

LOKALAFDELING
SYDFYN OG ØERNE



**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

2025

Januar - Februar - Marts

**Generalforsamling
Ferietur til Skive
NY tur til OSLO
MobilePay Gebyr
Foredrag med Kim E.
Liv i Stationen &
Selvhjælpsgrupper**



Formanden har ordet!



Af Lonnie Braagaard

Formandens Klumme

Nu nærmer sig den søde juletid med gran og guirlander som pynter op i alle hjem. Men inden familierne samles og nyder juleferien kommer her årets sidste skriv fra mig.

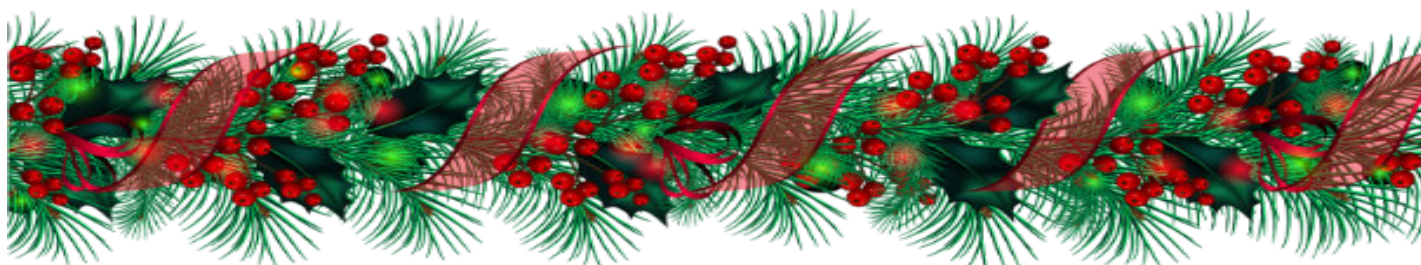
Det sidste kvartal af året er altid lidt hektisk. Planlægning af næste års aktiviteter, der skal søges midler til aktiviteterne og regnskabet skal der følges op på. Men det er samtidig også en spændende tid for hvad skal vi have af aktiviteter, hvor og hvornår. Det brugte vi bl.a. vores bestyrelses seminar til at få styr på. Det kan I læse om i de kommende nyhedsblade eller høre mere om på generalforsamlingen 2025.

Et spændende og nyt projekt er Hjernerådet, som Hjerneskadeforeningen er en del af og med vores direktør Morten Lorentzen, som næstformand i bestyrelsen. Hjernerådet består af en bred og unik sammensætning af foreninger, faglige organisationer, forskere og behandlere – alle sammen med tilknytning til hjernen. Deres mål er at vi danskere oplever bedre hjernesundhed igennem hele livet. Et spændende område som vi følger tæt.

Vi har haft rigtig mange dejlige oplevelser sammen her i år og jeg håber og tror på at der kommer flere af samme slags næste år. Bestyrelsen gør i hvert tilfælde sit bedste.

Jeg vil godt sige mange tak til langelænderne – vi havde et foredrag om hjernetræthed og en infodag i 2 byer, Bagenkop og Tullebølle her først i december – og superdejligt med det store fremmøde til begge dele. Flere efterlyser café møder eller lign. og det vil vi arbejde på i nær fremtid.

Jeg vil ønske alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår med ønsket om en lys og positiv fremtid i går i møde.



MobilePay gebyr

Ja det måtte jo komme - altså et gebyr for at benytte MobilePay til foreninger og erhverv.

Gebyret er på 0,99% af det beløb som du betaler til foreningen, hvilket ikke er meget, men når vi lægger alle beløb sammen, bliver det alligevel til en del.

Så derfor vil vi gerne have at større beløb betales via bankoverførsel.

Eks: du betaler 4918,00 kroner for at deltage på vores sommerferietur til Skive. Gebyret er på 44,26 kr. som fratrækkes det beløb du indbetaler, og hvem skal så betale de 44,26 kr. som kommer til at mangle i regnskabet?

Prisen for at deltage på vores sommerferie er hvad motellet skal have, foreningen tjener ikke på turen, og derfor vil det give et underskud til foreningen.

Vi er derfor nød til at indregne gebyret i vores mobilepay priser, over 500,- kr., men ikke via bankoverførsler.

Bank: Gebyrfri

Arbejdernes Landsbank Konto: 5334-0245231

eller

**Mobile Pay 192541 + 1% i gebyr
(=1,00 kr. Pr. 100,- kr du indbetaler)**





Kom til et foredrag Med Kim E. & Sofie

d. 5/2-2025

kl. 18.30-20.30

I Hjerneskadecentret i Hillerslev
Kirkegyden 1b, 5750 Ringe

Et foredrag om hvordan det er at være barn, teenager og voksen med en senhjerneskade og hvordan det er at være forælder med en erhvervet senhjerneskade. Et foredrag om forståelse og misforståelser, om at være anderledes og alligevel normal far og barn.

