



HJERNESKADE FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES



Okt.

**Nov.
2024**

Dec.



Formanden har ordet!

Af Lonnie Braagaard

Formandens Klumme

Velkommen tilbage efter forhåbentlig en dejlig sommerferie – håber alle har nydt vejret og fået slappet af.

Vi har gang i flere projekter i vores forening og her kan nævnes et par af dem:

Opstart igen i Svendborg Kommune. Frivillighuset er flyttet til Kvægtorvet til langt pænere lokaler og mere indbydende. Vi har afholdt 2 møder indtil nu og jeg håber på der kommer flere for hver gang vi er der. Opstart er altid en svær ting og det tager tid. Men vi udbreder kendskabet til vores møder og satser på at flere og flere møder op.

Vi indleder samarbejde med Frivilligcenter Langeland om at mødes med vores medlemmer/borgere på Langeland – ude lokalt hvor de end bor. Og hvad vil de bruge vores forening til?

Vi samarbejder med andre lokalafdelinger om nogle fælles aktiviteter, som f.eks. vores Mallorcatur med Fyns, og Sydsjællands afd. Vores Oslo cruise i samarbejde med Vestsjælland. Det giver meget at mødes med andre ligesindede og skabe nye bekendtskaber og samtidig styrker det lokalafdelingernes fællesskaber.

Faaborg-Midtfyn Kommune har økonomiske udfordringer og det kan få indflydelse på vores aktiviteter næste år. Der er ansøgningsfrist i november med svar inden udgangen af 2024, så spændende om vi får vores ønsker opfyldt som vi plejer eller vi skal skære ned i aktiviteterne. Vi krydser fingre!

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 et rigtigt dejligt efterår og på genskriv.

Pårørendegruppe i Svendborg

Er du pårørende til en hjerneskadet eller har du en i dit netværk som er ramt af en hjerneskade – og har du brug for at tale med ligesindede eller høre mere om det at være pårørende, så er du velkommen til vores **café møde mandag den 21. oktober kl. 19 i Frivillighuset, Kvægtorvet i Svendborg**. Her vil være mulighed for at møde andre pårørende og du kan også møde vores pårørende kontakt Marianne, som har erfaring med at være pårørende og med at starte netværksgrupper op.

Liv i Stationen d. 24/2-2025

Så har vi endnu et fantastisk tilbud til dig som er medlem af Lokalfdeling Sydfyn & Øerne.

Vi har indgået et samarbejde med "**Liv i stationen**" i **Ringe** og indbyder derfor til en fantastisk aften med lidt god mad (fremstillet af Liv i Stationen), og hvor du samtidig kan høre den spændende beretning om hvordan en gammel jernbanestation fra 1876 fik nyt liv, og nu står foran en større renovering i forbindelse med stationens 150-års jubilæum i 2026.

Vores formand Lonnie Braagaard kommer også og fortæller om hvad der sker fremadrettet i vores forening, og hvad der er af kommende arrangementer i foreningen.

Tilmelding til Lonnie på tlf. 2020 4080, eller på mail@hjsf-sydfyn.dk **Senest den 12/2-2025**
Pris kun 65,- kr. plus drikkevarer - Arrangementet er åbent for alle der har lyst til at deltage.

Vi har fået lov til at udstille vores kreative værker i Stationen, i januar måned.
Læg evt. vejen forbi og nyd de mange værker der er udstillet.

Sydfyn har sin egen Socialrådgiverfunktion

Hjerneskadeforeningen Sydfyn & Øerne har vores egen socialrådgiver.

Har du spørgsmål i forbindelse med din hjerneskade og gerne vil have lidt socialfaglig rådgivning kan du kontakte vores socialrådgiver, som hedder Rebecha Foged. Rebecha kan kontaktes på tlf. 20241830 eller på mail: rebechafoged@gmail.com.

Hvis Rebecha ikke svarer på telefonen lægges en besked på telefonsvarer og der bliver ringet tilbage snarest muligt.

