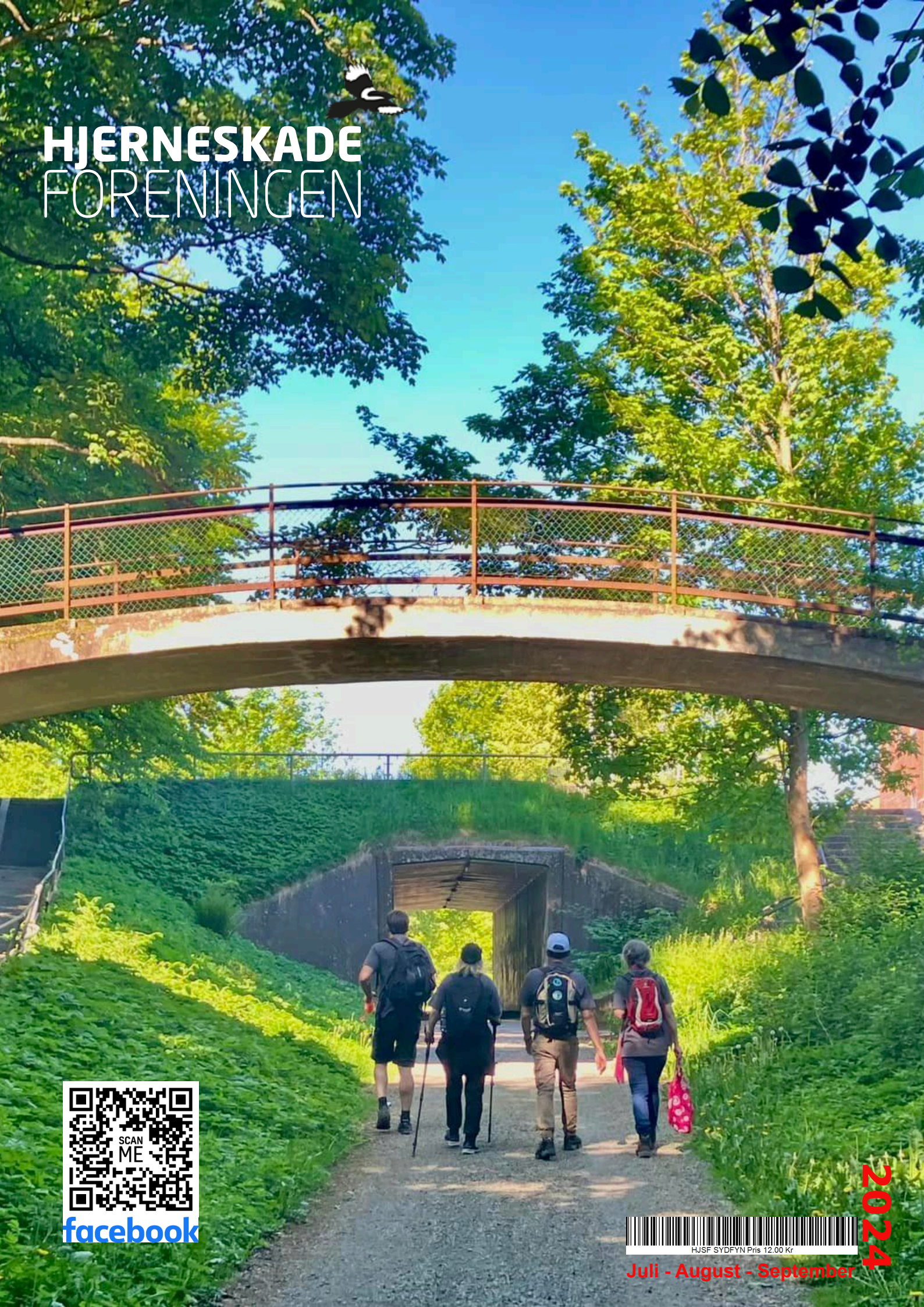


# HJERNESKADE FORENINGEN



SCAN  
ME

facebook



HJSF SYDFYN Pris 12,00 Kr

Juli - August - September

2024



# Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Vi nærmer os sommerferien og vejret har været skiftende – flot solskin i maj, våd og trist i dele af juni, men nu bliver det varmt og fantastisk dejligt sommervejr. Så hvad enten du holder ferie i vores dejlige Danmark eller om du rejser sydpå, så nyd ferien og sørg for at lade op til de triste og mørke dage som kommer.

