LOKALAFDELING SYDFYN

Jan.– Mar. 2018

Læs i dette nummer

Formandens klumme 2
Nyt Aktivitetsudvalg 3
Tur til Nordjylland 4
Modtager af Dansk Handicappris 2017 5
Generalforsamling 2018 6
Hvad sker hvor? 7
Skibet 10
Selvhjælpsgrupper 11
Tur til Spanien 11
Bagsiden 12

Formandens klumme:

Den 5. december havde jeg den store ære at få tildelt Handicapprisen 2017 i Faaborg-Midtfyn Kommune. Den er jeg umådelig glad for og stolt af. Men der skal også lyde en tak til jer medlemmer for denne pris. For I er jo en del af mit foreningsliv og uden jeres medlemskab og jeres opbakning havde jeg ikke opnået denne Handicappris.

Så nærmer året sig sin afslutning. Men først kommer julen og nytårsaften. Disse dage før jul, i december kan være hyggelige med julebagning, gaveindkøb og masser af hygge i de mange små hjem. Det kan være en stor udfordring for mange af jer medlemmer, men husk – også at passe på jer selv. Det er vigtigt at have overskud, ikke kun til alle forberedelserne men også til selve julen.

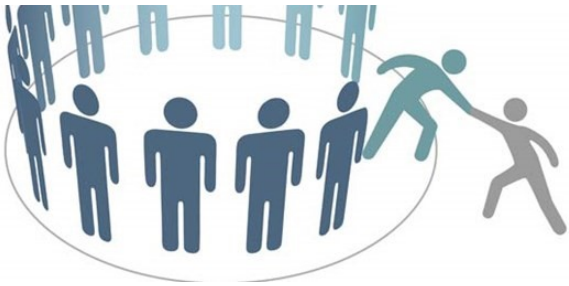
I ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår. Tak for alt det gamle og jeg glæder mig til 2018 og det fortsatte foreningsliv.

HJERNESKADE FORENINGEN

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Er DU et af de nye AKTIVITETS medlemmer vi søger??

Tur- & festudvalget søger nye medlemmer



Det måtte jo ske, før eller siden, - den ”gamle” garde skal fornyes, og til det formål savner vi et eller flere nye AKTIVITETS medlemmer til at hjælpe med at drive foreningen!

Som medlem af AKTIVITETSUDVALGET bliver du en del af de mange aktiviteter vi har gennem året, og det er DIG, sammen med et- eller flere bestyrelsesmedlemmer, der står for at arrangere aktiviteten.

Der er mange forskellige opgaver i aktivitetsudvalget som lige skal løses! Det kan være alt lige fra at dække bord og pynte op til en fest, undersøge billetpriser på transport/indgang, eller finde udflugtsmål vi kan besøge på vores ture. Ja opgaverne er mange, men ikke flere end du selv har lyst til at deltage i. Dog forventer vi ”selvfølgelig” at du gør det du lover at gøre!!!

Du får samtidig mulighed for at deltage i foreningens bestyrelsesmøder (dette er dog ikke et krav, men et tilbud - så du kan få et nærmere indblik i, hvad der rører sig i foreningen), og kan være med til af præge fremtiden for vores lokalafdeling.

Idéen til dette AKTIVITETSUDVALG kom efter vores tur til Bornholm, hvor flere af vores medlemmer på egen hånd lavede et fantastisk stykke arbejde, og kom med forslag til ture eller oplevelser, som vi kunne bruge til vores bornholmer tur!

Derfor vil vi gerne oprette flere aktivitets udvalg, hvor du med ildhu kan kaste dig over de kommende ture/arrangementer, som 2018/19 vil give os! **VI HAR BRUG FOR DIG!**

Så vi håber du vil møde op til vores generalforsamling den 21. januar og melde dig til dette spændende udvalg. Du kan læse alt om generalforsamlingen anden steds i dette blad. Kan du ikke komme til vores generalforsamling, kan du ringe til Lonnie på 2020 4080, og tilmelde dig til aktivitetsudvalget.

Mvh

Frank Andersen

Bestyrelsesmedlem

Så er der endnu en tur på tegnebrættet, og denne gang tager vi NORDPÅ, til det skønne Nordjylland! Vi planlægger at leje et antal feriehuse med plads til 2/4 personer i hver i det skønne område omkring Løkken.

