HJERNESKADE FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Oktober
November
December

2026





Formanden har ordet!

HJERNESKADE FORENINGEN
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Af Max T. Lamot.

Der har været mange aktiviteter i det forgangne kvartal! Bl.a. opstart af pårørende kursus, mandehørm, tøsehygge, begge krea cafeer (Hillerslev og Svendborg), stand på Tullebølle kræmmermarkedet, fællesspisninger etc. Vi har haft en dejlig ferietur til Rhodos med en gennemsnits temperatur på 31 grader! Der er forud også en del aktiviteter i den kommende efterårsperiode, hvor vi bl.a. har de faste med fællesspisning, tøsehygge, mandehørm, vores kreacafeer, træsløjd, kandisaften, julefrokost, Oslocruise. Vi har jo 20 årsjubilæum i januar og der er nedsat en arbejdsgruppe på projektet, målet er at vi afholder selve vores jubilæum d. 7. januar 2027 og at der afholdes en intern jubilæumsfest d. 9. januar. Alle aktiviteter vil blive annonceret på henholdsvis vores hjemmeside og Facebook! Husk at tilmelde jer. Vores found racing er i fuld gang med at søge midler til en stor del af de projekter der er på tavlen! Vi når jo hen over juleferien og nytår inden næste blad. Husk at kontrollere jeres Facebook og kigge på vores kalender på vores hjemmeside www.hjsf-sydfyn.dk i er også velkommen til bare at surfe rundt på siden

God Jul og rigtigt godt Nytår

Knuzz Max





Den 5. september var vi tidligt oppe, vi skulle afsted på ferie til Rhodos.
12 forventningsfulde medlemmer af Sydfyn, samt 6 fra to andre lokalafdelnger havde booket billet til flyveren sydpå.
Det blev en uforglemmerlig ferie hvor vi specielt husker varmen og vandet.
Temperaturen lå i den lune ende med i snit 33 grader, og vandet lod sig heller ikke tilhøre den kølige side, med et snit på 31 grader, så en kølende dukkert var det så som så med.
Vi havde booket os ind på et -All Inclusive- hotel, hvor mad og drinks var i overflod, og gratis fra morgen til aften. Der var ikke sparet på noget, og der blev gået til retterne, og drinks - så vi fik prøvet det meste.

Søndag var nærmest ren afslapning, vi var landet lidt sent lørdag aften og skulle lige finde os selv i det noget lunere klima.
Vi havde aftalt at vi skulle holde morgenmøde hver morgen, for lige at vide hvad folk havde af planer, så flere havde mulighed for at koble sig på, vis nogen ville f.eks. på en tur eller bare dase ved pool eller strand.
I modsætning til tidligere, var der ingen planlagte aktiviteter på denne tur, så folk kunne gøre som de ville og havde lyst. Bravo Tours, som vi havde arrangeret rejsen igennem, havde et par guider tilknyttet hotellet, og de kom forbi, for at fortælle om Rhodos, og hvad der var værd at se, og selvfølgelig havde Bravo Tours nogle ture vi kunne købe os med på. Nogle af turene lød spændende, så der blev booket i stor lyst, specielt en sejltur om fredagen blev hurtigt udsolgt, men mere om den senere.
Stranden ved hotellet var super skøn, når man altså først var kommet igennem det glohede sand og ud i vandet, der var lidt sten de første par meter, men så var det den rene sandbund og klart vand der omkransede os.





Mandag besøgte vi Rhodos by, og det blev en oplevelse der satte indtryk på mange, specielt den gamle bydel var en oplevelse. Her var der en overflod af små butikker, hvor du kunne købe alt mellem himmel og jord, men man skulle nok lige se sig for, det er jo ikke alt der glimter som guld og så samtidig er det.
Frokosten blev indtaget på en spisested, som lå lidt tilpas tilbagetrukket fra de myldrende handelsgader. Her blev der for nogle - smagt på originale græske retter, mens andre holdt dig til de mere kende retter.

Men vi fik alle noget at spise og mætte og tilfredse gik vi videre ud i det pulserende handelseliv.