Foreningsmæssigt har vi har nogle forskellige aktiviteter at byde på. Her kan nævnes Hjerneugen, hvor vi havde Poul Guldborg på besøg. Han fortalte om, og gav os værktøjer til hvordan man skaber et lykkeligt liv – uanset udfordringer.

Vi har afholdt 1. hjælpeskursus, og efterfølgende er vi 4 medlemmer, som har bestået og fået bevis på, at vi nu kan yde hjælp, når hjælpen er nødvendig.

En filmsaften med popcorn og sodavand, en tur til Givskud Zoo og selvfølgelig vores skønne vandreture i omegnen af Fredericia. Og efterfølgende var vi på sheltertur ved Troldhedestien, som var en af ruterne Fredericia Rundt.

Vi har vores månedlige fællesspisninger altid med stor tilslutning og det er dejligt. Træsløjd, krea både i Hillerslev og i Faaborg hver uge, hvor der hygges og produceres forskellige hobby ting. Og med masser af hygge.

Der sker rigtig mange ting i vores lokalafdeling og hele tiden tænker vi i nye baner – for hvad kan vi tilbyde vores medlemmer og hvordan kan vi "fange" nye borgere som er ramt af en hjerneskade og deres pårørende. Vi ønsker at alle har et godt liv og fortsat får et godt liv – trods de udfordringer der kommer.

Jeg ønsker alle en rigtig dejlig sommer og på genskriv i næste blad.



# Fredericia Rundt 2024



Så blev det endelig den 12. Maj 2024, og vi kunne starte på den længe ventede tur hvor vi igen skulle ud og trave stier og gader tynde. Denne gang var det i det skønne Jylland, med udgangspunkt i Fredericia.

Vi havde fået samlet 30 deltagere fra flere lokalafdelinger, til turen på samlet ca., 60 kilometer, fordelt over 4 dage, hvor vi skulle betræde Elbodalstien, Troldhedestien, og en rute der bragte os under begge lillebæltsbroer, og gennem den skønne Hindsqavl dyrepark, for at slutte af med en gåtur gennem selve Fredericia by.

Vi havde booket os ind på Fredericia Vandrehjem, som vi kendte fra tidligere ophold, dengang vi havde Hovedtropperne, så det var et velkendt og glædeligt møde med Fredericia Vandrehjem.

Den gamle "spøg" om at, da vi gik på Bornholm, fik gris til



aftensmad hver aften, blev af flere præsenteret for kokken på vandrehjemmet, som omgående lovede at det ikke ville ske.



Og maden var virkelig god og rigeligt, så alle blev mætte, ja rent faktisk var der intet at udsætte på forplejningen på denne tur. Madpakken skulle vi selv smører og derfor kunne vi også selv bestemme hvor meget vi ville have, og udvalget på pålæg var fint. Jo vi fik alt det vi ønskede, og mere til.

Og selve turen, ja det blev en tur vi sent glemmer, vejret var ikke mindre end fantastisk, og ruterne virkelig varierede, fra brede fine stier til ruter gennem skov og langs vandet, gemmen by og land. Eneste "anke" var at der ikke var Ishuse nok på turen, men de få der var, blev besøgt så voldsomt, at de næsten kunne melde udsolgt efter vi havde været på besøg.

Deltagerne havde skruet traveskoene på og fundet travetøjet frem, og igen i år fik alle deltagere udleveret to T-shirt og en Sweatshirt, sponsoreret af **Trygfonden** og **Lokalafdeling Sydfyn**, så vi alle kunne gå i den samme farve, som denne gang var stålgrå.

Hver dag var der opvarmning, som **Tove Marseen** stod for, med en smittende iver og glæde fik hun alle op på tæerne, og klar til de mange kilometer.

