Hjernesagen nr. 1 2023

HJERNESAGEN

AFASI

Bryd tavsheden

HJERNESAGENS NYE KORT OVER DANMARK

Større, men færre lokalforeninger

TROMBEKTOMI

Se, hvad der sker under den akutte operation

Hjernesagen
Vi tager hånd om hjernen

Vejlefjord Rehabilitering

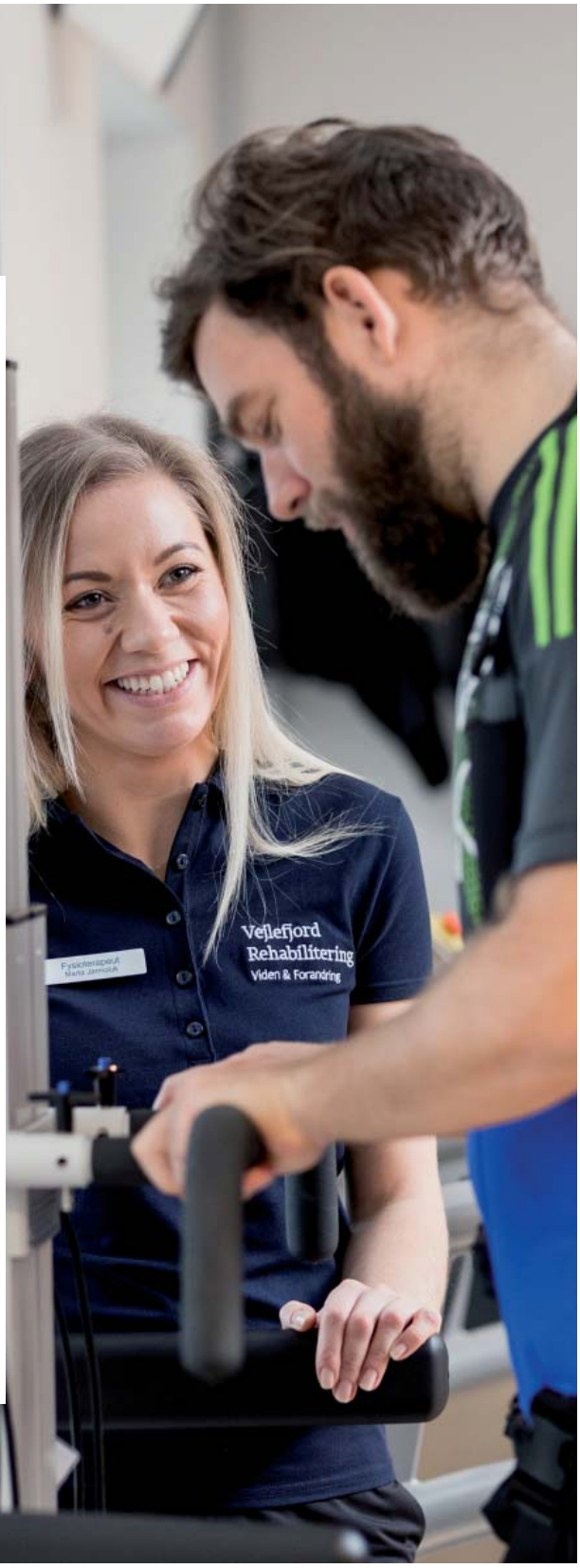
Viden & Forandring

MAN TALER SÅ MEGET OM MANGEL PÅ VARME HÆNDER OG NÆRVÆR, MEN DET ER IKKE EN MANGELVARE PÅ VEJLEFJORD

Citat patient

Vejlefjord Rehabilitering tilbyder genoptrænings- og rehabiliteringsophold til patienter, der efter et stroke ønsker en målrettet træning i optimale og trygge rammer.

Vejlefjord Rehabilitering · 7682 3333
visitationen@vejlefjord.dk · www.vejlefjord.dk



INDHOLD

Leder 4
Kort Nyt 5

Tema om afasi
Rundt om afasi 7
Afasifællesskabet fortsætter 7
Vi skal bryde tavsheden 8
Glæde gennem fællessang 12

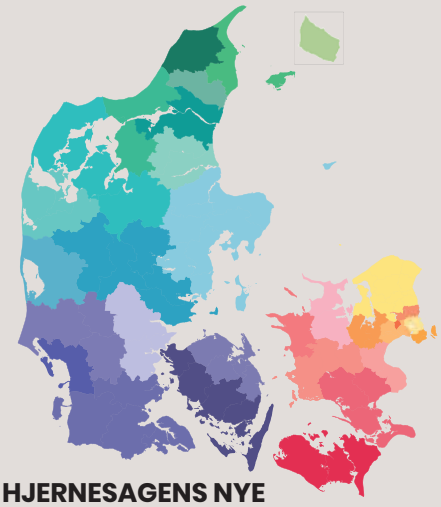
Klumme
Vinter-blues 13

Den en-armede bådebygger fra Hørsholm 14
En halv times fuld koncentration 16

Tema om lokalforeningerne
Spørg: Hvad kan din forening gøre for dig? 19
Hjernesagens nye danmarkskort 20
Nye lokalforeninger landet rundt 22

Hjernesagens krydsord 23
Nyt fra Strokelinjen 24
Mad handler om samvær og fællesskab 25
Hjernemad: Karry-is med pistacie 26
Lokalstof 28

TEMA OM AFASI
Hjernesagen sætter fokus på afasi – en af de mest almindelige følger efter et stroke.
Læs mere på side 7 – 12



HJERNESAGENS NYE DANMARKSKORT
Bliv klogere på, hvordan Hjernesagens lokalforeninger ser ud anno 2023.
Læs mere på side 19 – 22

NYT FRA STROKELINJEN
Læs StrokeLinjens svar til et medlem, der er blevet tilbudt et jobafklaringsforløb på **side 24**

Hjernesagen
Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup
Tlf. 36 75 30 88

Telefontid:
Man-torsdag kl. 9.30-12 og 13-14.
Fredag lukket.
E-mail: admin@hjernesagen.dk
Hjemmeside: www.hjernesagen.dk
Bank: 3129 3350130640
CVR-nr.: 1723 2932

Ansvarshavende redaktør:
Birgitte Hysse Forchhammer, direktør
Redaktør:
Ulf Joel Jensen,
kommunikationsansvarlig

Oplag: 9.100.
ISSN 0909-7775
Produktion og tryk: Japi-form
Deadlines i 2023: 14. februar, 8. maj, 15. august og 20. november
Redaktion slut 1. december 2022

Forsidefoto: Kaare Viemose

"Hjernesagen" udkommer ca. halvanden måned efter deadline. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i indsendt materiale. Stof, der er indsendt uopfordret, kan ikke forventes optaget, og det er heller ikke muligt at besvare alle henvendelser. Artikler i bladet dækker ikke nødvendigvis Hjernesagens synspunkter, når undtages lederen. Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

Hjernesagen
Landsforeningen for mennesker ramt af blodprop eller blødning i hjernen, andre hjerneskadede, deres pårørende og andre interesserede.

Protektor: Hendes Kongelige Højhed Kronprinsessen er protektor for Hjernesagen

VELKOMMEN TIL ET NYT ÅR I HJERNESAGEN

Kære medlemmer af Hjernesagen
Måske har I allerede bemærket, at noget ikke er helt, som det plejer at være: Vi har opdateret udseendet på vores medlemsblad. Vi har nemlig en ambition om, at bladet skal være lettere at læse og mere tilgængeligt for alle. Samtidig følger vi med tiden og får et blad, som ser mere nutidigt og indbydende ud – det håber jeg i hvert fald, at I også synes. Vi har blandt andet forsøgt at gøre lokalsiderne bagest i bladet mere overskuelige, ligesom vi har indført små vignetter øverst på siderne, så det bliver lettere at orientere sig i bladet.