Kim var kun 45 år da han første gang blev ramt af en blodprop i hjernen. Kim holder foredrag om hvordan man kommer videre efter en blodprop i hjernen når man kun er 45 år og har barn, ægteskab og karriere. Og om hvordan man håndterer identitetstabet.

Sofie er 24 år og er uddannet og arbejder som socialpædagog med udsatte borgere. I sin fritid giver hun den gas som Zumbainstruktør og danser meget gerne sammen med sine veninder. Kim var kun 45 år da han første gang blev ramt af en blodprop i hjernen. Han er i dag aktiv frivillig i Hjerneskadeforeningen.

Tilmelding nødvendig til Lonnie på tlf. 2020 4080 senest d. 29/1-2025

Besøg vores hjemmeside for sidste nyt fra DIN forening

www.hjsf-sydfyn.dk

Tag med til OSLO

9-11/11-2025
Lav pris indtil 1/4-25



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.

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, vin, snacks, 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.) **Begrænset antal pladser til denne lave pris.** Prisen er kun 1995,- kr. indtil 1/4 2025- derefter kan prisen stige til 2820,- kr. Så skynd dig at tilmelde dig og betale til Lonnie på **tlf. 2020 4080.**

Og husk at du først er tilmeldt når du har betalt depositum på 1000,-. Restbetaling senest 1/8-2025

Betaling kun via Arbejdernes Landsbank Konto: 5334-0245231

Januar

Februar

Marts

1

2

Juleferie

3

Fernisering Ringe Station

Fællesspisning Hillerslev

Fællesspisning Hillerslev

4

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

5

Krea i Hillerslev
Foredrag med Kim E. Andersen

Krea i Hillerslev

6

Fællesspisning Hillerslev

Dans i Faaborg

Dans i Faaborg

7

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

8

Krea i Hillerslev

9

Dans i Faaborg

10

Mandehørm/Tøseften

Mandehørm/Tøseften

11

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

12

Walk & Talk Faaborg

Krea i Hillerslev

Krea i Hillerslev

13

Mandehørm/Tøseften

Dans i Faaborg

14

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

15

Krea i Hillerslev

16

Dans i Faaborg

17

Café i Svendborg

Café i Svendborg

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

Café i Svendborg

Dans i Faaborg

Dans i Faaborg

21

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

22

Krea i Hillerslev

23

Dans i Faaborg

24

Fællesspisning i
Liv i Stationen

25

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

26

Krea i Hillerslev

Krea i Hillerslev

27

Dans i Faaborg

Dans i Faaborg

28

Krea i Faaborg/Sløjd i Espe

29

Krea i Hillerslev

30

Dans i Faaborg

31

	APRIL	MAJ	JUNI
1	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Dans i Faaborg	
2	Krea i Hillerslev		Fællesspisning Hillerslev
3	Dans i Faaborg		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
4			Krea i Hillerslev
5		Fællesspisning Hillerslev	Dans i Faaborg
6		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
7	Fællesspisning Hillerslev	Krea i Hillerslev	
8	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Dans i Faaborg	
9	Krea i Hillerslev	Sheltertur	
10	Dans i Faaborg	til Nordtofte	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
11			Krea i Hillerslev
12		Mandehørm/Tøseaften	
13		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Glampingtur
14	Mandehørm/Tøseaften	Krea i Hillerslev	Skovtårnet
15	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Dans i Faaborg	Næstved
16	Krea i Hillerslev		Café i Svendborg
17			Krea i Faaborg/Sløjd i Espe
18			Krea i Hillerslev
19		Café i Svendborg	
20		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Sommerferie
21		Krea i Hillerslev	
22	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe		
23	Krea i Hillerslev		
24	Dans i Faaborg	Cirkus Revyen	
25			
26			
27		Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	
28		Krea i Hillerslev	
29	Krea i Faaborg/Sløjd i Espe	Kristi Himmelfart	
30	Krea i Hillerslev		
31			



Tag med på en fantastisk ferie og Walk & Talk tur til Skive

**Ja vi gør det igen!
Tager på ferie og kombinerer det med endnu en Walk & Talk tur.
Denne gang i det smukke Skive og omegn.
31/8-6/9-2025**

Vi har gået Bornholm Rundt, Ærø Rundt og vadet Fredericia og omegn fladt og det er ikke for meget at skrive, at vi er blevet bombarderet med ønsker om endnu en gåtur i den danske natur, og set i lyset af de tidligere ture, bliver vi nødt til at tage handsken op og prøve igen.

Vi har booket en stor del af Skive Motel, og er klar til endnu en tur ud i det danske. Men denne gang bliver det en kombineret tur med Walk & Talk og sighseng i omegnen af Skive.