Turen var anderledes fra de sidste to ture, da vi denne gang ikke gik en ø rundt, men det viste sig at det faktisk var en god idé at oprette fire nye ruter til deltagerne, så det ikke var bare en tur rundt, men fire meget forskellige ruter. Skal vi lave en ny tur, vil det helt sikkert være en mulighed, også selvom vi skulle køre en del i bus, for at nå frem til startpunkterne.



**FIRST  
RESCUE** 

Med støtte fra

**TrygFonden**

# 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 HELSTEGT PATTEGRIS**

**Med salat og kartofler**

Prisen er kun 100,00 kroner inkl. 2 genstande (øl/vand/vin) for medlemmer af lokalafdeling Sydfyn & Øerne,  
Andre betaler normalprisen på 250,- 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.**



## Ny unik aktivitets- og samværsgruppe for unge med senhjerneskade

Er du mellem 18-40 år og har fået en erhvervet hjerneskade? Så inviterer vi dig til en spændende mulighed for fællesskab og netværk i vores unikke værksteder, hvor du kan mødes med ligesindede.

Vi samles omkring hyggelige aktiviteter i et kreativt miljø, hvor vi spiller alt fra brætspil til shuffleboard - griller, når vejret er godt - eller udfolder vores kreativitet indenfor fx keramik, læder, træ, garn eller glas i værkstederne.

Stemningen er uformel og let med plads til samtaler om både stort og småt.

Lyder det som noget for dig, mødes vi fysisk hver mandag i ulige uger kl. 16.00-18.00 på Tarup Gl. Præstegård på Præstegårdsvænget 51, 5210 Odense NV – vi har kørestolsvenlig adgang.

Ses vi?

Har du nogle spørgsmål eller ønsker du at deltage, er du mere end velkommen til at kontakte Michelle på mobil: 29 42 48 67 eller mail: [mikje@odense.dk](mailto:mikje@odense.dk). Du kan også holde dig opdateret på vores facebookgruppe "Unge på Tarup Gl. Præstegård".

Vi glæder os til at møde dig!



## Skal du med på ferie i 2025?

Nu har vi samlet travet 240 kilometer fordelt på Bornholm, Ærø og i Jylland, og nu holder vi så en pause, stiller traveskoene i skabet og finder rygsækken frem. I 2025 tager vi igen på en uges ferie i Danmark.

Hvor vi skal hen og hvad vi ellers skal lave, vides ikke i skrivende stund, og derfor vil vi spørge jer medlemmer om hvad I kunne tænke jer. Hvor vil I gerne hen, og hvad vil I opleve på vores næste ferietur?

Vi taler om at vi bliver i nærområdet, f.eks. Langeland eller det nordlige Fyn? Men andre lokationer kan også komme i spil! Det er op til jer!

Udlandet må vente lidt endnu, dels er priserne steget voldsomt, og så skal vi jo danse på Mallorca til August i år.

Vil du med på ferie i 2025, så kontakt Lonnie på telefon 2020 4080 snarest, og husk at du ikke er tilmeldt noget bare fordi du ringer og fortæller hvor du gerne vil hen!

Du vil i næste nummer af vores Nyhedsblad kunne læse meget mere om den kommende tur og hvor vi skal hen og priser og at vi jo som altid tager afsted i uge 36.

**Husk at du altid kan  
finde sidste nyt på vores hjemmeside  
[www.hjsf-sydfyn.dk](http://www.hjsf-sydfyn.dk)**

# ~~Problem~~ Solution

**Ensomheden er slut**

**Hjerneskadeforeningen  
indbyder til Info- & Cafemøde  
Mandag den 19. August kl. 19-21**

**Kom og hør mere, bliv en del af  
fællesskabet og mød nye  
mennesker.**

**Vi har kaffe og kage, men det er  
dig der sætter  
dagsordenen og hvad der skal  
ske fremadrettet.**

**Frivilligcenter & Selvhjælp  
Frederiksgade 8 - Svendborg**

	Juli	August	September	
1			Dans på Mallorca	
2			Dans på Mallorca	
3		CIRKUSREVVEN	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