> *Vi er i gang med at fremtidssikre vores lokalforeninger. Flere steder i landet har vi fusioneret lokalforeninger, så den samme bestyrelse nu dækker et større geografisk område.*

Et af de steder, hvor man måske vil lægge mærke til en forandring, er den lille markering på siderne om afasi i dette nummer. Det er ikke tilfældigt: Efter en fin dialog med AfasiGruppen, som arbejder for at skabe opmærksomhed om afasi og forbedre forholdene for de afasiramte, har vi valgt, at vi fremover kommer til at sætte fokus på afasi i hver udgave af medlemsbladet. Det kan være i omtale af vores projekter for personer med afasi, portrætter, gode råd eller så mange andre ting.

Og bladet er langt fra det eneste, som forandrer sig i Hjernesagen: I dette nummer kan du også læse om, hvordan vi er i gang med at fremtidssikre vores lokalforeninger. Flere steder i landet har vi fusioneret lokalforeninger, så den samme bestyrelse nu dækker et større geografisk område.

Det gør vi for at lette det administrative arbejde i foreningen som helhed – og for at sikre, at der også fremover er mange lokale aktiviteter, udflugter og møder over hele landet. Oplevelsen er nemlig, at der er stadig flere, som måske nok ønsker at være aktive i en forening som Hjernesagen – men færre, der ønsker at arbejde med administration og det organisatoriske.

Til slut vil jeg bare opfordre læserne til selv at gå på opdagelse i Hjernesagens nye design og ønske alle vores medlemmer et rigtig godt nytår.

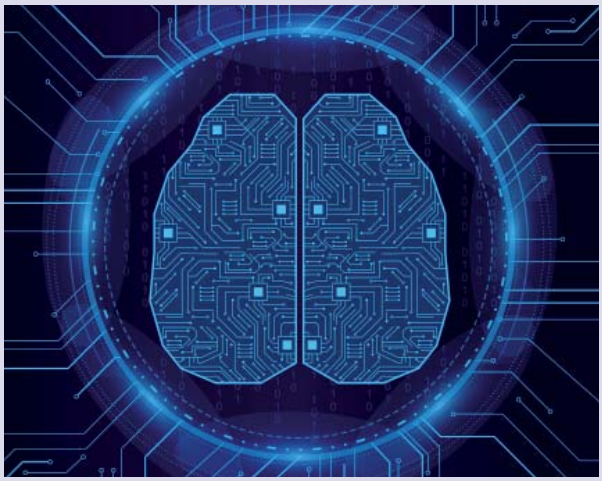
Tue Byskov Bøtkjær,
landsformand
i Hjernesagen

Gratis ferie i handicapvenligt sommerhus!

Hjernesagens medlemmer har igen i år mulighed for at søge om en gratis ferieuge i Margrethehuset. Det er et dejligt og handicapvenligt sommerhus ved Roskilde Fjord, som ejes af Odd Fellow Ordenen.

Som medlem af Hjernesagen kan man søge om at låne huset i en uge ad gangen fra uge 16 til og med uge 42, og er man interesseret i at låne huset, skal man indsende en ansøgning senest den 20. februar med information om hvilken uge, man ønsker at låne huset, antal personer samt ansøgers navn, adresse og telefonnummer. Det er en god idé at angive alternative uger i prioriteret rækkefølge.

Ansøgningen sendes pr mail til lillith@email.dk – og man får senest svar den 15. marts.



Paradigmeskifte på vej?

De fleste kender nok Elon Musk fra enten rumprogrammet SpaceX, Tesla-bilerne – eller måske balladen om hans opkøb af det sociale medie Twitter. Men Musk har også stiftet virksomheden Neuralink, som udvikler en chip, der skal opereres ind i den menneskelige hjerne.

Nu melder Neuralink og Elon Musk så ud, at de inden for en kort årrække vil være i stand til at kurere tilstanden tinnitus – og på lidt længere sigt afhjælpe lammelser og andre følger efter fx et stroke. Selvom uafhængige forskere maner til forsigtighed, så anerkender de, at teknologien rummer et stort potentiale:

"Vi er på nippet til et komplet paradigmeskifte. Denne type teknologi har potentialet til at tranformere vores behandlingsmetoder. Ikke blot for slagtilfælde, lammelse og motortisk degenerative sygdomme, men også for stort set alle andre typer hjernesygdomme," siger Paul Nuyujukian fra Stanford University.

Kilde: Berlingske Tidende

StrokeLinjen

– Hjernesagens gratis medlemsrådgivning
34 10 20 30

Social rådgivning

Maja Klamer Løhr
Ansvarlig for StrokeLinjen

Vibeke Lodberg
Socialrådgiver

Anette Staal
Socialrådgiver

Sundhedsfaglig rådgivning

Gitte Rasmussen
Sygeplejerske

Laura Møller Holst Johansen
Diætist

Neuropsykologisk rådgivning

Elisabeth Maina Korfitsen
Neuropsykolog

Juridisk rådgivning

Forsikring og erstatning:
Søren Kroer
Advokat

Arv og testamente:
Asmus Deleuran
Advokat
testamente@hjernesagen.dk – husk at skrive dit telefonnummer i mailen, så ringer Asmus tilbage til dig.

Du kan ringe til StrokeLinjen alle man-, tors- og fredag fra 9.30 til 14.
Tirsdag 9.30 til 16.30 og onsdag 9.30 til 17.30.
Du kan også sende en mail via strokelinjen.dk

SKAL DU MED PÅ MUSHOLM?

Hjernesagen tilbyder endnu engang et ophold på Ferie- og Konferencecenter Musholm den 26. til 28. april 2023 for både ramte og pårørende. Er du klar til endnu en tur eller nåede du ikke med sidst, så er der mulighed for at komme af sted i år – men skynd dig for pladserne bliver hurtigt booket!

Musholm ligger naturskønt ned til Storebælt og med tilgængelige stier rundt i området. Weekenden byder på aktiviteter både ude og inde, fælles og opdelt – og altid med mulighed for at gå til og fra alt efter ens behov for hvile.

Værelserne er tilgængelige for mennesker med handicap. De fleste badeværelser er store og på nogle værelser vil der være lift, hvis man har behov for det. Det er desuden muligt at låne visse hjælpemidler fx badestol eller el-scooter, hvis personalet på Musholm får besked om det i god tid.

Hvis du modtager hjemmehjælp, kan du kontakte din visitator i kommunen for at få din hjælp med til Musholm. Det vil være Slagelse Kommune, som leverer hjemmehjælpen, hverken Musholm eller Hjernesagen vil være involveret i den del af hjælpen. Har man brug for hjælp i løbet af dagen, er det en rigtig god idé at tage en ven/pårørende/hjælper med.

Pris: 1.200 kr. pr. person
Tilmeldingsfrist: 24. februar 2023

Tilmelding sker på hjemmesiden, hvor du også vil kunne finde flere oplysninger bl.a. om pris og et program for opholdet.

Vil du være frivillig?

Hjernesagen søger to frivillige, som kan give en hjælpende og praktisk hånd under opholdet fx hente kaffe/the, mad, hjælpe under aktiviteterne, hjælpe med at gøre arrangementet hyggeligt og få alle med ind i fællesskabet. Som frivillig hjælper får du opholdet betalt. Kontakt Maja Klamer Løhr på tlf. 21 82 30 03, hvis du kunne være interesseret.

RUNDT OM AFASI

Cirka en tredjedel af alle strokeramte får også afasi – altså en skade i det sproglige område i hjernen, som gør det vanskeligt at bruge sproget. Det gør afasi til en af de mest udbredte følger efter en blodprop eller blødning i hjernen.

Afasi er ofte en stor udfordring i livet: Mange oplever, at det er svært at fastholde et socialt liv, fordi de har svært ved at kommunikere med venner og familie. Mange møder også manglende forståelse for problemet – og derfor er det vigtigt at skabe mere viden om og forståelse for afasi i samfundet generelt.