Tirsdag havde nogle booket billet til Øen Symi, hvor alle husene efter lov skal være i pastelfarver. Vi havde booket turen hos vores guide, og var nok ikke helt forberedt på at vi selv skulle finde ned til færgen, og klare alt selv. Vi havde Camilla med i kørestol, og det blev en noget overraskende oplevelse, at få indsigt i hvordan grækerne behandler handikappede. Jeg har ALDRIG oplevet en bedre og mere professionel håndtering af en person i kørestol. I bussen blev alle passagerer skubbet til side, chaufføren hjalp med at få Camille i kørestol i i bussen, og en græker der havde sat sig på handikappladsen blev pænt, men bestemt bedt om at flytte sig. Det samme gjorde sig gældende på færgen til Symi, også her fik handikappede fortrinsret, og blev hjulpen på og fra færgen.



Jeg ved ikke om selve Symi var så spændende, nok også fordi byen er ret lille og igen fyldt med handlende. Men vi fik set og oplevet Symi.

Onsdag var for mig den mest spændende dag, vi var 8 der havde lejet en minibus og som fra morgenstunden kørte mod Lindos og det forjættede Akropolis. Det blev en oplevelse jeg nok aldrig glemmer, dels de 611 trapetrin op til Akropolis, men også det at besøge gudernes tempel, historiens vingesus og tænke lidt på at dette bygningsværk har stået i 2500 år. Herefter gik turen ind på øen og vi fandt en lille Taverna, hvor vi kunne få lidt at spise, inden vi vendte hjem efter en dejlig dag på Rhodos.





Torsdag besøgte vi en lokal olivenfarmer og fik lidt spændende græsk mad.
Vi så og smagte på mange forskellige oliven olier, hvoraf flere var tilsat forskellige krydderier.

Fredag var vi ti der havde lejet en 45 fods sejlbåd med skipper og det hele. Vi ville gerne se øen fra vandsiden og selvfølgelig bade i det varme Middelhav, det var endnu en oplevelse og ren afslapning, bare at ligge på dækket og nyde solen og vinden. Vi fik frokost ombord og set tre skønne bugte hvor vi gjorde holdt for at bade.

Af Frank Andersen

Hyllinge

Fantastisk fællesskab på sheltertur

Fra den 28. til 30. august drog lokalafdeling Vestsjælland på en længe ventet sheltertur til Hyllinge Shelterplads ved Næstved. Turen bød på en helt ny oplevelse for os, da vi slog os sammen med vennerne fra lokalafdeling Sydfyn.

Det blev et par utroligt oplevelsesrige dage ude i naturen. Sydfynboerne kan i den grad det dér med friluftsliv og godt fællesskab, og Jan og Dan fra Sorø var dybt imponerede.

"Det var en dejlig og smuk oplevelse. Det var skønt at se, hvordan vennerne fra Sydfyn var til stede i nuet med nærvær, stor kærlighed til naturen og tro på fællesskabet. Med den energi gik weekenden som en leg, og jeg håber rigtig meget, at vi skal på tur sammen igen," fortæller Jan Pedersen.

Med venlig hilsen
Dan Kiving
Vestsjælland



Spændende aften for pårørende



Hjerneskadecenteret i Hillerslev og Hjerneskadeforeningen inviterer til en aften for pårørende.

Vores ”faste” tovholder på kurser og oplæg BOA, kommer og indvier os i hvad det vil sige at være pårørende og hvordan man kommer videre i en ny hverdag eller blot får nye indtryk på eget liv. Det er ikke et foredrag – ej heller et kursus, men en aften hvor man kan blive udfordret og blive opfrisket på sin egen eller andres lignende situation.

Onsdag den 4. november kl. 17.30-20.30

Hjerneskadecenteret i Hillerslev, Kirkegyden 1 B, Hillerslev, 5750 Ringe

Der serveres en sandwich og en vand i pausen.

Tilmelding senest den 28. oktober til

Lonnie på tlf. 2020 4080/mail: mail@hjsf-sydfyn.dk eller

Kristina på tlf. 7253 6289 eller mail: krmor@fmk.dk

Aftenen er gratis for alle.