	Oktober	November	December
1	Sløjd i Espe	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Trente Mølle
2		Krea i Hillerslev	
3			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
4		Fællesspisning Hillerslev	Krea i Hillerslev
5		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
6		Krea i Hillerslev	
7	Fællesspisning Hillerslev		
8	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
9	Krea i Hillerslev		JULEAFSLUTNING Mandehørm/Tøseaften
10			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
11		OSLOTUR	Krea i Hillerslev
12		Krea i Faaborg	
13			
14	Efterårsferie		
15			
16			
17			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
18			Krea i Hillerslev
19			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
20			Krea i Hillerslev
21			
22	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
23	Krea i Hillerslev		
24			
25			
26		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
27		Krea i Hillerslev	
28			
29	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Trente Mølle	
30	Krea i Hillerslev	Julefest Trente Mølle	
31			

# Tag med til Hærevejens shelterplads i Nørre Snede

5 - 6 & 7 Juli

## Tilmelding NU

Så tager vi på Sheltertur og besøger et udendørs naturrum, der indbyder til ophold og overnatning. Du kan lade roen sænke sig i kroppen med den smukke skov som nærmeste nabo og benytte bynære faciliteter hvis du har behov for det. Kørestolsbruger/handicappede er velkomne.

Handicap skal ikke være en hindring for at sanse naturen på egen krop. Pladsen giver muligheder for mennesker med bevægelse handicap at få en unik naturoplevelse i Nørre Snede.

Hele pladsen samt et shelter er specielt tilpasset personer med særlige behov. Ved hjælp af et taljet ræk og et siddesejl (forefindes på pladsen ved bookning) kan personen løftes ud af kørestolen og ligges på udtrækslejet. Løftegrej skal bestilles inden ankomst. Al færdsels- og ophold på pladsen er under eget ansvar!

Shelter alm. 4 sovepladser. Shelter handicapvenligt 4 sovepladser. Madpakkehus. Borde-bænke sæt handicapvenlig. Bål steder med rist 2 stk. Drikkevand og Handicapvenligt toilet, strøm. Affaldsbeholder. Kørestol venligt underlag.

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080, eller via E-mail til: [mail@hjsf-sydfyn.dk](mailto:mail@hjsf-sydfyn.dk)

Prisen er som altid kun 250,- kr. og der vil være mulighed for samkørsel. Husk at du først er tilmeldt når du har betalt prisen på 250,- Kr., til MobilePay 192541



# Bisidderne

Lokalafdeling Sydfyn & Øerne har indgået et samarbejde med Bisidderne i Faaborg-Midtfyn Kommune, som fremadrettet vil bistå i alle personsager hvor der er behov for en bisidder.

Bisidderne tilbyder hjælp og bistand til de svære samtaler og hvor der er brug for mere end to ører. Vi tilbyder hjælp til borgere som ikke rigtig har nogen at støtte sig til i de situationer, hvor der er indkaldt til en samtale, en undersøgelse eller et møde, der virker uoverskueligt eller skræmmende.



Er du usikker, måske bange for at blive konfus og ikke få fremført dine synspunkter, så er en bisidder løsningen, kontakt Lonnie på mail eller telefon. E-mail: mail@hjsf-sydfyn.dk eller tlf. 2020 4080

Bisidderne er neutrale og ulønnede. En bisidder er aldrig part i en sag og har tavshedspligt. Vi yder bistand til borgere i hele vores lokalområde, **og deltager i alle tænkelige samtaler**. Herunder der nævnt nogle få eksempler!

## Familieret huset:

Vi er med på mødet, og husker på, at få spurgt om det, der der fylder for dig. Vi kan også hjælpe, hvis det bliver for følelsesladet og bede om en timeout. Efter mødet tager vi en snak om det, og om vi har hørt det samme, og hvad der blev aftalt. Bliver der flere møder i Familieretshuset deltager bisidderne naturligvis i det omfang, det ønskes. Vi prioriterer desuden, at samme bisidder bliver på sagen, og er med indtil den er afsluttet.