Vi går 4 dage, et par timer om dagen, eller ca. 7 kilometer, så flere kan være med, men denne gang er det ikke nødvendigt at komme ud og gå, det er et tilbud til alle. Man bestemmer selv om man vil med, eller om man vil noget andet. Har man lyst til bare at flade ud på Motellet er det helt OK. Man kan også vælge at tage på udflugt i Skive og omegn, og besøge nogle af de mange turistattraktioner der findes i nærheden af Skive.

Her kan man jo besøge **FUR MUSEUM, SPØTTRUP BORG, HJERL HEDE, MØNSTED KALKGRUBER, DAUGBJERG KALKGRUBER, JESPERHUS BLOMSTERPARK**, om meget andet.

Vi har lavet en aftale med Motel Skive, som tilbyder indlogering i dobbeltværelser med eget wc/bad. Derudover er der inkluderet i prisen: Morgenmad, eftermiddagskaffe, 2-retters aftensmad, og aftenkaffe med kage, til en pris på kun:

**4.918,- kr. hvis du betaler via bankoverførsel Arbejdernes Landsbank Konto: 5334-0245231
4.963,- kr. Hvis du betaler via MobilePay (MobilePay nr. 192541)**

Dertil skal man så lægge transport til og fra Skive, samt frokost som ikke er inkluderet i pakkeløsningen, da vi jo ofte ikke vil være på Motellet til frokost. Vi har også booket vores eget "festlokale" så vi kan være lidt for os selv!

Vil du med på denne skønne tur, så er det om at tilmelde sig hurtigt, da vi også vil tilbyde turen til andre lokalafdelinger, men det bliver først til marts, de får muligheden for at tilmelde sig.

Lonnie søger i lighed med de tidligere år om økonomisk tilskud til turen, men i skrivende stund har vi endnu ikke modtaget svar fra de forskellige fonde... og kan derfor ikke garantere at der vil være et tilskud. Men det hører du mere om, når du har tilmeldt dig til Lonnie på tlf 2020 4080, og indbetalt tilmeldingsgebyret på 1.000,- kr. (**Gebyret tilbagebetales kun i tilfælde af at turen må aflyses.**)

Liv i Stationen d. 24/2-2025

Så har vi endnu et fantastisk tilbud til dig som er medlem af Lokalafdeling 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 reovering 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 66- 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.

Fernisering den 3/1-25 fra kl. 14:07 til 15:07



Din forenings fremtid

Netop nu er det om muligt endnu vigtigere at du møder op og støtter din forening i hvad fremtiden skal bringe.

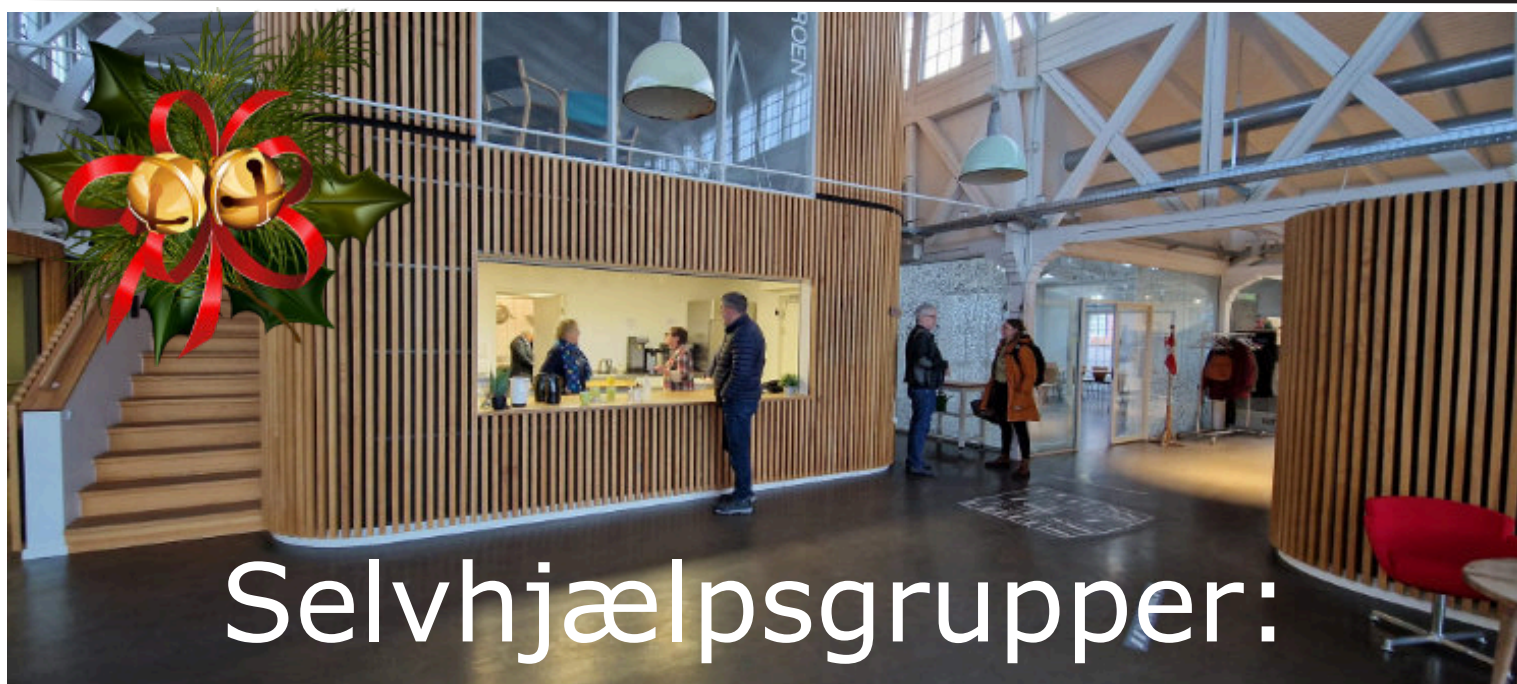
Vores medlemstal er svagt stigende og det er vi selvfølgelig glade for, men deltagerantallet til vores arrangementer er ikke i samme grad stigende, og hvorfor så ikke? Hvad gør vi galt?