Hjernesagen har altid haft fokus på afasi. For år tilbage udviklede vi Giv Tid-kampagnen, som forklarede om afasi gennem reklamer på tv, busser og i aviser. Afasi er også en vigtig del af vores handleplan fra 2022 med klare politiske målsætninger for området. Vi har – blandt andet i samarbejde med Hjerneskadeforeningen – desuden iværksat en række initiativer, som skal tilbyde fællesskaber for at forebygge og bryde social isolation.

På opfordring af AfasiGruppen, som er kommet med input til vores afasiarbejde, vil vi fremover fast skrive om afasi i medlemsbladet. Vi har udviklet en grafisk vignet, som du ser øverst på denne side, og under den vil man i hvert nummer finde artikler og nyheder om afasi.

Hvad er afasi?

Den mest almindelige årsag til afasi er et stroke, altså enten en blodprop eller blødning i hjernen. Men afasi kan også komme af en svulst, iltmangel, af et slag mod hovedet eller en infektion i hjernen.

Meget forenklet kan man sige, at hjernens sproglige funktioner har to grene, hvor den ene udtrykker sproget gennem enten tale eller skrift, og den anden tager sig af sproglig forståelse. Der findes flere forskellige typer afasi – og man kan møde forskellige betegnelser, afhængig af hvilken fagperson man taler med. Afasi, som primært handler om manglende evne til at udtrykke sig, kaldes ikke-flydende afasi, mens afasi, som viser sig i nedsat forståelse, kaldes flydende afasi.

Heldigvis kan sproglig træning for mange gøre problemerne mindre og lettere at håndtere – akkurat som en større forståelse for afasi i omgivelserne kan gøre det mindre belastende at leve med afasi.

Du kan læse meget mere om afasi på hjernesagens hjemmeside. Her er der også gode råd til pårørende, tips til samtalen og links til nogle af vores aktiviteter, som er målrettet mennesker med afasi. Læs mere på hjernesagen.dk

Afasifællesskabet fortsætter

Med midler fra VELUX FONDEN fortsætter tilbuddet om Afasifællesskab som udviklingsprojekt. Der oprettes nye grupper fra maj med audiologopæd Maria Nysom Kjærgaard ved roret.

- Lige nu er vi i en proces, hvor vi bl.a. afholder workshops med fagfolk og borgere med afasi og henter inspiration fra lignende tiltag i andre lande, fortæller Maria.

Du kan læse mere om Afasifællesskabet på hjernesagen.dk

TAVSHEDEN SKAL BRYDES

***Red shoes are faster!* Sådan lød Kenneth Bremers livsmotto i en erhvervskarriere med fuld fart på, hvor han gjorde sig bemærket i hele verden som manden, der altid gik i røde sko. Men for fire år siden ændrede alting sig, da han fik en blodprop i hjernen og mistede sig sprog. Nu er Kenneth tilbage i en ny version med livsglæde, positive budskaber og masser af energi.**

Af Ulf Joel Jensen
Foto: Kaare Viemose

Måske kender du bedst Kenneth Bremer som en af AfasiGruppens tre tenorer. For særligt i det sidste års tid har Kenneth rejst land og rige rundt sammen med sine venner Peter Meyer og Yago Bundgaard i AfasiGruppen for at udbrede kendskabet til afasi.

- Jeg har selv været gennem en lang kamp for at få sproget tilbage, og nu kæmper jeg sammen med Peter og Yago for at bryde tavsheden i mere end én forstand: Vi vil have mere fokus på afasi, vi vil sprede glæde og håb, og vi vil arbejde for at forbedre forholdene for mennesker med afasi, erklærer Kenneth Bremer indledningsvist.

Klinisk død – og genoplivet

Han er i dag blevet 55 år, og for fire år siden slog livet en af de helt store kolbøtter. På det tidspunkt havde Kennet fuld fart på en karriere, hvor han med egne ord levede af at få andre til at blomstre. Han havde en selvstændig konsulentvirksomhed, hvor han arbejdede med at få virksomheder til at udnytte deres potentiale og vokse – og han var god til det. Med store kunder både i Danmark og udlandet og imponerende resultater på CV'et.

Den 3. oktober 2018 er Kenneth så på vej fra træning i fitnesscenteret til et forretningsmøde. Han får det dårligt i bilen og mistænker selv, at han er dehydreret efter sin træning. Men selvom han drikke vand, får han det kun bedre i et par minutter, og derfor vælger han at ringe til Kasper, som han skal holde møde med, for at aflyse mødet og kører i stedet for hjem.

- Men det er på ren instinkt at jeg faktisk kommer hjem. Jeg tror, at jeg har haft en samtale med Kasper, men i virkeligheden taler jeg ren volapyk til ham, og han ringer derfor til 1 1 2. Da jeg kommer hjem, kan jeg godt mærke, at det er alvorligt, og jeg forsøger selv at ringe 1 1 2. Heldigvis vælger Kasper at køre hjem til mig for at se, hvordan jeg har det. Han finder mig på gulvet her i stuen, og selvom jeg selv kan gå ind i ambulancen, så besvimer jeg på vej til hospitalet – og nogle timer senere får jeg faktisk et hjertestop, fortæller Kenneth.

Undersøgelserne på hospitalet afslører, at Kenneth har en stor blodprop i hjernen. Den er ikke til at fjerne med hverken trombolyse eller trombektomi, og man overvejer derfor at operere ham i hjernen, men heldigvis falder trykket i kraniet af sig selv. Om aftenen får Kenneth hjertestop og bliver genoplivet – og dagen efter får hustruen Marianne den noget blandede besked, at Kenneth nok har overlevet, men at hun ikke skal regne med at få sin mand tilbage. Med Kenneths ord er han dømt til at være en grøntsag resten af livet.

Stopfodret med yoghurt

- Jeg kunne forstå alt, hvad der blev sagt rundt omkring mig – men jeg kunne ikke sige andet end "ja".

▶

Læs mere om AfasiGruppen på hjemmesiden afasi-gruppe.dk. Du kan også orientere dig om Hjernesagens mange aktiviteter for mennesker med afasi på hjernesagen.dk – her kan du fx tilmelde dig online-tilbuddet Afasifællesskabet.

Det var surrealistisk at opleve, og det betød blandt andet, at jeg blev stopfodret med yoghurt i dagene efter min blodprop, fordi de søde sygeplejersker blev ved med at spørge mig, om jeg havde lyst til yoghurt. Jeg kunne jo kun sige ja, selvom jeg forsøgte at sige nej. I virkeligheden hader jeg yoghurt, siger Kenneth med et stort grin.

For det kan han nemlig i dag – grine af det hele og, ikke mindst, fortælle flydende og sammenhængende om sin historie. Som gammel iværksætter lagde han kort tid efter den skæbnesvangre oktoberdag en klassisk femårsplan for genopbygningen af sig selv. Komplet med mål for den fysiske genoptræning, genopbygning af sproget og gradvis tilbagevenden til det sociale liv med familie, venner, bekendte og nye projekter. For selvom Kenneth af natur er optimistisk og positiv, så stod det desværre helt klart, at karrieren, som han havde kendt den hidtil, var slut.

- Jeg er bare glad for at være i live. Og jeg er 100 procent dedikeret til, at jeg skal komme mig så godt, som det overhovedet kan lade sig gøre. Derfor har jeg taget imod alle tilbud, der undervejs er blevet kastet i min retning: Jeg har meldt mig som forsøgskanin, hvis der har været nye medarbejdere, som skulle trænes op eller øve sig i noget, og efter fem måneder på Hammel Neurocenter har jeg også selv investeret i rigtig mange timers privat fysisk og sproglig træning. Jeg er så taknemmelig for den hjælp, jeg har fået på Neuroklinik Åbyhøj og fra den sproglige træning i YouVocalize. Der er ingen tvivl om, at det er hovedårsagen til, at jeg er kommet mig så godt i dag.