## Lægesamtaler:

Møder på sygehus og hos læger og speciallæger kan være vanskelige at håndtere på egen hånd. Mange er trods støtte fra kommunen forbavsede alene om at klare en tilværelse i eget hjem. Bisidderne har derfor også opgaver, hvor vi følger med til besøg hos lægen eller på sygehuset. Ved behov har vi talt sammen inden mødet, og under mødet er det vores opgave at være nærværende og understøtte at borgeren får mest muligt ud af mødet.

Vi har erfaring for, at de praktiserende læger tager sig godt af og giver tid til borgere, som let bliver konfuse; men der er brug for en bisidder som hjælp til at fastholde, hvad der er aftalt med lægen, sikre at kommunens ansatte hos borgeren orienteres om, hvordan besøget er gået og måske også til at holde hånd i hanke med, hvordan borgeren kommer hjem igen efter lægebesøget. Også her tilbydes en eftersnak; evt. efter nogle dage.

## Kommunen:

Forløb på jobcentret er ind imellem omtalt og beskrevet meget negativt i medier og blandt borgere. Vores rolle er, som allerede beskrevet ved mødedeltagelse i andre sammenhænge. Ved forberedelse af et møde vil det ofte være vigtigt at få talt om bekymringer, afklare ønsker og måske også tage fat i eventuelle fordomme hos borgeren. På selve møderne tilbyder vi at være "back up", så borgeren føler sig set og hørt. Ofte kan vi også være med til at sikre en god tone og stemning. Det er vores erfaring, at jobcentret udviser stor hjælpsomhed, når borgeren er forberedt og har mål og ønsker, der er realistiske. Vi deltager også gerne i møder på borgerservice og kan desuden tilbyde hjælp, hvis en borger har svært ved at få hold på et brev fra kommunen.

# NYT NYT NYT – Vi starter op igen i Svendborg

Der har været efterspørgsel på om vi starter op i Svendborg igen. Og nu hvor Frivillighuset er flyttet fra Havnegade til flotte lyse lokaler på Frederiksgade 8, vil vi godt være en del af Frivillighuset igen med aktiviteter af forskellige art.

Men som det første inviterer vi til et INFORMATIONSmøde, hvor vi viser de nye omgivelser frem og måske sammen finder frem til hvilke former for aktiviteter vi vil have fremover.

Mødet er et åbent møde for alle borgere, fagpersoner og interesserede og det er gratis. Vi fortæller lidt om vores forening, om vores aktiviteter og hvilke tanker vi har omkring opstart i Svendborg.

Vi er modtagelig for alle nye tiltag – i det omfang vi har/finder ressourcerne.