Brug vores socialrådgiver, det er gratis og nemt - bare grib telefonen, eller send en mail.





sòcialkompas

Følg os på det Sociale kompas



Hjælp er blevet
tilgængeligt for alle

På Socialkompas.dk kan du finde over tusind
sociale tilbud og fællesskaber i hele landet

sòcialkompas



Vi har - efterhånden - vanen tro, lejet Trente Mølle til vores årlige julefest, og igen i år, er der ingen forandring på den tradition!

Vi serverer julefrokost den 30. november fra klokken 13.00 og til vi ikke orker mere. Bagefter vil der være mulighed for at deltage i vores store julebanko. 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 29. november, for at overnatte på Trente Mølle, prisen er kun + 100.- kr. for overnatning, aftensmad, morgenmad, »Julefrokosten« og morgenmad. Kaffe/The/Juice til morgenmad er inkl. i prisen

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.

MEDBRING SOM ALTID 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

TRÆSLØJDHOLDET TILBYDER



249,- kr.



60,- kr.



**1 stk 125,- kr./ 5 stk. 500,- kr.
Umalede 60,- kr./stk.**

Bestil og betal til Lonnie

Indkaldelse til ordinær generalforsamling

Søndag den 18. januar 2024 kl. 10:30

Floravej 11, lokale A1 - 5750 Ringe

Der indkaldes herved til ordinær generalforsamling i
Hjerneskadeforeningen Lokalafdeling Sydfyn & Øerne.



Der serveres en let frokost (smørrebrød) fra kl. 12.00
(tilmelding nødvendig - ring 2020 4080 senest 10/1)

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være fremsendt til formanden
senest 14 dage før generalforsamlingen.

Mød op på generalforsamlingen, støt din bestyrelse, og giv din mening til kende!

KUN ADGANG FOR medlemmer af Hjerneskadeforeningen lokalafd. Sydfyn & Øerne.
KUN medlemmer med betalt kontingent har stemmeret.

Vedtægterne kan læses på foreningens hjemmeside.
www.hjsf-sydfyn.dk

DAGSORDEN

- 1) Valg af dirigent, samt referent. (samt 2 stemmetællere)
- 2) Bestyrelsens beretning til godkendelse
- 3) Indstilling af regnskabet *) til godkendelse på førstkommende Rep. møde
- 4) Behandling af indkomne forslag
- 5) Behandling af forslag til fremlæggelse på førstkommende repræsentantskabsmøde
- 6) Drøftelse af lokalafdelingens arbejde i det kommende år
- 7) Fremlæggelse af lokalafdelingens budget til godkendelse
- 8) Valg af:

A: Formand for en 2-årig periode.

Lonnie Braagaard genopstiller for en periode på 1 år.

B: Valg af bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode.

Frank Andersen Genopstiller
Christian B. Madsen

C: Følgende medlemmer af bestyrelsen er ikke på valg:

Thomas Hansen
Max T. Lamot

D: Suppleant(er) for en 1-årig periode.

9) Eventuelt.

Alt kan drøftes, men intet kan besluttes!

Generalforsamlingen forventes afsluttet omkring kl. 12.00.

	Oktober	November	December	
1	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	Dans i Faaborg	
6		Krea i Hillerslev		
7	Fællesspisning Hillerslev	Dans i Faaborg		
8	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe			
9	Krea i Hillerslev		JULEAFSLUTNING Mandehørm/Tøseaften	
10	Dans i Faaborg	OSLO Cruice	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
11		OSLO Cruice	Krea i Hillerslev	
12		OSLO Cruice		
13		Krea i Hillerslev		
14	Mandehørm/Tøseaften			
15	Efterårsferie			
16	Efterårsferie			
17	Efterårsferie/Dans i Faab		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
18	Efterårsferie		Krea i Hillerslev	
19	Efterårsferie	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
20	Efterårsferie	Krea i Hillerslev		
21	Cafémøde i Svendborg	Dans i Faaborg/DanskPoppen		
22	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe			
23	Krea i Hillerslev			
24	Dans i Faaborg			
25				
26		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
27		Krea i Hillerslev		
28		Dans i Faaborg		
29	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Trente Mølle		
30	Krea i Hillerslev	Julefest Trente Mølle		
31	Dans i Faaborg			