Man kan ikke både være Superman og Batman

Kenneth er fuldstændig klar over, at han er privilegeret, i og med at han har haft mulighed for at bruge mange penge på sin genoptræning af egen lomme. Og han er også meget bevidst om, at alle ikke er i samme situation. Blandt andet derfor har han kastet sig over det frivillige arbejde i AfasiGruppen: Det handler om at skabe bedre vilkår for andre.

- Jeg har selv været gennem en vild kamp for at komme tilbage. Jeg kunne overhovedet ikke tale i starten, og det har været en langsom, men vigtig rejse. Man skal ikke give op – man skal bare kæmpe videre, selvom det er hårdt. Jeg startede selv helt fra bunden med at øve mig på at forme lydene. Næste skridt var at sige enkelte ord og sige de rigtige ord, når jeg så et billedkort. Så begyndte jeg lige så langsomt på at skrive igen, hvor jeg også skulle lære at bruge venstre arm, fordi højre er lammet. Jeg er kommet langt, men der er stadig mange ting, jeg ikke har fået tilbage: I dag kan jeg tale en time på engelsk, men så er jeg også så udmattet, at jeg er nødt til at sove bagefter, siger Kenneth.

De kalder sig selv for De tre tenorer. Fra venstre mod højre: Kenneth Bremer, Peter Meyer og Yago Bundgaard.

Kenneth i starten af sin genoptræning, omgivet af sine to døtre Nicoline og Cecilie.

Han har gjort brug af sine erfaringer og færdigheder fra sit tidligere liv i genoptræningen. Hele vejen igennem har han kløet på, kæmpet og pacet sig selv fremad, og i 2021 bliver det så for meget. Under et ophold på Vejlefjord falder han om med kramper under en træningsøvelse. Alle tror først, at der er tale om en ny blodprop i hjernen, men skanningerne viser, at der ikke er noget. Det handler i stedet for om simpel overtræning: Kenneth har ikke lyttet til kroppen signaler.

- Jeg opførte mig, som om jeg var Superman og Batman på samme tid. Bagefter lavede jeg en trivselsplan sammen med en psykolog, som jeg har levet efter lige siden. Det handler stadigvæk om træning, træning og mere træning, men i dag husker jeg også pauserne. Og så har jeg sluttet fred med, at jeg er hjerneskadet for altid. Jeg får ikke mit gamle liv tilbage, men jeg har fået et nyt og mere positivt liv i stedet for.

En ny business-case

På Vejlefjord mødte Kenneth også Peter Meyer, og det møde fører til, at Kenneth bliver den tredje tenor i AfasiGruppen. Sammen med Peter og Yago rejser han nu rundt med det medrivende og vigtige foredrag Livet med afasi for at sprede håb og glæde – og formidle et budskab om at bryde tavsheden.

- Man kan sige, at jeg fik en ny business-case: At få AfasiGruppen til at vokse. Vi har nogle politiske mål, som er meget vigtige og kun kan nås ved, at vi vokser og blive mere synlige. Men det handler også om fællesskabet: Der er også så meget livsbekræftende i at være en del af et fællesskab. Det er let at blive isoleret derhjemme, når man har svært ved at tale med andre, og derfor er det så vigtigt, at man kommer ud og møder nogle mennesker, siger Kenneth.

Kenneth Bremer er 55 år. Han er gift med Marianne og far til Nicoline og Cecilie fra et andet forhold. Han var tidligere en meget succesfuld og selvlært forretningsmand: Efter endt skolegang valgte han i stedet for uddannelse at begynde et job i en musikforretning. Siden blev han studiemusiker, inden han tog fat på at importere udstyr til musikbranchen. Herfra gik det slag i slag, og på toppen af karrieren var Kenneth selvstændig konsulent med fokus på international virksomhedsudvikling.

Kenneth er også bidt af en gal samler – og kendt som manden med de røde sko. Han ejer mere end 70 par røde sko, et hav af bøger om Mount Everest, er glødende optaget af Formel 1 – og har intet mindre end 12.478 CD'er i hjemmet i Åbyhøj.

GLÆDE GENNEM FÆLLESSANG

Nu starter Hjernesagen to sanggrupper for mennesker med afasi. Målet er snarere at skabe glæde og grin end skønsang.

Af Ulf Joel Jensen

I januar måned starter projektet AfasiSang i København og Aalborg. Hvert sted mødes 15 personer med afasi en gang om ugen for at synge, og det oprindelige initiativ kommer fra Line Malmskov, musikterapeut på Neurologisk Afsnit N11 på Bispebjerg Hospital.

- Jeg arbejder terapeutisk med sang og musik med mennesker, der er udfordret på talen. Det giver dem noget på mange planer, og de efterspørger tit et tilbud efter døgnrehabilitering. Ideen om AfasiSang opstod, da jeg mødte en mand efter et foredrag i 2021, som har haft afasi i 25 år. Han ville meget gerne finde et sted, hvor han kunne synge og spurgte mig så rørende og fint, om jeg ikke ville hjælpe ham med "at få en stemme". Derefter kontaktede jeg Hjernesagen og Hjerneskadeforeningen – og nu er AfasiSang en realitet, fortæller hun.

En tryg og sjov ramme

AfasiSang handler først og fremmest om at bryde den isolation, som mange mennesker med afasi havner i, fordi de ikke kan tale med andre. I sanggrupperne kan de være sammen med andre i en lignende situation i en tryg og sjov ramme, hvor man kan hygge og grine sammen. For der sker nemlig noget med hjernen, når vi synger sammen: Der udløses stoffer, som gør, at man bliver i bedre humør og faktisk også gladere for dem, man synger med.

- Desuden er det sådan, at nogen af dem, som har besvær med at tale, faktisk er i stand til at få ordene frem, når de synger. Men i AfasiSang er der også plads til personer, som ikke er i stand til at synge i traditionel forstand. Hver gruppe ledes af en uddannet musikterapeut, som tilrettelægger programmet ud fra deltagernes kræfter og evner, understreger Line Malmskov.

Det handler om at få det godt

Selvom det sociale er i højsædet, er der også et element af træning ind over: Så snart man går i gang med at producere lyd, får man trænet sin vejrtrækning og de muskler, der knytter sig til talen. Derfor er håbet, at deltagerne gennem sangen får en vedligeholdende træning – og at nogle måske oplever forbedring af deres sprog.

- Men det er vigtigt at understrege, at AfasiSang hverken er terapi eller træning. Det handler om glæde, sjov og samvær. Og alle kan være med: Holdene øver i kørestolsegnede lokaler, og der er ingen krav om erfaring. Det handler ikke om at være god til at synge – det handler om at få det godt, fordi man synger, siger Line Malmskov.

Tilmeld dig AfasiSang på hjernesagen.dk. De to første hold fungerer som en afprøvning af konceptet. Hvis alting går godt, og finansieringen falder på plads, er tanken, at der oprettes nye hold over hele landet til sommer.

Professor Bente Klarlund Pedersen, Rigshostpitalet

VINTER-BLUES

Det er mørkt derude. Solen er principielt stået op, men det er gråt og mørkt, og det er som om alle farver er trukket ud af byen. Du er sur og træt, meget træt. Du har ingen appetit, men du spiser alligevel hele tiden, bukserne strammer, og du orker ikke at bevæge dig. Er det sådan, du har det? Så er der måske tale om en vinterdepression.

Vinterdepression er et velbeskrevet fænomen, som rammer nogle, men ikke andre. Forskellen på en traditionel depression og en vinterdepression er, at vinterdepressionen tager til i styrke i løbet af efteråret og forsvinder, når lyset vender tilbage sidst på vinteren. Ved en traditionel depression lider man typisk af søvnløshed og manglende appetit. Når man er vinterdeprimeret, er det ofte stik modsat. Men der er faktisk en del ting, man selv kan gøre, også selvom man ikke har mulighed for at smutte sydpå.