Formandsskifte

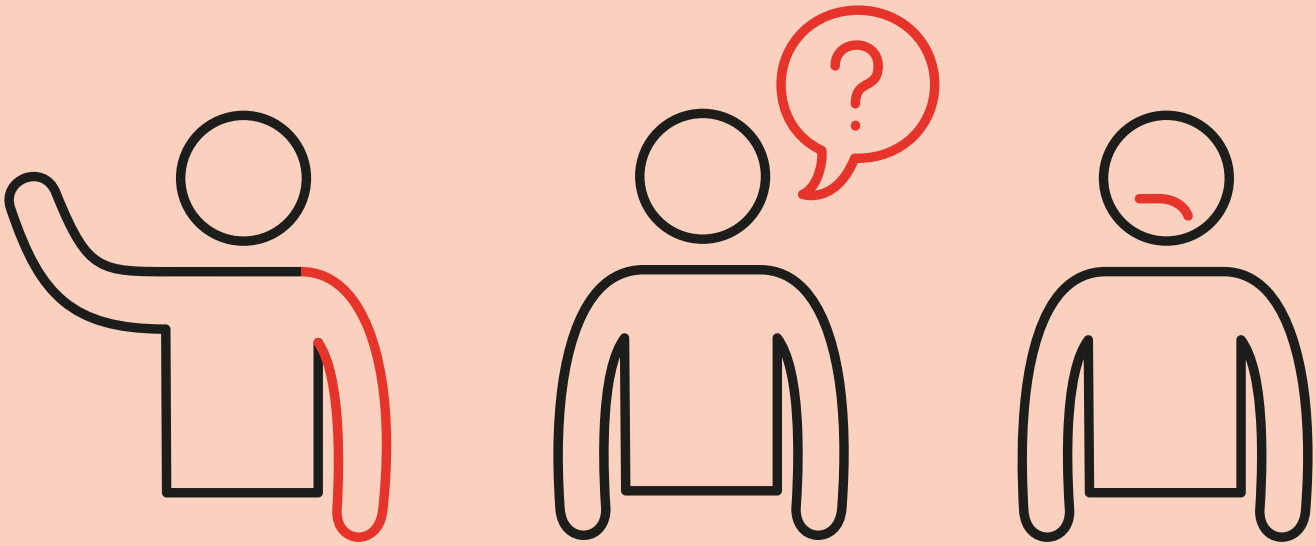
Pr. 1/10 - 2026 er Lonnie Braagaard igen tiltrådt som formand af lokalafdeling Sydfyn & Øerne.
Lonnie ønskede orlov fra posten som formand, grundet personlige årsager, men føler nu at hun atter kan varetage posten som formand af foreningen.

Den konstituerede formand Max T. Lamot tiltræder posten som næstformand i foreningen. Beslutningen er godkendt af et flertal i bestyrelsen.

Der skal lyde en stor tak til Max for hans arbejde som formand i foreningen.

DANSK RÅD FOR GENOPLIVNING

TrygFonden



Stræk

Hænger den ene arm?

Snak

Hænger ordene ikke sammen?

Smil

Hænger den ene mundvig?

Ring straks 1-1-2

Lær de mest almindelige tegn på stroke, så du kan redde din egen og andres hjerner. Stroke er en betegnelse for blødning eller blodprop i hjernen og en af de hyppigste dødsårsager i Danmark. Med hurtig behandling og pleje kan mange komme sig til et godt liv.

Læs mere på **redhjernen.dk**

RedHjernen

	Oktober	November	December
1	Dans i Faaborg		
2		Krea i Hillerslev Fællesspisning i Hillerslev	
3			Dans i Faaborg Sløjd i Espe
4		PÅrørendeoplæg af Boa	
5	Krea i Hillerslev Fællesspisning i Hillerslev	Dans i Faaborg Sløjd i Espe	
6			
7			Krea i Hillerslev Fællesspisning i Hillerslev
8	Dans i Faaborg Sløjd i Espe		Kreacafe i Svendborg Filmaften i Rudkøbing
9		Krea i Hillerslev Mandehørm/Tøseaften	
10		Kreacafe i Svendborg	Dans i Faaborg Sløjd i Espe
11			
12	Efterårsferie	Dans i Faaborg Sløjd i Espe	
13			
14			Krea i Hillerslev Mandehørm/Tøseaften
15			
16		Krea i Hillerslev Fællesspisning i Svendborg	
17			Sløjd i Espe
18			Juleferie
19	Krea i Hillerslev Cafeaften i Svendborg	Dans i Faaborg Sløjd i Espe	
20			
21		Julefrokost	
22	Dans i Faaborg Sløjd i Espe	OSLOTUR	
23		OSLOTUR / Krea i Hillerslev	
24	Bestyrelsesseminar	OSLOTUR	
25	Bestyrelsesseminar		
26	Krea i Hillerslev	Dans i Faaborg Sløjd i Espe	
27	Krea i Svendborg		
28			
29	Dans i Faaborg Sløjd i Espe		
30		Krea i Hillerslev Aftenaktivitet på Guldhøj	
31			