Juleferie

	Januar	Februar	Marts
1	Juleferie		
2			
3		Fællesspisning Hillerslev	Fællesspisning Hillerslev
4		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
5		Krea i Hillerslev	Krea i Hillerslev
6	Fællesspisning Hillerslev		
7	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
8	Krea i Hillerslev		
9			
10		Mandehørm/Tøseften	Mandehørm/Tøseften
11		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
12		Krea i Hillerslev	Krea i Hillerslev
13	Mandehørm/Tøseften		
14	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
15	Krea i Hillerslev		
16			
17			
18	Generalforsamling 10.30 til 12.00	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
19		Krea i Hillerslev	Krea i Hillerslev
20			
21	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
22	Krea i Hillerslev		
23			
24		Liv i Stationen kl. 17.30	
25		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
26		Krea i Hillerslev	Krea i Hillerslev
27			
28	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
29	Krea i Hillerslev		
30			
31			

Cafémøde i Svendborg

Cafémøder i Svendborg

Vi har afholdt 2 cafémøder i Frivillighuset på Kvægtorvet og vi er blevet taget godt imod der. Der er planlagt cafémøder hver den 3. mandag i måneden og her kan alle komme og få en snak, drikke en kop kaffe/te og sammen finder vi på hvad møderne skal bruges til. Her er kommet forslag om foredrag, pårørende- og ramte grupper. Der ønskes fællesspisning en gang imellem og på sigt lave noget kreativt. Disse ønsker tager vi med i vores planlægning af næste år og forhåbentlig kan Svendborg Kommune bidrage til nogle af ønskerne. Jeg har sendt informationer ud til relevante afdelinger i Kommunen og vi annoncerer på facebook og Frivilligcenter Svendborg lægger det op på deres hjemmeside. Så vi krydser fingre.

MEN for at dette kan udføres kræver det flere hænder. Vi mangler frivillige som kan give en hånd med og derfor appellerer jeg til jer – læsere/medlemmer:

Har du/I en ven, familiemedlem, arbejdskollega, eller anden som kunne tænke sig at være frivillig for os i Svendborg? Jo flere vi er om det, des bedre. Det vi har brug for, er frivillige som på skift/eller sammen kan lave kaffe/te, dække bord, afrydning og opvask efter mødet. Er det et foredrag, kreative aktiviteter eller fællesspisninger, så her være behjælpelig med at sætte op/pille ned og sætte på plads.

Er der interesse for at hjælpe kan Lonnie kontaktes på tlf. 2020 4080 eller mail: mail@hjsf-sydfyn.dk.

De næste cafémøder er mandag den 21/10 og den 18/11 kl. 19-21.

Adressen er Frivillighuset, Kvægtorvet, Frederiksgade 8 i Svendborg.

DanskPoppen



d. 21. november
CSV Odense
Rismarksvej 80
5200 Odense V

Kom til en musikalsk aften med middag og god underholdning.

I samarbejde med Lokalafdeling Fyn, er det lykkedes os at få stabled 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 20/10 til Lonnie på tlf. 2020 4080,
MobilePay 192541 - Bank konto nr: 5334-0245231 mkr. 2111*



Med Jettime og dermed Jetfart, fløj vi til Palma på Mallorca for at danse Øen flad.

Lørdag den 31/8 tog 24 glade deltagere fra flere lokalafdelinger til Mallorca på en oplevelsesrig tur med musik, dans, meditation og meget andet.

Turen blev arrangeret af tre lokalafdelinger, nemlig lokalafdeling Sydsjælland, lokalafdeling Fyn og lokalafdeling Sydfyn & Øerne, som i samarbejde havde udviklet og oprettet denne tur for alle Hjerneskadeforeningens medlemmer, og glædeligt blev det, da vi hurtigt kunne melde alt udsolgt.

Rehappy Ballroom Fitness er et koncept udviklet til handicappede som gerne vil have motion og bevægelse. Dansen er træning, men føles ikke som træning, musik og det at være sammen med andre omkring det at danse, giver noget helt unikt og opløftende.