Vinterdepression skyldes til dels mangel på sollys, men kulden spiller også en rolle. Det er dog langt fra alle, der bliver ramt af vinterdepressioner. Serotonin er en slags glædeshormon. Når nogle bliver vinterdeprimerede, er det måske fordi de har særligt sårbare gener, som deres serotonin-system i hjernen ikke kan kompensere for. Det hjælper at spise sundt, ikke mindst masser af fisk, for både D-vitamin og fiskeolie er godt for hjernen. Generelt er der ikke behov for vitaminpiller, hvis man spiser sundt.

Nogle vælger at sidde en times tid hver morgen foran en helt særlig lysterapi-lampe. Og det virker faktisk. For lysterapi stabiliserer døgnrytmen. Det giver mere energi og får niveauet af serotonin i hjernen til at stige. Præcis som sollys. Det er et problem, hvis man opholder sig indenfor om vinteren i den korte tid, hvor lyset er der. Folk, der arbejder udenfor, bliver sjældnere ramt af vinterdepression.

Sug solen til dig, hvis du kan. Jo mere sol du får, jo gladere bliver du. Gør det til en vane at opholde dig der, hvor der er mest lys: Flyt spisebordet, sofagruppen og køkkenbordet derhjemme hen til vinduet. Følg solen. Sov og spis morgenmad i rum med vinduer mod øst. Ophold dig i rum mod syd om eftermiddagen, så du får mest glæde af solen, hvis den kommer frem. Fjern tunge gardiner og indret dig med rigeligt elektrisk lys. Vælg hvide vægge og lyse møbler. Hvis det er muligt, når du er på job, så flyt din arbejdsplads hen til vinduet og undgå møder i rum uden vinduer.

Prøv om du kan komme ud i dagslyset midt på dagen. Måske kan du gå en tur. Selv ganske lidt fysisk aktivitet stimulerer hjernen, så man kommer i bedre humør. Og bevægelse nedsætter risikoen for angst, stress og depression. Man øger også hjernens serotoninniveau, når man motionerer. Det er altså en rigtig god ide, hvis man kan få flettet en afstressende gå- eller cykeltur ind, mens det endnu er lyst. Det er god ide at lave en aftale om at komme ud sammen med andre. Det øger sandsynligheden for, at man faktisk kommer ud. Og husk så, at selv lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse.

DEN EN-ARMEDE BÅDEBYGGER FRA HØRSHOLM

Efter et barsk sygdomsforløb med både kræft og stroke på én gang begyndte Søren Justesen i 2011 en langsom genrejsning af sin egen tilværelse. Et af elementerne blev at bygge modelskibe – en hobby som både giver motorisk træning, kognitive udfordringer og glæde i hverdagen.

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Allerede i det sekund, man møder Søren Justesen, står det klart, at der er noget galt med artiklens overskrift. For manden har jo tydeligvis to arme – sagen er bare, at den ene ikke er til megen nytte efter en hjerneblødning i 2010.

For at det ikke skal være løgn, så er Søren heller ikke bådebygger. Ikke rigtigt, i hvert fald. Han er tidligere salgsdirektør i IBM og i dag pensioneret – men han bygger modelskibe, og det gør han altså imponerende nok med bare én funktionel arm.

Er du irriteret over, at din skinne sidder fast på dine sko?

Dialock® er et system vi har udviklet til dig, der bruger Dropfodsskinne. Med et simpelt greb er det muligt at skifte din skinne over på flere sko. Det giver frihed i hverdagen til at lave mange aktiviteter med samme skinne til forskelligt fodtøj.

Bandagist Jan Nielsen – En verden fuld af muligheder

Kontakt os for information eller se www.bjn.dk
– Vi vil så gerne dele vores viden!

BANDAGIST JAN NIELSEN A/S ORTOPÆDITEKNIK

Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • klinik@bjn.dk • www.bjn.dk

- For mig er det både et spørgsmål om motorisk træning og noget, som giver mig en følelse af fryd oven i skallen. Når jeg ser på min model af Dragen, så gør den mig glad. Det er den smukkeste model, jeg har bygget, og jeg har en glæde ved selve processen, samtidig med at jeg kan fryde mig over resultatet, fortæller Søren Justesen.

Et barsk sygdomsforløb

Under modelskibsbyggeriet ligger en almindelig interesse for søfart. Den blev grundlagt allerede i barndommen, hvor faren sejlede, og lille Søren ofte cyklede ned i Frihavnen i København for at kigge på skibene. Lidt senere i livet førte drømmen om skibsfart som adgang til fremmede lande til, at han påmønstrede en lille gastanker, der sejlede til Texas. Turen ud forløb udramatisk for den unge messedreng, men på hjemturen blev de ramt af hårdt vejr – og så blev det tydeligt, at Søren skulle noget andet i sit liv.

Først blev han smed, siden uddannede han sig til teknikum-ingeniør, og derefter fulgte en flot karriere hos IBM, der opfyldte drømmen om at komme ud og opleve verden: Karrieren blev der dog sat en brat stopper for i 2010, hvor Søren Justesen fik konstateret kræft i endetarmen.

I løbet af sin kræftbehandling fik han også en hjerneblødning. Den betød, at han nogle dage senere vågnede op på Hillerød Hospital med en halvsidig lammelse og uden sprog. Intensiv genoptræning

Søren Justesen med sin model af dragebåden på terrassen i Hørsholm med udsigt over Øresund.

fulgte, og det gik godt: Både sprog og motorik vendte gradvist tilbage, men så var det pludselig kræftsygdommen, som afbrød hans rehabilitering: En operation var nødvendig, og Søren lå ni timer på operationsbordet for denne gang at vågne op med en stomi.

- For at sige det lige ud, så var alting gået i smadder. Der er ingen tvivl om, at det var hårdt med to så alvorlige sygdomme og to rehabiliteringsforløb oven i hinanden. Det var barsk, forklarer Søren, som derefter pludselig fortæller, at hans fornavn faktisk lyder som det japanske ord for elefant.

- Det er der lidt symbolik i: Jeg forsøgte at håndtere forløbet efter sygdom og operationer, som hvis man skal spise en elefant: Du er nødt til at tage det hele i små bidder.

Styr på bagbord

Og her kommer vi tilbage til modelskibene. Den første model fik han i julegave af sin datter. Fordi han var glad for havet og fascineret af skibe – og fordi det var sjovere at bygge en båd end at lægge et puslespil.

- Men altså... Hjernen var jo ikke helt, som den plejede at være, vel? Der er noget med det her med at holde styr på højre og venstre, så jeg endte med at få bygget modellen, så skrogets to halvdele sejler i hver sin retning, fortæller Søren med et stort grin.

De to dele hænger i dag monteret på hver sin side af væggen over døren ind til det lille værksted, hvor Søren Justesen er fortsat med at bygge sine skibe. Fordi det giver ham så meget – både motorisk og mentalt. Lige nu er han i gang med et par projekter til børnebørnene, og der er i dén grad kommet styr på, hvad der er bagbord, og hvordan stumperne sættes sammen...

FØLG MED NÅR BLODPROPPEN FJERNES

Få et kig ind bag kulissen, når den røde lampe uden for operationsstuen lyser, og det tværfaglige team på Rigshospitalet foretager et indgreb for at fjerne en blodprop i hjernen. Hjernesagen har fået lov til at overvære en trombektomi – eller i hvert fald noget, der ligner...

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Vi er på Rigshospitalet, klokken er seks minutter over fire om eftermiddagen, og alarmen hos trombektomi-teamet, som består af neurologer, anæstesiologer og radiologer, er lige gået: 75-årige Martin Iversen er på vej fra CT-skanneren for at få foretaget en trombektomi, hvor man manuelt fjerner en blodprop i hjernen. CT-skanningen viser en stor blodprop i venstre side af hjernen.