	Januar	Februar	Marts
		Krea i Hillerslev Fællesspisning i Hillerslev	Krea i Hillerslev Fællesspisning i Hillerslev
2			
3			
4	Krea i Hillerslev Fællesspisning i Hillerslev	Sløjd i Espe	Sløjd i Espe
5			
6			
7	Sløjd i Espe		
8		Krea i Hillerslev Mandehørm/Tøseaften	Krea i Hillerslev Mandehørm/Tøseaften
9		Krea i Svendborg	Krea i Svendborg
10			
11	Krea i Hillerslev Mandehørm/Tøseaften	Sløjd i Espe	Sløjd i Espe
12	Kea i Svendborg		
13			
14	Sløjd i Espe		
15		Krea i Hillerslev Cafeaften i Svendborg	Krea i Hillerslev Hjerneaften i Svendborg
16			
17			Hjerneuge
18	Krea i Hillerslev Cafeaften i Svendborg	Sløjd i Espe	Sløjd i Espe
19			
20			
21	Sløjd i Espe		
22		Krea i Hillerslev	Krea i Hillerslev
23		Krea i Svendborg	Krea i Svendborg
24			
25	Krea i Hillerslev	Sløjd i Espe	Skærtorsdag
26	Krea i Svendborg		Langfredag
27			
28	Sløjd i Espe		Påskedag Sommertid starter
29			2. Påskedag
30	GENERALFORSAMLING		
31			



Årets Julefrokost foregår ved MC-CampFyn

Rudmevej 3a 5750 Ringe

Der vil være Traditionel julebuffet med:
Sild og æg, Lune retter, Risalamande, Kaffe og kage, og Natmad.

Prisen for dette er 250 kr pr person.
Vi må IKKE have egne drikkevarer med.
Drikkevarer kan købes på stedet til rimelige priser.

Der er mulighed for overnatning på stedet.
Priserne for dette er 610 kr for et dobbeltværelse.
305 kr i delt dobbeltværelse. og 475 kr for et enkelt værelse.
Ønsker man morgenbuffet, koster det 90 kr pr person.

Vi er en del der overnatter der, og tager videre på Oslo-cruise derfra næste dag.

SIDSTE tilmelding er Tirsdag d. 6. Oktober.

Tilmelding sker til Thomas, på telefon **2427 2865**.
(Se også opslaget på Facebook, hvor du også kan tilmelde dig.)

Betaling på foreningens bankkonto, reg.nr. **5334**, konto nr. **0245231**
Man er først tilmeldt, når betaling er registreret.

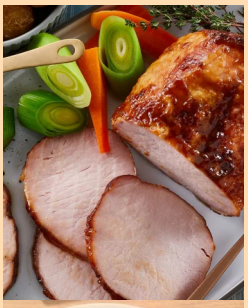
Jeg håber meget at se jer alle sammen. Og at vi møder talstærkt op.
Thomas Hansen

Kom til Fællesspisning

Deltager du i vores fællesspisninger, hvis ikke, ja så er du helt sikkert gået glip af nogle gode og festlige aftener med god mad og et sjovt fællesskab.

Fællesspisninger og Mandehørm/Tøseaften er tilbud til dig som ikke ønsker at sidde hjemme hver aften og gerne vil ud blandt andre og samtidig få lidt god mad. Menuen skifter fra gang til gang, og vi er fælles om at beslutte hvad vi skal have at spise.
Fællesspisningerne er for alle, mens Mandehørm kun er for mænd, og Tøseaften kun er for kvinder. Eneste forskel er at til "Tøseaften" medbringer man selv sin mad, så der bliver ikke lavet mad i fællesskab, medmindre man beslutter det.