**Informationsmøde mandag den 19. august**

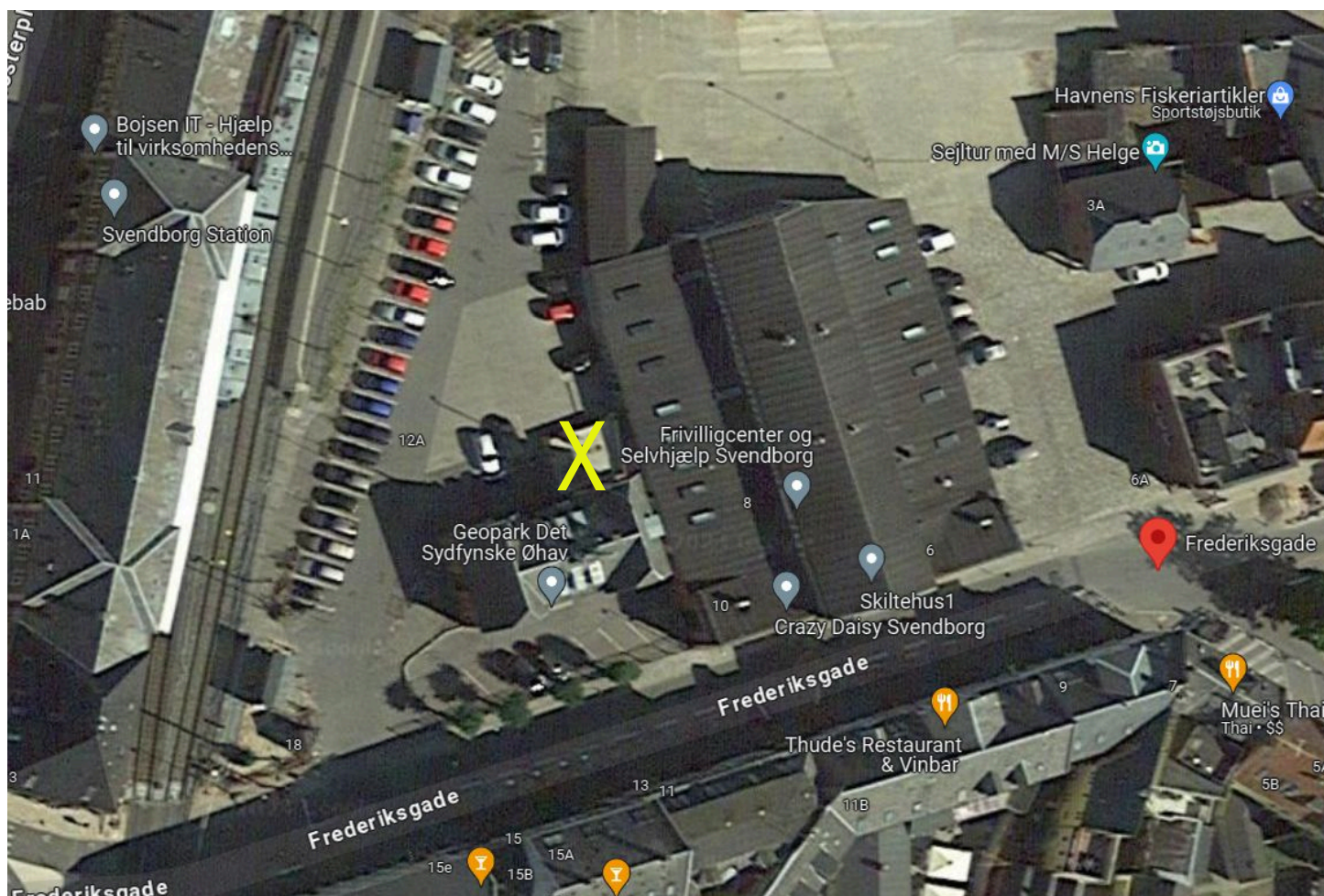
**Kl. 19-21 i lokale 10**

**Frivilligcenter og Selvhjælp**

**Frederiksgade 8**

**5700 Svendborg**

Mødet er gratis og vi søger for kaffe/te og kage. Indgang via P-Pladsen ved siden af stationen





## Rehappy Ballroom Fitness fortsætter igen og igen....

Holdet stopper aldrig for det giver så meget godt på motions- og humørkontoen. Du kan danse uanset dit handicap og vi har en uddannet instruktør på som guider dig gennem 1 times sjov og sved på panden.

Her kan du lære at danse de klassiske danse med fokus på livsglæden også selvom du har dårlig balance, gangbesvær eller sidder i kørestol, så er her plads til dig også.

Vi lægger vægt på balance, styrke, hukommelse og kropskontrol.

Vi forventer at starte op igen torsdag den 5. september kl. 9.30 i Forum Faaborg, Sundvænget 4.

Nærmere info om pris følger – på facebook og på vores hjemmeside.





## PÅRØRENDE NETVÆRKSGRUPPE

Vi har aktive pårørende og ramte grupper og kan starte nye op - et socialt netværk, kun for pårørende/ramte, hvor der kan udveksles oplevelser på godt og ondt. En gruppe som kan gøre brug af hinanden, ikke kun til møderne, men når som helst og hvor som helst, der måtte være behov for det.

Følg med på **Facebook** i Hjerneskadeforeningen Sydfyn & Øerne om opstart og sted.



2020 4080



[Www.hjsf-sydfyn.dk](http://www.hjsf-sydfyn.dk)



Hjerneskadeforeningen  
Sydfyn og Øerne



LOKALAFDELING  
SYDFYN OG ØERNE

**HJERNESKADE  
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES



# Sheltertur

## 13-14-15 september

Vil du med til den lille hyggelige by Lohals, på Nordlangeland, og bo i shelters, så er det nu du skal tilmelde dig - **prisen er kun 250,- kr, og husk at du først er tilmeldt når du har betalt. MobilePay 192541**  
Tilmelding til Lonnie på tlf: 2020 4080, eller på mail@hjsf-sydfyn.dk senest 1/9.