Nøjagtig seks minutter senere ruller portøren Martin ind på stuen. Det er tydeligt med det samme, at han har en halvsidig ansigtslammelse. Desuden har han så svær afasi, at det næsten er umuligt at afkode hans svar på spørgsmålene fra den læge, der skal bedøve ham.

Kl. 16.21: Patienten er fuldt bedøvet

Med Martins ankomst på stuen ændrer stemningen sig med ét: Der arbejdes fuldt koncentreret, og i samarbejde med portør og radiografer bliver Martin Iversen flyttet fra båren til operationslejet. Neurologen vurderer Martin, og bare ni minutter efter, han blev kørt ind på stuen, er han i fuld narkose.

Martin Iversen ligger nu bedøvet på den højteknologiske operationsstue. Radiologen er ankommet, og assisteret af to radiografer fører han et kateter ind i lysken på Martin. Ned over lejet hænger en stor skærm, som er forbundet med to røntgen-apparater i hovedenden af sengen.

På grund af strålingen er alle fem medarbejdere på stuen iført blyforklæder. Men røntgen-apparatet hjælper radiologen, så han kan følge med i kateterets vej gennem pulsåren op i hjernen.

Kl. 16.32: Karrene spasmer!

Klokken 16.32 trækker radiologen kateteret ud igen – men desværre må han konstatere, at det ikke lykkedes at få hele blodproppen med ud. Derfor må han føre kateteret op igen, og denne anden gang er det en smule vanskeligere at få adgang: Karrene trækker sig sammen i små spasmer.

Stemningen omkring operationslejet forbliver stort set uændret – trods komplikationen. Der arbejdes intenst koncentreret og nøje afstemt. Den læge og sygeplejerske, som står for bedøvelsen af Martin, giver nitroglycerin for at få karrene til at slappe af. Klokken 16.44 konstaterer radiologen, at hele blodproppen nu er fjernet, og at Martin kan blive kørt til opvågning.

Man kan næsten fysisk mærke, hvordan den besked får alle til at slappe en smule af – og så sker der noget højst uventet: Martin, som jo stadig burde være i fuld narkose, rejser sig halvt op på lejet. Pist væk er hans ansigtslammelse, og med et anerkendende smil takker han alle for et succesfuldt indgreb.

Det bliver modtaget med en dæmpet latter, og der gives plads til, at patienten kan stige ned fra operationslejet. Sagen er nemlig den, at vi slet ikke har været vidner til en rigtig trombektomi, men i stedet for en simulationsøvelse, hvor "patienten" ikke fejler noget og i dagligdagen arbejder som sygeplejerske på afdelingen.

▶

Assisteret af live røntgenbilleder leder radiografen kateteret fra lysken op i hjernen på patienten.

Tæt på virkeligheden

Øvelsen er en tilbagevendende begivenhed på afdelingen. Her har to sygeplejersker lavet et scenarie og instruerer undervejs deltagerne i komplikationer – som fx situationen, hvor radiologen i første omgang ikke fik fjernet hele blodproppen, og adgangen til hjernes arterier derefter blev vanskeligere.

- Scenarierne er designet til at ligne virkeligheden så meget som muligt. Derfor bruger vi også rekvisitter som fx falsk blod, og vi bruger samme udstyr som under rigtige indgreb, det foregår på operationsstuen og så videre, forklarer afsnitsansvarlig overlæge Christine Sølling. Hun uddyber:

- Vi har en simulationsgruppe, der består af to engagerede anæstesisygeplejersker, som har udført simulationstræning i mange år. De har en stor erfaring, er kreative med at skabe virkelighedstro scenarier, og de får hjælp af læger, der også har arbejdet med simulation, da det er en vigtig del af vores uddannelse. De tænker nogle komplikationer ind, så træningen bliver mere udfordrende, og man skal tænke sig godt om – samtidig med, at man handler hurtigt.

Har du en hjerneskade eller hjernerystelse?

Så få hjælp af vores specialister til at komme videre.

CENTER FOR HJERNESKADE

Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56A
2300 Kbh. S
Telefon: (+45) 36 32 90 06
kontakt@cfh.ku.dk

Øvelse gør mester

Det virker meget virkelighedstro, når man ser træningsøvelsen. Og Christine Sølling fortæller da også, at de medvirkende lever sig så meget ind i scenarierne, at de flere gange har måttet stoppe deltagere fra at ville stikke i figuranten, som spiller patient.

En trombektomi er et avanceret team-arbejde, som i gennemsnit udføres én gang dagligt på Rigshospitalet. Simuleringsøvelserne bruges både til at finpudse procedurer og samarbejdet og til at træne komplikationer, så man er bedre forberedt, når de opstår under et virkeligt indgreb. Christine Sølling fortæller, at da hun begyndte at arbejde med trombektomier, tog et indgreb væsentligt længere tid end i dag, hvor halvdelen af patienterne har fået blodproppen ud 48 minutter efter, de er trillet ind i deres eget tøj på operationsstuen.

- Det handler om faglige ambitioner og om patientsikkerhed. Vi skal hele tiden optimere vores behandling og patientflow, og den mest effektive måde at lære praktiske færdigheder, samarbejde og kommunikation på er ved at træne det, siger Christine Sølling.

Fælles forståelse er afgørende

Dagens simuleringsøvelse er den første af to, hvor der deltager personale fra alle involverede faggrupper. Hele programmet gentages dagen efter, også denne gang med nye hold involveret i selve indgrebene.

- Vi laver den her type tværfaglige træninger en gang om året med skiftende emner. Fordi vi arbejder tæt sammen tværfagligt, så inviterer vi alt det personale, som normalt ville deltage i de virkelige patientforløb, med. Det vil sige anæstesi- og operationspersonale, radiografer, radiologer, neurologer, opvågningssygeplejersker, social- og sundhedsassistenter samt portører. Det er vigtigt, at vi har en fælles forståelse for hinandens arbejdsopgaver, så vi bliver bedre til at hjælpe hinanden og være mere fleksible. Ord kan betyde forskellige ting, afhængig af hvilken faggruppe man tilhører, så den fælles forståelse er afgørende, understreger Christine Sølling.

Du kan blive meget klogere på både trombektomi og trombolyse, som er den medicinske behandling af blodpropper i hjernen, på Hjernesagens hjemmeside: www.hjernesagen.dk

SPØRG: HVAD KAN DIN FORENING GØRE FOR DIG?

Hjernesagen skal være en forening for alle. Men samtidig har både Covid-19 og behov for generationsskifte budt på store udfordringer for mange af vores lokaleforeninger. Derfor er det en topprioritet for Hovedbestyrelsen at besvare spørgsmålet: Hvad kan vi som forening gøre for at få alle med?

- Det er ikke kun Hjernesagen, der står over for udfordringer – det er hele foreningsdanmark. Men jeg synes, at vi allerede på flere områder har været gode til at tage fat på udfordringerne og finde løsninger. Det er den vej vi skal forsætte ad, siger Hjernesagens landsformand, Tue Byskov Bøtkjær, der fremhæver Hjernesagens nye danmarkskort som et eksempel på rettidig handling:

- Når vi nu samler os i lidt færre foreninger med i alt 31 lokale bestyrelser, sikrer vi, at flere kan bidrage med det, de gerne vil. I Hjernesagen skal der være plads til alle typer af frivillige: Dem, der vil lave lokalpolitik, dem, der vil tage initiativ til arrangementer – og dem, der vil bestyrelsesarbejdet.

Gang i Vestegnen

Ansættelsen af frivilligkoordinator Lene Romer Halby er et andet eksempel på en forstærkning af lokalarbejdet. Det samme gælder StrokeLinjens landsdækkende netværk af kontaktpersoner, der giver lokalforeningerne en mere direkte adgang til sygehusene. Og det gør en forskel: Et eksempel er gruppen af frivillige på Vestegnen i København, der i et område med flere års lav aktivitet har arrangeret fagligt møde om stroke, gåture på Vestvolden og julefrokost – alt sammen i samarbejde med Lene.