Vi skal bo i samme slags hytter som vi boede i på vores dejlige tur til Bornholm, så dem der var med kender de hytter, og ved at der er en dejlig atmosfære i hytterne, og at man nemt kan finde plads til sig selv også selvom man er 4 i hytten.

På Bornholm var der indlagt 3 ture, mens der her kun er indlagt 2 ture, nemlig til Skagen og til Hirtshals, hvor vi skal besøge Ocenariet og se "*Klumpfisken*" (uden at sammenligne med nogen!)

Så vil du med på "camping" er det nu du skal tilmelde dig, der er som altid et begrænset antal pladser, så igen er det først til mølle princippet der gælder.

Vi tager det store telt med igen, så vi har vores "faste" samlingspunkt. Prisen på 1.200,00 kroner + forplejning pr. person, er udregnet efter at man er 4 i en hytte. Ved 2 i en hytte er prisen 1700,00 kroner + forplejning pr. person

Du skal tilmelde dig senest 15. januar på mail@hjsf-sydfyn.dk og indbetale 500.– kr. senest 1. februar på foreningens konto. 5994-1212231.

TURUDVALGET

Dansk Handicappris 2017

Nu tager du ingen steder, lød det formanende i telefonen flere gange i dagene op til 5. december i år.

Det var ellers planlagt, at vi (altså Lonnie og undertegnede) skulle en tur til det sjællandske for at besøge venner og bekendte, samt lægge blomster på diverse kirkegårde, hvor forældre/slægtninge er begravet. Men efter alle formaningerne blev turen udskudt, og vi mødte op på Rådhuset i Faaborg, hvor Dansk Handicappris skulle uddeles.

Prisen kan tildeles

- en erhvervsdrivende, der har gjort noget specielt for at integrere borgere med handicap i sin virksomhed,
- en butiksindehaver, der har sikret god tilgængelighed til sin forretning,
- en frivillig i en forening, der har arbejdet for at sikre, at borgere med handicap kan deltage i foreningslivet,
- en hvilken som helst person, der uegennyttigt har arbejdet på at forbedre forhold for borgere med handicap.

5 kandidater var indkaldt til denne december aften, og spændingen var stor blandt de 5 kandidater og ikke mindst blandt de mange tilhørere, der var mødt frem. En for en blev de 5 kandidater kaldt op og alle fik en buket blomster, samt nogle rosende ord fra udvalgsformand *Kristian Nielsen.* Så blev det borgmester Christian Thygesen der fik ordet, og æren til at udnævne dette års vinder af Dansk Handicappris - og prisen gik til vores egen **Lonnie Braagaard**, for sit utrættelige arbejde i – og omkring Hjerneskadeforeningen, og for hendes store rolle i tilblivelsen af Faaborg-Midtfyns Hjerneskadecenter i Hillerslev, hvor vi også har egne lokaler til vores medlemmer og de mange gæster der kigger forbi.

Stort tillykke til Lonnie, du om nogen fortjener prisen og hæderen. Der skal også lyde en stor tak til de af vores medlemmer der trodsede december kulden og mødte op på rådhuset for at være med til at hædre Lonnie!

Af Frank Andersen

HJSF Sydfyn

Generalforsamling 2018

Søndag d. 21. januar kl. 10:00

Du er hermed indkaldt!

Så er det igen tid til vores årlige generalforsamling, og igen i år mødes vi i Frivillighuset på 2. sal Havnegade 3 i Svendborg, hvor vi fra klokken 10:00 vil servere en lille brunch, og selve generalforsamlingen starter klokken 11:00.

Kommer du og deltager i vores *Brunch* skal du lige tilmelde dig til Lonnie på ***mail@hjsf-sydfyn.dk*** eller på Facebook "***Hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn***", senest den **18/1 2018**.

Dagsorden:

1) Valg af dirigent

2) Bestyrelsens beretning til godkendelse

3) Indstilling af regnskabet til godkendelse på førstkommende repræsentantskabs møde

4) Behandling af indkomne forslag*

5) Behandling af forslag til førstkommende repræsentantskabsmøde

6) Drøftelse af lokalafdelingens arbejde i det kommende år

7) Fremlæggelse af budget til godkendelse

8) Valg af:

a) Formand

Lonnie Braagaard genopstiller.

b) Bestyrelsesmedlemmer for en 2-årig periode

Frank Andersen genopstiller.
Carsten Smith-Simonsen genopstiller.
Catharina Freudendahl genopstiller.

c) Suppleant(er) for en 1-årig periode

9) Eventuelt

* Forslag til behandling under punkt 4 skal være lokalafdelingsformanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

(vi gør opmærksom på at kun medlemmer der har betalt kontingent, som er gyldigt 21/1-2018, kan stemme ved generalforsamlingen, der kan stemmes ved fuldmagt).