Flyveturen var nok et kapitel for sig selv, da et af vores medlemmer blev syg på turen derned og lige måtte en tur forbi den lokale sundhedsklinik. Hun kom dog hurtigt til hæfterne igen og kunne deltage i fællesskabet allerede dagen efter.

DANS på MALLORCA var en super dejlig oplevelse og noget vores deltagere gik op i med fynd og klem. Vi havde fået adgang til

en tennisbane på et nærliggende hotel, og her spredte vores dans sig hurtigt til de tilstødende altaner og liggestole. Flere dansede med enten på deres altan eller på området udenfor tennisbanen, en enkelt havde mod til at deltage på banen, hvilket blev modtaget med stor begejstring.

Om eftermiddagen var der meditation ved Helle Arndal, (forkvinde for Fyns afd.) Mens nogle tog med det ro og afslapning, i den mediterende verden, tog andre til stranden, hvor vandet var 30 grader varmt og sandet nærmest glohedt! Frank fra Sydfyn tilbragte nok mere tid i vandet end på stranden. Om aftenen gik flere til byen og nød det spanske natteliv og en mere nådig aftentemperatur.

Der var mange muligheder for aktiviteter om eftermiddagen og mens nogle valgte at leje en sportsvogn og køre en tur med guide ud i det spanske, tog andre den lidt mere langsomme tur med bussen til Palma, for at opleve byen og livet der. Langt de fleste blev dog i nærområdet, og gik på



opdagelse i de mange små butikker, hvor der blev shoppet livligt, i hvert fald var der nogle der var lidt bekymret for OVERVÆGT i kufferten på vejen hjem. Men så vidt vides kom alle med deres kufferter med flyende hjem, nogle til Kastrup, mens vi fynboer valgte at bruge Billund som vores lufthavn.

Alt i alt en stor succes, og om vi skal afsted igen, selvfølgelig skal vi det, om det så lige bliver Mallorca og Santa Ponsa, vi skal til igen er ikke besluttet. Men de tre lokalafdelinger, Sydsjælland, Fyn og Sydfyn er helt klar til at lave en ny dansetur, og så længe vores egen dansemus Kim E. Andersen har tid og lyst til at stå for dansen, er vi klar.

Santa Ponsa Beach



På gyngende grund

Lohals

Ja ja, det kan man så også opleve, og en oplevelse det blev det for alle der sov i de gyngende shelters på havnen i Lohals.

Vel ankommet fredag eftermiddag stod en flok af de gæve "gallere" fra Hjerneskadeforeningen og småfrøs på en blæsende Lohals havn. Men humøret var højt og spændingen var ikke mindre, da vi så de flydende shelters. Der skal vi overnatte i to dage, og glæden



vandt over kulden, i hver fald for nu!

Vi bordede de fine shelters og fik pakket delvist ud, og så satte vi os

udenfor på de indrettede bænke, og da der var stole indenfor i shelterne, kom vi hurtigt til at sidde flere end beregnet på yderkanten af den ene shelter, hvilket viste sig at være en stor fejl, da den begyndte at synke! Ja vandet stod ind over kanten og vi måtte hurtigt evakuere tasker og personer fra den nu synkende shelter. OK retfærdigt skal siges, at den hurtigt rettede sig op og blev flydedygtig igen efter antallet af personer blev reduceret en del! Men en lidt speciel oplevelse, og en understregning af at en shelter max er til fire personer.



Denne aften var det ikke Frank der skulle lave mad, men Thomas, og ja Thomas kan godt lave mad, det var faktisk helt OK mente alle - næsten, da Frank ikke er fan af ananas, hvilket der var til overflod i rettet, så der blev sorteret lidt i gryden, men alle fik mad, også den kræse Frank. Aftensmaden blev indtaget på land, af åbenlyse årsager, våde fødder var ikke lige noget vi havde med i

planerne. Og selvfølgelig havde Klaus Bo, (igen) glemt at tage kop, bestik og tallerken med, så han måtte låne sig frem, men det blev også klaret.