Tilsvarende har flere lokalforeninger via StrokeLinjens netværk fået mulighed for at komme ind på hospitalernes Strokeafsnit, fx til åbenhus arrangementer. Også kontakter til lokale hjerneskadekoordinatorer har været med til at give mulighed for nye typer af lokaletilbud. Et godt eksempel er etableringen af pårørendegrupper i Odsherred Kommune.

Aktivitet avler aktivitet

- Flere lokalforeninger har efterspurgt ideer til oplægsholdere. Ofte kan vi hjælpe med kontakter, men nu prøver vi også en ny vej: Vi er i gang med at skaffe eksterne midler til at finansiere lidt større, regionale arrangementer tre til fem steder i landet, og Lidl har netop tilbudt at sponsorerer forplejningen, siger Tue Byskov Bøtkjær.

Endelig er der i årets løb sat en række initiativer i gang for at gøre mere for mennesker, der lever med afasi. Også dette initiativ skaber lokal aktivitet, fx de to afasisanggrupper, som du kan læse mere om på side 12 her i bladet. I Århus er lokalforeningen med i ugentlige afasimøder, og vores tilbud om online afasifællesskaber har også affødt aktiviteter, hvor deltagerne mødes lokalt.

- Aktivitet avler aktivitet. Jeg er ikke et øjeblik i tvivl om, at der er Hjernesagens allervigtigste indsatsområde at understøtte vores lokale aktiviteter. Det er jo dem, der er hele grundlaget for alt det andet, vi laver, slutter landsformanden.

Kontakt Hjernesagens frivilligekoordinator Lene Romer Halby, hvis du har lyst til at lave aktiviteter for Hjernesagens medlemmer i dit lokalområdet: lene@hjernesagen.dk

HJERNESAGENS NYE DANMARKSKORT

Hjernesagens geografi har ændret sig markant i 2022. Flere lokalforeninger er blevet slået sammen og har derfor også ændret navn. På dette opslag kan du se, hvordan de nye lokalforeninger tager sig ud og læse kort om, hvilke forandringer der er sket.

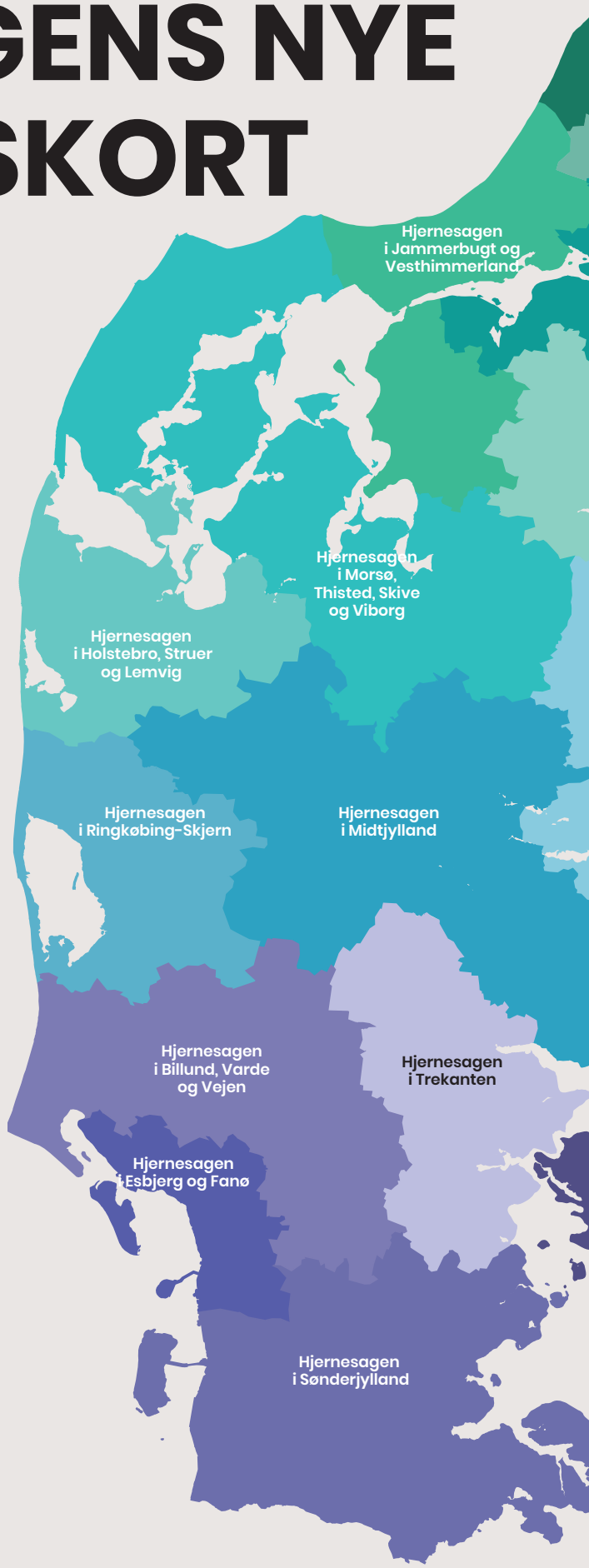
Region Nordjylland: Ingen ændringer

Region Midtjylland:
Hjernesagen i Horsens, Hedensted og Silkeborg er fusioneret med Hjernesagen i Herning og Ikast-Brande og hedder nu: Hjernesagen i Midtjylland

Hjernesagen i Norddjurs, Syddjurs og Randers samt Hjernesagen i Odder er fusioneret med Hjernesagen i Aarhus, Facrskov, Samsø og Skanderborg og hedder nu: Hjernesagen i Aarhus/Østjylland

Region Syddanmark:
Hjernesagen i Aabenraa og Sønderborg er fusioneret med Hjernesagen i Haderslev og Tønder og hedder nu: Hjernesagen i Sønderjylland

Hjernesagen i Kolding og Hjernesagen i Vejle er fusioneret med Hjernesagen i Fredericia og hedder nu: Hjernesagen i Trekanten



Region Sjælland:
Hjernesagen i Ringsted er blevet fusioneret med Hjernesagen i Slagelse og Sorø og hedder nu: Hjernesagen i Slagelse, Sorø og Ringsted

Hjernesagens medlemmer i Lolland Kommune er blevet flyttet til Hjernesagen i Guldborgsund, og lokalforeningen hedder nu: Hjernesagen i Guldborgsund og Lolland

Region Hovedstaden
Hjernesagens medlemmer fra Brøndby, Glostrup, Hvidovre, Ishøj og Vallensbæk Kommuner er flyttet til Hjernesagen i Greve og Høje Taastrup, og nu hedder lokalforeningen Hjernesagen i Greve og Vestegnen

Hjernesagens medlemmer fra Rødovre er flyttet til Hjernesagen i Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Herlev, Lyngby-Taarbæk, og lokalforeningen hedder nu: Hjernesagen i Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Herlev, Lyngby-Taarbæk og Rødovre

LANDET RUNDT MED DE NYE LOKALFORENINGER

"Vi har lige fejret 25 års jubilæum som Hjernesagen I Haderslev og Tønder, og vi har i alle årene været en meget aktiv forening. I de 25 år har vi fx været på 27 udlandsrejser, og vi mødes tit i lokalforeningen og spiser hjemmelavet mad.

Nu bliver udfordringen at få lavet nogle aktiviteter for vores medlemmer i Aabenraa og Sønderborg-området. De skal lære os at kende og forstå, at de selvfølgelig er meget velkomne til alle møder og ture. Jeg håber, at vi kan finde nogle nye frivillige fra hele Sønderjylland. Som noget af det første vil jeg tage fat i sygehuset i Aabenraa, hvor jeg vil besøge deres strokeafsnit og fortælle om vores forening til patienter og pårørende."