Vel mødt

Bestyrelsen

HVAD SKER HVOR?

Aktiviteter i Faaborg-Midtfyn Kommune

Alle aktiviteter foregår i Hjerneskadecentret i Hillerslev, Kirkegyden 1B i Ringe. (Med mindre andet er angivet ved arrangementet).

Tilmelding senest fredagen før aktiviteten til Lonnie på **2020 4080** - undtaget **Mandehørm** hvor tilmelding foregår til Frank på **6177 6633**, senest søndagen før Mandehørm!

1. Mandag i måneden - **Fællesspisning kl. 17:00 til 20:00** pris 50,00 kr. (første gang 5/2)

2. Mandag i måneden - **Mandehørm kl. 17:00 til 20:30** menu og pris aftales fra gang til gang. (første gang 12/2).
   En speciel aften med god mad, vin eller øl og rigtig mandehygge - helt sikkert UDEN kvinder!

3. Mandag i måneden - (Spilleaften 15/1 - tilmelding til Dorthe på tlf. 2144 7322 senest den 13/1.)
   Vi spiller brætspil, kort, terninger eller noget helt andet, spiser vores medbragte mad sammen og hygger os.

4. Mandag i måneden - **Tøseaften kl. 17:00 til 21:00**
   En pigeaften hvor vi spiser sammen, tøsefniser og hygger med strikketøjet.

5. Mandag i måneden er den 29. januar kl. 18:30- vi har skaffet "*Støvsugerbanden*" en gammel dansk film, fra før *Olsenbanden*, men i samme stil (Kun adgang for medlemmer).

Tirsdage kl. 14:00 til 15:30

Computer for begyndere. Lær at bruge din computer -
Helt sikkert for begyndere. (næste gang er den 23. jan.) Medbring gerne din egen PC.

Onsdage

Vi maler på lærred kl. 9:00 til 12:00 - Ingen tilmelding - bare mød op!

Svendborg

Tirsdage i lige uger kl. 10:00 til 14:00

Social hygge - Vi mødes i Frivillighuset Havnegade 3, 2. sal - Husk madpakken, vi byder på kaffe/the. Medbring din hobby, eller kom og få en hyggesnak.

Café/hygge tirsdag 30. jan. & 27. feb. og 27. mar. kl. 19:00 til kl. 21:00

Vi får en hyggesnak over en kop kaffe/te. Mødet er for alle.

Sted: Medborgercaféen i Frivillighuset (kælderen).

HOVEDTROPPERNE (unge hjerneskadede)

Tirsdag den 30. jan. & 27. feb. og 27. mar. kl. 17:00 til 20:00
Vi laver mad sammen og hygger os med spil, snak og socialt samvær.
Tilmelding: Hvis du vil spise med skal du være der præcis kl. 17:00.
Sted: Medborgercaféen i Frivillighuset (kælderen).
Adressen på Frivillighuset er Havnegade 3, Svendborg.

Biograftur i Svendborg i februar

Går der en god film i biografen og vil du gerne have selskab til at se den?

Du kan slå det op som en begivenhed på Hjerneskadeforeningens facebook-gruppe eller du kan følge med der, for at se hvornår og hvilken film vi skal se. Har du brug for hjælp til at slå den op på Facebook - kontakt Lonnie.

FREDAGSBAR:

hver den 1. fredag i måneden (5/1, 2/2 og 2/3) mødes vi over en kop kaffe, en øl eller en vand og hygger os et par timer. Betaling for egen regning!!

Tidspunkt: kl. 15.30 Tilmelding med sms til Dorthe senest onsdagen før på Telefon 5223 2822

Sted: Café Citronen, Brogade 33, Svendborg

Ærø

Vi er på "SKIBET" hver tirsdag fra kl. 15:30 til kl. 17:30 (af hensyn til bussen). Kaffen er klar og spillene venter.