Menuerne er følgende:



FÆLLESSPISNINGER:
Den 5/10 er menuen: **Glaseret hamburgerryg** med kartofler, hvid sovs med ærter og gulerødder.
Tilmelding til Marianne S. på tlf. 6015 5225 senest den 1/10.
Pris pr. person 65,- kroner



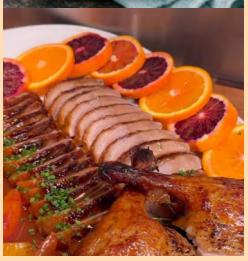
Den 2/11 er menuen: **Langtidsstegt Oksesteg** med kartoffelmos, brun sovs og grøntsager.
Tilmelding til Marianne S. på tlf. 6015 5225 senest den 29/10.
Pris pr. person 65,- kroner



Den 7/12 er menuen: **Forloren Hare** med vildtsovs og dagens grønt.
Tilmelding til Marianne S. på tlf. 6015 5225 senest den 3/12.
Pris pr. person 65,- kroner.



MANDEHØRM:
Den 9/11 er menuen: **Dansk Hakkebøf:** med bløde løg, sovs og kartofler
Tilmelding til Frank. på tlf. 6177 6633 senest den 5/11.

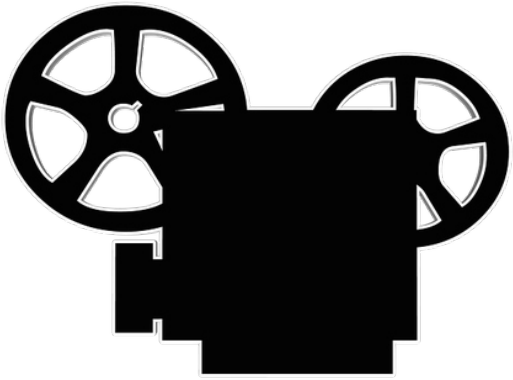


Den 14/12 er menuen: **Duck à l'orange** : Sprødstegt and, serveret med en sød og syrlig appelsinsauce. Hertil serveres små hvide kartofler, sprøde bønner, ærter og fine små glaserede gulerødder.
• Dessert: Risalamande med kirsebærsovs.
Tilmelding til Frank på tlf. 6177 6633 senest den 10/12.
Pris pr. person 65,- kroner.



FÆLLESSPISNING I SVENDBORG
Den 16/11 er menuen: **Skinkesnitsler** med brasede kartofler, bearnaisesovs og ærter.
Tilmelding til Frank. på tlf. 6177 6633 senest den 12/11.
Pris pr. person 65,- kroner.

Filmsaften:
Et godt liv trods af en hjerneskade



Kom til en hyggelig aften med kaffe og kage.

Vi viser en dvd film om 4 personer, som beretter om deres liv efter en blodprop, hjerneblødning eller tumor. De fortæller om livet både som ramt og som pårørende og hvordan livet er med de eftervirkninger der kommer.