Vi har lejet shelters nummer 3 - 4 & 5, hvor nr 3 & 4 ligger på vandet og nummer 5 ligger på land.

I havnen finder du seks shelters, de er indrettet med fuld ståhøjde, 4 sovepladser, glastag med stjerneklig, bord og egen terrasse med bænk og klapstole. Tilgang til shelter 3 & 4 er over 3,5 mtr. lang bro. I shelter no.5 er der ligeledes fuld ståhøjde og gavlen mod vandet har vindue, under bænken er der rum til bagage. Der er plads til max. 4 personer og der er mulighed for at grille.

Når man lejer en shelter i Lohals havn kan man frit benytte sig af havnens faciliteter som omfatter: gratis wifi, toilet, handicap toilet, bad køkken med kogeplader micro-ovn brødrister, elkedel samt køleskab, sejlerstue med tv, bordfodbold airhockey.

I alle shelters findes madrasser. Der er stik til opladning af mobiltelefoner osv. i alle shelters.

På den sydlige stenmole er der badebro hen over stenmolen ud til dejlig sandstrand og ude i vandet er der en flydende badeø, hvor der er rutschebane.

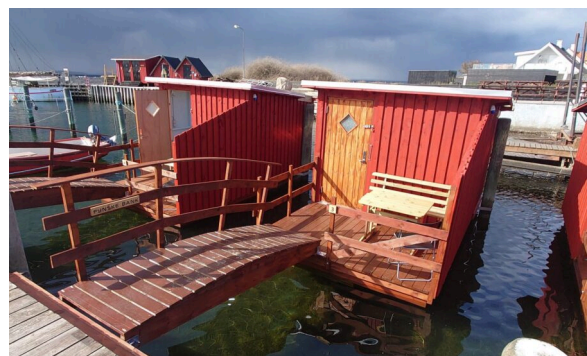
På nordmolen lidt syd for shelterne er der sauna og badebro hen over molen. Lidt nord for havnen er der blå flag sandbadestrand, og en rigtig hyggelig troldeskov.

I havnens sydlige ende starter ø-havsstien, med de dejligste vandreture sydpå, langs kysten.

I havnen er der ishus, grillbar og restaurant og i byen er der kro, værtshus og gourmet restaurant så der er nok af muligheder for at få stillet sulten og slukket tørsten.

Er man lystfisker så tag stangen med og prøv lykken. Her fanges både fladfisk, markrel og havørred.

**Det er ikke tilladt at opstille telt i havnen. Der er ikke mulighed for bål.**



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 September.

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

**frank@hjsf-sydfyn.dk**

Deadline til bladet er 15. Sep. 2024.

Forsidebillede: Heidi Astrup © 2024

Foto i øvrigt © 2024.

Lonnie Braagaard, Heidi Astrup, Frank Andersen, Helene Pedersen, Marianne Mondrup

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

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

LOKALAFDELING

SYDFYN OG ØERNE



**HJERNESKADE  
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

<b>Formand</b> Lonnie Braagaard Tlf: 2020 4080 mail@hjsf-sydfyn.dk	<b>Bestyrelsen</b> Christian B. Madsen c30b84@hotmail.com	<b>Bisidder</b> Faaborg-Midtfyn, Ærø Svendborg & Langeland: Lonnie Braagaard mail@hjsf-sydfyn.dk Bisidderne i FMK
<b>Næstformand</b> Max T. Lamot Tlf. 23377107 mail: matl@os.dk	<b>Bestyrelsen</b> Thomas Hansen thomas72.hansen@jubii.dk	<b>Webmaster</b> Frank Andersen  <b>Opdatering m.v.</b> Marianne Salm Janne Skalkam
<b>Kasserer</b> Frank Andersen Tlf: 6177 6633 frank@hjsf-sydfyn.dk	<b>1. suppleant</b> 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.)