os. Tak til alle der deltog på turen.

	April	Maj	Juni	
1	Fællesspisning Hillerslev			
2	Krea i Faaborg			
3	Krea i Hillerslev		Fællesspisning Hillerslev	
4			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
5			Krea i Hillerslev	
6				
7		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
8	Mandehørn/Tøseften	Krea i Hillerslev		
9	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe			
10	Krea i Hillerslev		Mandehørn/Tøseften	
11			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
12		Fredericia	Krea i Hillerslev	
13	Rep. Møde Tilmelding ikke muligt	Krea i Faaborg		
14		Krea i Hillerslev		
15		Rundt		
16	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	2024		
17	Krea i Hillerslev			
18			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
19			Krea i Hillerslev	
20				
21		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
22	Førstehjælpskursus del 1	Krea i Hillerslev	Givskud Zoo	
23	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe			
24	Krea i Hillerslev	Sheltertur		
25			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
26			Krea i Hillerslev	
27		Førstehjælpskursus del 2	Ferielukning - 4/8-2024	
28		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Tur til Slette Strand	
29	Filmsaften i Hillerslev	Krea i Hillerslev		
30	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe			
31				

	Juli	August	September
1			Dans på Mallorca
2			Dans på Mallorca
3		CIRKUSREVIEN	Krea i Faaborg/Dans på Mallorca
4			Krea i Hillerslev/ Dans på Mallorca
5	Sheltertur	Fællesspisning Hillerslev	Dans på Mallorca
6	Nr. Snede	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Dans på Mallorca
7		Krea i Hillerslev	Dans på Mallorca
8			
9			Mandehørn/Tøseften
10			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
11			Krea i Hillerslev
12		Mandehørn/Tøseften	
13		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Sheltertur Lohals
14		Krea i Hillerslev	
15			
16		Trente Mølle	
17		Sommerfest	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
18		Trente Mølle	Krea i Hillerslev
19			
20		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
21		Krea i Hillerslev	
22			
23			
24			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
25			Krea i Hillerslev
26			
27		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
28		Krea i Hillerslev	
29			
30			Filmaften/Foredrag
31		Dans på Mallorca	

SOMMERFERIE

Sommer



Party



Kom til sommerparty på Trente Mølle.

Den 17. August fra kl. 15:00 til 21.00

Vi sætter borde og stole op , og dækker bord med det pæne service og de fine glas.
Vi serverer en menu, med 3 slags kød, 2 slags salater og 2 slags kartofler - så der bliver
mad nok til selv de meget sultne.

Prisen er kun 100,00 kroner inkl. 2 genstande (øl/vand/vin) for medlemmer af
lokalafdeling Sydfyn & Øerne,
Andre betaler 175,- kr.

Til alle

HUSK EGNE DRIKKEVARER hvis du skal have mere end de 2 genstande

Tilmelding til Lonnie på **20 20 40 80** senest onsdag den **8. august**
Husk du er først tilmeldt når du har betalt.

**Ønsker du at overnatte på Trente Mølle fra fredag til
søndag, er prisen kun 225,- inkl forplejning alle
dage.**

Begrænset antal pladser, hurtig tilmelding og betaling
Husk du er først tilmeldt når du har betalt.

Tag med til OSLO

10-12/11



Tag med på en fantastisk tur til OSLO, med DFDS færgerne. Vi sejler fra København til Oslo, hvor der undervejs er rig mulighed for at slappe af og nyde sejlturen gennem Kattegat og op gennem Oslofjorden.

Om aftenen kan du handle toldfrit i butikken, nyde en drink i en af natklubberne, eller hvad med en tur i et af de store spabade der er ombord på færgen (husk badetøj).

Du bor i delt dobbelt kahyt med balkon, og der er fri bar i Lounge området (øl, vand, snaks, the, kaffe og sødt). Inkl. i prisen er også 2xmorgenmad, inkl. kaffe, the og juice. 1x3retters festmenu med 2 genstande, og 1x aftenbuffet med 1 genstand. Øvrige drikkevarer er for egen regning.

Prisen er 1995,- kr. for medlemmer af Sydfyn, alle andre betaler 3050,- kr. (Eneværelse koster +2200,- kr.)
Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080, **og husk at du først er tilmeldt når du har betalt.**

PAS & LEGITIMATION

- Det er jeres personlige ansvar at overholde alle regler omkring pas, visum.
- Nordiske statsborgere over 16 skal medbringe gyldig legitimation i form af pas eller skandinavisk kørekort.
- Ikke-nordiske statsborgere, uanset alder, skal medbringe pas.
- Oplyste fornavne og efternavne skal være identiske med navnene i passet.
- Vi henviser i øvrigt til Udenrigs-ministeriets hjemmeside.

Besøg på Holmenkollen



Middag på færgen



**Ny pris
nu kun
1.995,-**

**HJERNESKADE
FORENINGEN**

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 Elbodaltien, 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.*

**4 pladser tilbage,
Ring 2020 4080 hvis du vil med.**



Tag med på Sheltertur

24-26/5

Så er der afgang til endnu en fantastisk oplevelse hvor vi sover under (næsten) åben himmel og ganske tæt på åløbet.