Vi mødes tirsdag den 8. december kl. 19-21

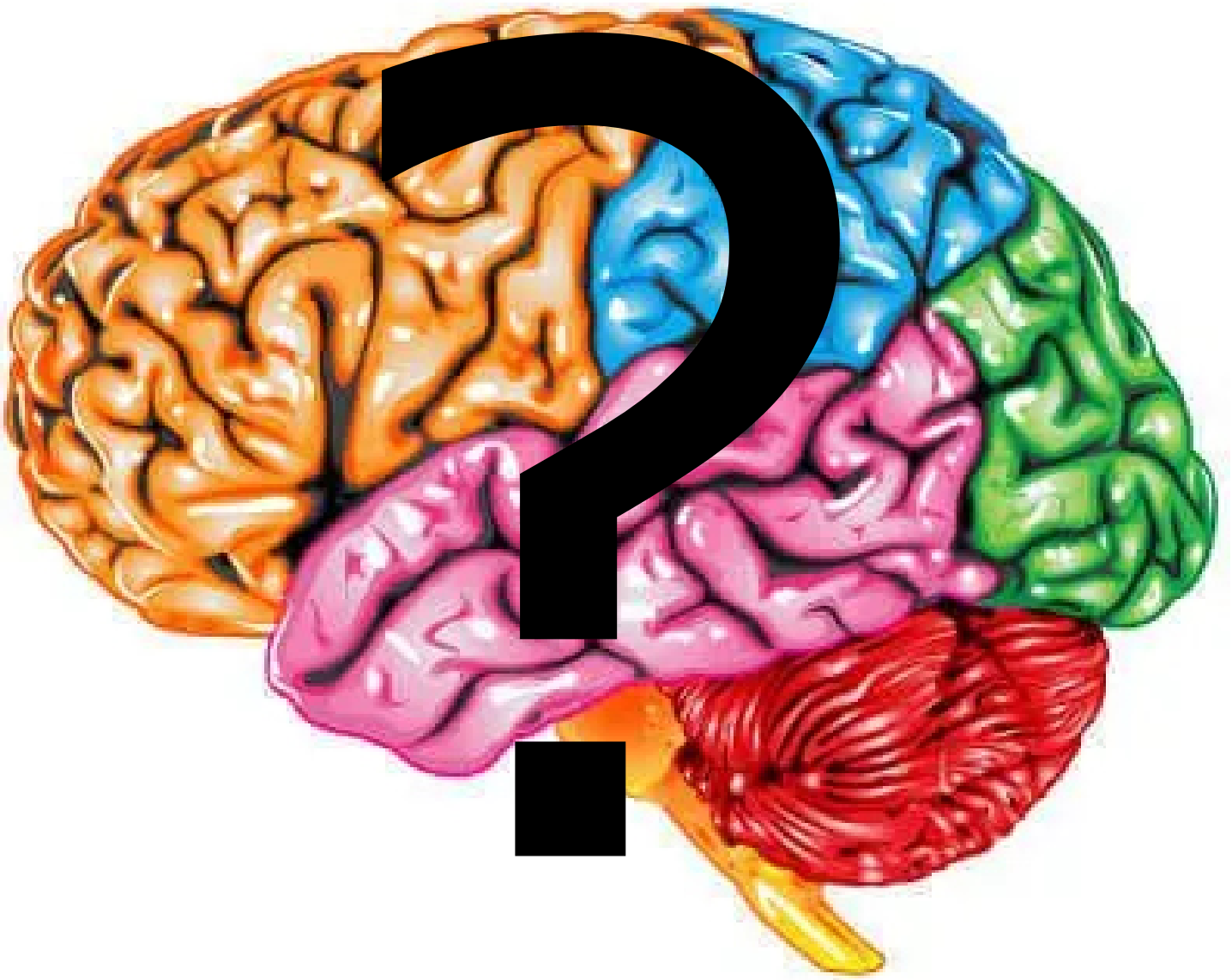
i Frivilligcenter Langeland, Fredens vej 1 i Rudkøbing

Har du spørgsmål eller ønsker at tilmelde dig kan du kontakte Lonnie på tlf. 2020 4080 eller på mail: mail@hjsf-sydfyn.dk.

Det er gratis og alle er velkommen.

Nye tider på kontoret.

Kontoret har fra 1/10 kun åbent om torsdagen i tidsrummet 9-12



Hjerneugen 2027

I uge 11 afholder vi igen hjerneuge, med fokus på hjernen og hvad den betyder for os.

Men hvad tænker du?

Er der noget du gerne vil have vi specielt sætter fokus på i den uge, er det foredrag, film eller andet du gerne vil have din forening tager op, så er det kun at kontakte din bestyrelse og komme med dit ønske. Vi skal så se hvad vi kan gøre for at opfylde dit ønske.

Kontakt din bestyrelse eller direkte til formanden på tlf. 2020 4080.

SENIORERHVERV DANMARK

Bliv en del af et netværk – der hjælper dig når du søger job!

Senior Erhverv er et netværk hvor du som medlem har bedre mulighed for at finde et nyt job!

Du møder andre jobsøgende 50+ årige der er i en situation tilsvarende din. Vi er et supplement til alle andre. Vi er frivillige og vi er ikke en del af "systemet" – hos os er fællesskabet det vigtigste.

Vi giver hinanden sparring, finder nye gode ideer og indgår i et fællesskab. Vi kan hjælpe hinanden med skrivning af ansøgninger og CV, der kan være en udfordring.

Du vil også kunne få input fra specialister og fagpersoner, der holder oplæg eller foredrag, på temamøder. Du får adgang til kurser der kan give dig nye ideer og tanker, hvor vores kursus FLASH -din fremtid, helt sikkert vil give dig nye tanker og mere mod. Der er e-kurser der afvikles på internettet, der er to-dagskurser der ofte afholdes i Svendborg.

At være jobsøgende 50+ årige kan være svært, og ens humør kan blive påvirket. Derfor er det godt at mødes i et fællesskab der kan løfte både humøret og motivationen.

Du får også fri adgang til vores CV-database, hvor arbejdsgiver i stort tal søger efter nye medarbejdere.