Tirsdag den 13/2 kl. 10:30 vil der blive afholdt workshop med Tina og Lonnie, som vil vise taske- og smykketeknikker frem. Mulighed for at købe materialeposer og afprøve det selv. Der bliver også solgt ud af færdige produkter. Vi arbejder indtil færgeafgang kl. 16:35.
Tilmelding nødvendig til Catharina på tlf.nr. 2384 4637 senest den 4/2.

Stavgang/gåture hver torsdag kl. 10:30
Der er afgang fra SKIBET og bagefter spiser vi vores medbragte mad og hygger os.

Kontaktperson på Ærø: Catharina Freudendahl, cath.dione@gmail.com - eller mobil 2384 4637.

LANGELAND:

Foredrag torsdag den 25. januar kl. 19:00

Vi får besøg af Gitte Weitling, som er Hjerneskadeforeningens socialrådgiver her på Fyn.

Gitte fortæller om sine arbejdsopgaver i foreningen og om sit arbejde i VISO, som er den nationale Videns- og Specialrådgivningsorganisation på det sociale område og på specialundervisningsområdet. Der vil blive mulighed for at stille spørgsmål til Gitte og drøftelser af forskellige problematikker der kan opstå hos den hjerneskaderamte eller de pårørende.

Vi byder på kaffe/te

Tilmelding til Lonnie senest tirsdag den 23. januar.

Adressen er Frivilligcenter Langeland, Fredensvej 1 i Rudkøbing.

Hovedtropperne Odense første gang er torsdag den 8/2.

Vi mødes på torsdage i lige uger kl. 17:30 til 20:30 og det er på Café Klare, Rytterkasernen 19 i Odense. Vi laver mad sammen, hygger os og har socialt samvær. Tilmelding til Anne fra URK på tlf. 4640 1607 eller på mail: hovedtropperne.odense@gmail.com senest tirsdagen før.

Hjerneugen uge 11

Faaborg Midtfyn: Ikke alt er på plads endnu, men vi har planer om en **hjernedag mandag den 12/3** i Hjerneskadecenteret i Hillerslev. Jonas Lindeløv kommer om formiddagen og fortæller om hjerneskade og hypnose. Et emne han forsker i og som han vil fortælle om, den virkning, der tilsyneladende er ved hypnose på hjerneskaderamte. Om eftermiddagen kommer Michael Frederiksen og indvier os i trylleri og magi. Hvordan man kan lære at holde hjernen skarp og genkende ansigter/ting på en sjov og givende måde.

Derudover vil der være informationsborde fra andre patientforeninger, alternative behandlere og kommunale tilbud til hjerneskadede og deres pårørende.

Der udsendes særskilt program til alle medlemmer af Hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn samt du kan følge med på vores Facebook-gruppe: Hjerneskadeforeningen Fyn og Sydfyn.

Odense: Bostedet Lille Glasvej tirsdag den 13/3

Åbent hus for alle kl. 14:00 til kl. 17:00. Vi arbejder med fletteteknik. Vi fletter med folie og fremstiller vores egne punge/tasker. Vi knytter faldskærmsliner til armbånd. Alt sammen noget man kan prøve selv eller købe vores færdige produkter. Vi vil fortælle om Hjerneskadeforeningen og de tilbud vi har til de hjerneskaderamte og deres familier.

Om aftenen kl. 18:30 til 20:00 er der foredrag. Foreningens fynske socialrådgiver kommer og fortæller om sine arbejdsopgaver i foreningen og om sit arbejde i VISO, som er den nationale Videns- og Specialrådgivningsorganisation på det sociale område og på specialundervisningsområdet. Der vil blive mulighed for at stille spørgsmål til Gitte og drøftelser af forskellige problematikker der kan opstå hos den hjerneskaderamte eller de pårørende.

Arrangører af disse to arrangementer er Hjerneskadeforeningen Fyn og Hjerneskadeforeningen Sydfyn.

Ærø:

Vi håber på godt fremmøde – planerne er ved at blive smedet: Spændende oplæg og mulighed for at kunne drøfte vores udfordringer og fejre vore fremskridt.
Der kommer et endeligt program i februar.

I øvrigt henviser vi til vores hjemmeside **www.hjsf-sydfyn.dk** -

Klik på "Velkommen" og derefter på "Kalender".