Det blæste en del denne aften og hurtigt fortrak mange til deres shelters, for at undgå den tiltagende aftenkulde, nogle fortrak til shelterne mens en lille flok opdagede at der var et lille værtshus omkring 50 meter fra havnen, og dertil fortrak de så - og kom noget sent tilbage, for at krybe til køjs i den nu mere vuggende shelter. En enkelt af vores deltagere havde vist fået lidt rigeligt, for man skal ikke træde meget ved siden af, før man havner i vandet, men her stod lykken den kække bi, for han landede på gangbroen til shelteren og ikke i vandet, som nok havde været en mere blid modtager, men også langt mere våd oplevelse.

Ja det var blæst lidt mere op, hvilket betød af de vandliggende shelters vuggede lidt i vinden og bølgerne i havnen, men ikke mere end det var behageligt. Hvad der så ikke var så behageligt var den tiltagende støj fra den knirkende trægangbro og en shelter der via sin fortøjning pep i tide og specielt utide, så nattesøvnen for nogle få, blev en saga blot!

Nå men alting har en ende og det fik natten også, og en flot blå morgenhimmel hilste os velkommen på Lohals havn. Morgenmaden havde Lonnie og Frank hentet hos den lokale bager, til stor glæde for Christian som altid er sulten.



Efter morgenmaden var der frit spil, eller lejde, så at sige - til at foretage sig hvad man nu havde lyst til. Nogle ville gerne gå en tur, mens andre kørte ud i det langlandske for at opleve hvad Langeland nu kunne byde på. Gitte og Max havde deklareret deres ankomst til Lohals i løbet af eftermiddagen,

så der kom gang i kage og kaffe den eftermiddag, og de blev selvfølgelig til aftensmaden, som kunne indtages i havne stuen, som ellers dagen før var optaget af et privat selskab, men som nu stod til vores rådighed. Det var en helt og langt mere varm oplevelse at sidde indenfor og spise aftensmaden, som denne aften var Franks berømte "OnePot".

Aftenen blev langt mere hyggelig og det blev sent før alle var klar til at bryde op, og igen var der nogle få der fortrak til den lokale, for at slukke en efter sigende gevaldig tørst. Sent samme nat, lød der en brag fra den tilstødende shelter på vandet, det viste sig dog at det var lejeren i den tilstødende shelter der havde taget lidt fejl af sengen og gulvet og landede lidt tungt. Men heldigvis uden skade på hverken sig selv eller shelter. Så blev det atter morgen og Lonnie/Frank kørte til bageren i Lohals, som skal have ros for sit virkeligt fine morgenbrød og kager, her kan man smage og føle, at det er friskbagt og håndværk fra bunden af. Ja- ved det godt, men når nogen skal have ros, skal de altså også have ros.

Efter morgenmaden var det så blevet tid til at pakke sit grej og forlade Lohals Havn.

Og så fik vi prøvet det – om vi gør det igen er nok mere tvivlsomt, men man kan jo aldrig vide hvad vi finder på i foreningen, og det er måske også godt nok, for overraskelsen er jo som bekendt den største gave.

Tak til alle der deltog på vores "Shelters på vandet" tur, og det var så sidste sheltertur for i år, med mindre der er nogen der er "gale" nok til at prøve en vintertur i shelters, (kunne være spændende)!



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 2024

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

frank@hjsf-sydfyn.dk

Deadline til bladet er 15. Dec., 2024.
Forsidebillede: Stockphoto © 2024

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

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 Bisidderne i FMK
Næstformand Max T. Lamot Tlf. 23377107 mail: matl@os.dk	Bestyrelsen Thomas Hansen thomas72.hansen@jubii.dk	Webmaster Frank Andersen Opdatering m.v. Marianne Salm Janne Skalkam
Sekretær Frank Andersen Tlf: 6177 6633 frank@hjsf-sydfyn.dk	1. suppleant Jørgen Hansen	

Facebook.com/hjerneskeadeforeningen 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.)

Få nyhedsbladet tilsendt i papirform for kun 32,50 pr. Nummer. (Dækker porto og trykoms.)
Indbetal til MobilePay 192541 og skriv »Blad« i kommentarfeltet.