Vi har book de tre Åshelters. Hver af de tre Åshelter har 3-4 sovepladser og har terrasse ud mod Almind Å væk fra boardwalken. Det er også muligt at rulle liggeunderlaget ud på den overdækkede terrasse.

Shelterne ved Dybvadbros er en hybrid mellem shelter og hytte, hvor form, funktionalitet og tilgængelighed er omdrejningspunktet. De består hver især af en overdækket indgang, et soverum, samt en terrasse med bænk, hvor man kan nyde udsigten til natur. Her er der plads til både fællesskab og ro.

I tilknytning til shelterne er der fælles madpakkehus med udekøkken og bålsteder, og er det muligt laver vi selvfølgelig mad over bål, og senere snobrød i gløderne.

Vi tager afsted fra Odense den 24. Maj og kommer retur den 26. Maj.

Prisen er som altid 250,- kr. - inkl. forplejning du sørger selv for transporten og egne drikkevarer, men vi kan lave samkørsel, hvis der er plads.

Tilmelding til Lonnie på tlf: 2020 4080 og betaling senest 1. maj

HUSK du er først tilmeldt når du har betalt... MobilePay 192541.

DANS PÅ MALLORCA

31/8 TIL 7/9



Vil du med til Mallorca og danse.

Rehappy Ballroom Fitness inviterer til dans på Mallorca, en hel uge med dans og meditation, udflugter og masser af tid til at være sig selv.

Turen arrangeres i samarbejde med lokalafdeling Fyn, Sydsjælland og Sydfyn og er en forlængelse af vores populære ReHappy Ballroom Fitness.

Vi danser om formiddagen og har så enten fri eller kan deltage i meditation og få ro og fred i sjæl og krop om eftermiddagen.

Der vil være mulighed for at tage på ture i landskabet (mod egenbetaling) for at se Mallorca fra en anden side, eller bare dase på stranden!

Vi flyver med Bravo Tours fra *Billund/Københavns lufthavn* (transport til og fra lufthavnene er for egen regning) til *Palma*, hvor vi bliver indlogeret på et skønt hotel, og hvor vi hver formiddag har vores eget dansestudie, hvor vi rigtigt kan slå os løs. Efter en god times dans er vi godt møre og klar til frokost, og om eftermiddagen kan vi henflyde i meditation eller bare slappe af og nyde solen og den dejlige varme, vi helt sikkert bliver mødt med.

Prisen er 8.500,- kr. pr. person, i delt dobbeltværelse, men er du medlem af lokalafdeling Sydfyn betaler du kun **6.000,-** kroner alt inklusive, du får med andre ord 2.500,- kr. i rabat, som du så kan bruge som du har lyst til.

Tilmelding til Lonnie på telefon 2020 4080. **Der er kun 30 pladser i alt**, så du skal ikke vente alt for længe med at tilmelde dig og husk du er først tilmeldt, når du har betalt tilmeldingsgebyret på 1.500,- kr. (tilbagebetales ikke). Restbeløbet indbetales senest 1/7.

Du betaler via **MobilePay på nr. 192541** eller via **Arbejdernes Landsbank Konto: 5334-0245231**



Rehappy Ballroom Fitness

Rehappy Ballroom Fitness henvender sig til alle, der har et handicap. For eksempel efter en blodprop, hjerneblødning efter ulykke eller efter stress. Alt hvor hjernen har været belastet, og man er udfordret på balancen, gangfunktionen og lign. Sidder du i kørestol, kan overkroppen fortsat danse.

Alle kan deltage, men har du en partner eller ledsager kan denne også være med. Det er gratis for den pårørende/ledsageren.

Vi skal danse og motionere samtidig og det SKAL være sjovt.

Vi danser de klassiske danse med fokus på livsglæde og det at danse med andre. Vi lægger vægt på balance, styrke, hukommelse og kropskontrol. Livsglæde, sved og motion er hovedtemaet.

Fokus er på alt det vi KAN og ikke på alt det vi kunne.

Medbring vand og kondisko.

Vi danser 10 gange og det er om torsdagen, fra klokken 09.30 til 10.30.

Første gang den 4/4 til 13/6 2024.

Prisen er 700,- kr. Betaling og tilmelding kontakt Lonnie på telefon 2020 4080.



Foto © AOF Faaborg

Er du hjerneskadet eller pårørende til en – og har du spørgsmål eller behov for råd og vejledning, er du velkommen til at kontakte Lonnie. Telefонтid 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 2024.

Forsidebillede: Pexels/ Frank Andersen

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	Bestyrelsen Christian B. Madsen c30b84@hotmail.com	Bisidder Faaborg-Midtfyn, Ærø Svendborg & Langeland: Lonnie Braagaard mail@hjsf-sydfyn.dk
Næstformand Max T. Lamot Tlf. 23377107 mail: matl@os.dk	Bestyrelsen Thomas Hansen thomas72.hansen@jubii.dk	Webmaster Opdatering m.v. Marianne Salm
Kasserer Frank Andersen Tlf: 6177 6633 frank@hjsf-sydfyn.dk	1. suppleant Jørgen Hansen	

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 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.)