Vi er hinandens kollegaer imellem to jobs. Derfor bestemmer du selv, hvor meget du vil have ud at dit medlemskab. Jobcenter og A-kasse støtter dig i at du bruger tid i netværket Senior Erhverv, fordi det virker. Jo mere du møder op, jo mere får du af det frivillige fællesskab og dine jobmuligheder øges.

Du kan høre meget mere hos dit netværk!

https://seniorerhverv.org/



Sommerfest på Trente Mølle

Igen i år har vi lejet skønne Trente Mølle til vores sommerfest.

En del af os ankom fredag eftermiddag og brugte timerne med hygge, drikke kaffe og få sludret lidt om alt og ingenting. Vejret var fint og vi sad udenfor, mens der var gang i strikketøjet hos os kvinder, så var der bestemt også gang i snakketøjet både hos mænd og kvinder.

Efter aftensmaden trak vi ind i de bløde sofaer og der var dømt aftenhygge.

Lørdag formiddag havde Marianne og Thomas arrangeret en skattejagt i skoven. Det var en dejlig tur med et par opgaver undervejs, som var til at håndtere (hvis man læste rigtigt og ikke snød). Tilbage til Huset og der blev hjulpet til med både det ene og det andet – udover ren afslapning for os andre, som ikke havde opgaver til sommerfesten.

Vores ”gæster” ankom omkring middagstid og efter frokosten blev der serveret kaffe og kage udenfor ved de nye borde/bænke sæt bag huset. En dejlig sommereftermiddag i godt selskab. Aftenmenuen var grillet kød med salat og tilbehør. Dejlig mad og god stemning. Hen på aftenen blev der tændt for musikken, sunget og danset – af nogle af os. Nogle kørte hjem, andre blev hentet og resten overnattede til søndag.

Søndag morgen mødtes vi til fælles morgenbord og efterfølgende var vi alle i gang med oprydning og rengøring, inden vi sagde pænt farvel og tak for denne gang. Atter en hyggelig weekend i godt selskab og i skønne omgivelser.

Tak til jer som deltog, det var hyggeligt – og til jer som desværre ikke var med – I gik glip af atter en god sommerfest!

Lonnie

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

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

SYDFYN OG ØERNE
HJERNESKADE
FORENINGEN
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Er du hjerneskadet eller pårørende til en – og har du spørgsmål eller behov for råd og vejledning, er du velkommen til at kontakte Lonnie eller Max. (se tlf-nr. herunder.)

Telefontid mandag til fredag fra kl. 10:00 til 12:00

Nyhedsbladet udsendes 4 gange om året. Næste blad udkommer ultimo december 2026.

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, sendes det til:

blad@hjsf-sydfyn.dk

Forsidebillede: (c) F. Andersen 2026.

Formand	Næstformand	Kasserer
Lonnie Braagaard Tlf: 2020 4080 mail@hjsf-sydfyn.dk	Max T. Lamot 23377107 max@hjsf-sydfyn.dk	Lonnie Braagaard Tlf: 2020 4080 mail@hjsf-sydfyn.dk
Sekretær	**Bestyrelsen**	**Suppleant**
Frank Andersen 6177 6633 frank@hjsf-sydfyn.dk	Thomas Hansen Finn Schunck Christian B. Madsen Gitte Storgaard Marianne Mondrup	Ellen-Margrethe Hansen Jette Bernth
	Bisidder **Faaborg-Midtfyn, Ærø Svendborg & Langeland:** Lonnie Braagaard mail@hjsf-sydfyn.dk	**Webmaster** Frank Andersen **www.hjsf-sydfyn.dk**

Facebook.com/hjerneskadeforeningen Sydfyn
Web: www.hjsf-sydfyn.dk
Mail: mail@hjsf-sydfyn.dk

Tlf: 2020 4080
Tlf. tid: Man-fredag kl. 10-12
Kontor: Floravej 11 5750 Ringe Lok. A4
Åbent Tirsdag, Onsdag og Torsdag kl. 9-12

MobilePay : **19 25 41**
Bank: Arbejdernes Landsbank
Konto: 5334-0245231

Blad:
Ansv. Redaktør: Frank Andersen
Redaktion: 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 30,00 pr. nummer. (Dækker porto og trykomk.) Indbetal til MobilePay 192541 og skriv »Blad« i kommentarfeltet.