Vi vil jo gerne kunne nå alle vores medlemmer, men hvordan gør vi så det, er det fordi der ikke er arrangementer nok, er det de forkerte ting vi laver, eller mangler der slet og ret tilbud til vores medlemmer?

På generalforsamlingen kan vi vedtage hvad foreningen skal i det kommende år, og også på længere sigt beslutte vores fremtidige arrangementer. Men det kræver at DU møder op og deltager på generalforsamlingen. OG nej – du behøver ikke være "bange" for at blive valgt til et eller andet, som du ikke har lyst til.

Vi har en god og funktionel bestyrelse, men selvfølgelig er der altid plads til flere i bestyrelsen, men vi presser ikke folk ind i bestyrelsen, det får man sjældent noget godt ud af, nej vi vil hellere se bestyrelsesmedlemmer der har lyst til at deltage i arbejdet for at få vores lokalafdeling til at blive den bedste lokalafdeling i Hjerneskadeforeningen, og det sker kun, hvis bestyrelsen er der af lyst og ikke tvang.

Så vi ser dig gerne til vores generalforsamling, og husk at vi serverer frokost efter generalforsamlingen, **hvis du altså husker at tilmelde dig... til Lonnie på tlf: 2020 4080 senest den 14/1-2024**



Er du pårørende til – eller har du en hjerneskade, så har du mulighed for at møde andre med samme udfordringer. Vi opretter ramte- og pårørendegrupper i Svendborg med start i januar 2025. En selvhjælpsgruppe består af 3-7 personer, som mødes efter behov om et fælles problem eller udfordring.

Det er hjælp til selvhjælp gennem gruppesamvær. Du er med i et lille socialt fællesskab, hvor man er fælles om at føle smerte, frustration, afmagt og samtidig prøve at holde fokus på det positive i det nye liv, hvad enten man er ramt eller pårørende.

Vi mødes i Frivillighuset, Kvægtorvet i Svendborg mandag den 20. januar kl. 19-21. Her aftaler vi nærmere om hvornår og hvor de nye grupper mødes fremover.

Indkaldelse til ordinær generalforsamling

Lørdag den 18. januar 2025 kl. 10:30

Floravej 11, lokale A1 - 5750 Ringe

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

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være fremsendt på mail (mail@hjsf-sydfyn.dk) 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/vedtægter

DAGSORDEN

- 1) Valg af dirigent, samt referent. (samt 2 stemmetællere)
- 2) Bestyrelsens beretning til godkendelse
- 3) Indstilling af regnskabet *) til godkendelse på førstkomende Rep. møde
- 4) Behandling af indkomne forslag
- 5) Behandling af forslag til fremlæggelse på førstkomende 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.

B: Valg af bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode.
Frank Andersen Genopstiller.
Christian B. Madsen Genopstiller.
Valg af supplerende bestyrelsesmedlemmer.
Marianne Salm Opstiller

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.

Der serveres en let frokost (smørrebrød) fra kl. 12.00
(tilmelding nødvendig - ring 2020 4080 senest 14/1)



*) Lokalafdelingens regnskab er en integreret del af det samlede regnskab og skal derfor ikke godkendes, men kun indstilles.

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 marts 2025

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

frank@hjsf-sydfyn.dk

Deadline til bladet er 15. feb.. 2025.
Forsidebillede: Frank A. (c) 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 www.hjsf-sydfyn.dk
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.