SKIBET PÅ ÆRØ

Der blev afholdt en hyggelig "Fra julesans- og samling"-eftermiddag på SKIBET tirsdag den 28. november. Annemette Eriksen førte os igennem duftenes – og lugtenes – univers, hvor det drejede sig om at gætte den rigtige. Det var ikke så nemt, som vi troede.

Vi lyttede derefter til et interessant oplæg fra en meget holistisk lidelsesfælle, som på medrivende vis fortalte om sin vej "fra grønsag til aktiv deltager i livet". Dér fik vi lært noget om VILJE og livsmod. Og så kom der Glühwein og æbleskiver på bordet – og snakken gik – og udenfor rasede storm og regn, men vi sad hyggeligt om bord på SKIBET.

En rigtig rar eftermiddag sammen med en lille trofast skare.

TAK for fremmødet

Vi starter op igen med nye hold af selvhjælpsgrupper. Første gang er torsdag den 8/2 kl. 18:30. Forløbet er over 10 uger, bliver afholdt i Hjerneskadecenteret i Hillerslev og der er tilknyttet en fagperson (Boa) i hele forløbet. Forventet varighed pr. gang er ca. 2 timer. Tilmelding til Lonnie på *mail@hjsf-sydfyn.dk* senest den 19/1.

Om Boa:

Boa er organisk psykoterapeut og mindfulness instruktør. Hun har arbejdet med mennesker igennem de sidste godt 30 år og har en grunduddannelse som socialrådgiver. Boa arbejder ud fra det som har betydning og giver mening i netop dette øjeblik af dit liv og herfra søges større overensstemmelse mellem det liv, du ønsker at udfolde dig i og det liv du faktisk udfolder dig i.

Præsentation:

Jeg hedder Boa og er uddannet psykoterapeut, Mindfulness instruktør og Stress Coach og med en grunduddannelse som socialrådgiver og supervisor.

Der ligger mange års erfaring til grund for mit nuværende virke som terapeut og jeg har altid haft en passion for at støtte mennesker til en bedre trivsel.

Så er der endnu en tur på tegnebrættet, og denne gang tager vi SYDPÅ, til Spanien, nærmere betegnet den skønne by Fuengirola, som ligger på den spanske sydkyst!

Vi planlægger at leje et antal hotellejligheder med plads til 2/4 personer i hver i "PYR" Fuengirola. Prisen bliver ca. 5.500,00 kr. /person - kunne du tænke dig at komme med?? Ring eller skriv til Lonnie på 2020 4080 eller mail@hjsf-sydfyn.dk og tilkendegiv at det er noget vi skal arbejde videre med!

Bestyrelsesliste:
Formand:
Lonnie Braagaard
Lærkevej 29
5772 Kværndrup
Tlf. 20 20 40 80
e-mail: mail@hjsf-sydfyn.dk

Sekretær:
Catharina Freudendahl
Vestergade 47
5970 Ærøskøbing
Tlf. 74 63 27 79
e-mail: cath.dione@gmail.com

Kasserer:
Kim Priskorn
Ploughs Løkke 13, 2.
5600 Faaborg
Tlf. 20 43 12 63
e-mail: kimpriskorn1963@hotmail.com

Bestyrelsesmedlemmer:
Frank Andersen
Lærkevej 29
5772 Kværndrup
Tlf. 61 77 66 33
e-mail: frank@ba2.dk

Tina Ryborg Nikander
Longelsesvej 15
5900 Rudkøbing
Tlf. 27 63 74 42
e-mail: ryborgnikander@gmail.com

Carsten Schmidt Simonsen
Skovvej 6
5750 Espe /Ringe
Tlf. 30 22 69 54
E-mail: zims.uk@gmail.com

Ad hoc medlem/Hjernespin
Jesper Skrædderdal

LOKALAFDELING
SYDFYN
HJERNESKADE
FORENINGEN
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Sydfyns mailadr:

mail@hjsf-sydfyn.dk

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 - fredag 10-12

Nyhedsbladet udsendes 4 gange om året. Næste gang er 1. marts 2018.

Deadline til bladet er 1. feb.

Ønsker du indlæg i Nyhedsbladet, send det til:

mail@hjsf-sydfyn.dk

Foreningens hjemmeside:

www.hjerneskadet.dk

Hjemmesiden for Lokalafd. Sydfyn:

www.hjsf-sydfyn.dk

Mød os på Facebook.com på:

Hjerneskadeforeningen Fyn & Sydfyn