Hjernesagen i Sønderjylland, Lis Mastrup

"Vi har i mange år været en meget aktiv lokalforening med faste aktiviteter, møder udflugter og mange små og store ture. Det vil vi blive ved med at være, og vi vil også gerne støtte op om tiltag, der kommer i de nye områder af vores lokalforening.

Der er allerede startet en lokal aktivitetsgruppe i Brøndby Kommune som med hjælp fra Lene, der er Hjernesagens frivilligekoordinator, har lavet et par succesfulde arrangementer i løbet af 2022."

Hjernesagen i Vestegnen og Greve, Tina Nielsen

"Vi er blevet en geografisk stor lokalforening, som både dækker Århus, Randers, Skanderborg, Samsø, Favrskov, Odder, Norddjurs og Syddjurs. Det vil sige, at vi både skal være der i storbyen og i oplandet. Det kan give nogle udfordringer – men det rummer også muligheder.

Der sker generelt mange ting i Århus – og derfor er der konkurrence om opmærksomheden, som man også kender det fra andre byer i Danmark. Til gengæld er der også nogle muligheder i byen for en forening som vores. Fx har vi startet en dialog med Marselisborgcenteret om et sted, hvor vi kan holde møde, og som måske også kan give mulighed for, at Hjernesagens rådgivning, StrokeLinjen, kan være tilstede."

Hjerneagn i Århus/Østjylland, Lars Spliid

"Vi har haft et rigtig godt samarbejde med Hjernesagens frivilligekoordinator Lene om en række arrangementer i 2022. Vi har lavet en faglig informationsaften om stroke og forebyggelse, vi har lavet en hjernecafé, hvor man mødes en gang om måneden og en walk and talk-gruppe i sommermånederne.

Vi er godt klar over, at det er en starthjælp, så på et tidspunkt skal vi være selvkørende. Det bliver vi også, men i starten er det godt at kunne benytte sig af centrale kompetencer, så man ikke møder problemer. Et godt eksempel er det kommunikative, hvor jeg selv er ret begrænset, så jeg har benyttet mig af Lene til at udforme gode invitationer."

Aktivitetsgruppen på Vestegnen, Morten Kjær

"Vi har haft en god proces med at sammenlægge lokalforeningen i Ikast-Brande og Herning med lokalforeningen i Silkeborg, Hedensted og Horsens. Måske bliver geografien vores største udfordring, fordi den nye lokalforening kommer til at dække et meget stort område.

Men jeg er født optimist, og jeg tror på, at vi nok skal få skabt nogle gode aktiviteter i hele området – det er i hvert fald ambitionen: At vi får højnet aktivitetsniveauet, så der er tilbud om fællesskab, ture og samvær for alle. Og vi er allerede i gang med blandt andet at lave nogle hold til Royal Run til maj."

Hjernesagen i Midtjylland, Jens Bilberg

Hjernegymnastik

I samarbejde med Lidl præsenterer Hjernesagen hermed en omgang hjernegymnastik til vinteren!
Løs krydsordet og send løsningen til admin@hjernesagen.dk eller med post til Hjernesagens sekreratiat, senest den 1. februar, så deltager du i lodtrækningen om et gavekort på 500 kr. til indkøb i en af Lidls butikker.
Du kan læse mere om Lidls samarbejde med Hjernesagen og arbejde med lignende organisationer på lidl.dk/csr.

1 I hvilken by ligger Hjernesagens nordligst beliggende lokalafdeling?

5 Hvad er hoved-ingrediensen i hummus?

2 Hvad er det danske ord for cortex?

★	BØR	STED-ORD	VITA-MIN	IMAGE	HUGGET	VÆKST	EFTER	ANNO	UAF-GJORT	HOLDE NEDE	SPANIEN	BE-MÆRK	★	1	ALDER-DOM	HJUL-PET
2					8								SKO-DEL / UDTRÆK			
KÆR-TEGNE	1		ØVELSER / BANDE-LEDER					FOR-BUND / FUGLEN			FRI / JOKKEDE					
TALORD				KROP-PEN / SPILDTE								NUTTET / HAST-VÆRK	6			
★	3	BJÆFFET / 56					TALORD / UDSE-ENDE			MENU-PUNKT / HAR LOV						
4									4						PROFE-TER	
TALENT					SPISE / VIGTER				INDTOG / SEL-SKAB			PLET / RED-SKABET				
FILTER			DAN-MARK / MODTOG			KERNE-SYRE / O				NEDBØR / TROSSE						VIRKER
TON / TELT		FRIDAGE / GRÆSK TEGN	2					TVANG / MÆRKE					DYR / IDET	9		
↳				STÆVNE			PUKLE / MI	3			LØFTE			UJÆVN / NORGE		
5		5							6				7			

LØSNINGSORDET:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

CERVELLO

+45 70 602 608
info@cervello.dk

CERVELLO VEST
Østergade 32
5500 Middelfart

CERVELLO ØST
Maglegårdsvej 15
4000 Roskilde

HVAD ER ET JOBAFKLARINGSFORLØB?

StrokeLinjens socialrådgiver Anette Staal har fået en henvendelse fra Anna:

"Jeg har været på sygedagpenge i 22 uger og kan ikke få mine sygedagpenge forlænget. Kommunen snakker om jobafklaringsforløb, men hvad er et jobafklaringsforløb egentligt, og hvilken ydelse vil jeg få?"

Hej Anna

Det er et rigtig godt og relevant spørgsmål. Når man har opbrugt sin sygedagpengeret, men forsat ikke kan arbejde på grund af sygdom, kan man komme i et jobafklaringsforløb. Et jobafklaringsforløb er en individuelt tilpasset, tværfaglig og helhedsorienteret indsats.

Når du starter i et jobafklaringsforløb, får du en sagsbehandler, som følger dig igennem forløbet. I starten af forløbet skal du til et møde i et rehabiliteringsteam. Selve teamet består af fagfolk fra kommunen og en læge fra regionen. Sammen med dig, din sagsbehandler og rehabiliteringsteamet skal I tale om dine udfordringer, muligheder og mål, som du skal arbejde videre med i dit jobafklaringsforløb.

Et jobafklaringsforløb skal altid være tilpasset dit behov og din helbredstilstand. Formålet med et jobafklaringsforløb er at hjælpe dig tilbage i arbejde. I selve forløbet kan der iværksættes flere indsatser. Det kan være virksomhedspraktik, mentorstøtte, løntilskud eller vejledning og opkvalificeringsforløb. I forhold til det helbredsmæssige kan det være indsatser, som er rettet mod at forbedre dit fysiske eller psykiske helbred. Hvis du stadig er ansat i en virksomhed, skal du gradvis vende tilbage til jobbet.

Et jobafklaringsforløb kan højst vare i to år. Skulle du være færdigafklaret i forhold til job og det helbredsmæssige, før den tid udløber, afsluttes jobafklaringsforløbet. Et jobafklaringsforløb slutter også, når personen når folkepensionsalderen. Man skal altså ikke være i et jobafklaringsforløb mere end højst nødvendigt.

Inden forløbet afsluttes, skal kommunen tage stilling til, om du kan vende tilbage til arbejdsmarkedet, eller du fortsat er uarbejdsdygtig på grund af sygdom. Er du ikke klar endnu, kan der bevilliges et nyt jobafklaringsforløb på to år. Kommunen skal også vurdere, om du er i målgruppen for et ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension.

Når du er i et jobafklaringsforløb, vil du modtage en ydelse som hedder ressourceforløbsydelse. Ydelsen er på kontanthjælpsniveau, men modsat kontanthjælp er ydelsen i et jobafklaringsforløb IKKE afhængig af din formue. Beløbet er heller IKKE afhængig af en ægtefælles økonomi. Men tjener du penge ved siden af, vil dette blive trukket fra ydelsen.

Med venlig hilsen
Anette Staal, socialrådgiver

FIND STROKELINJEN PÅ NETTET:

www.strokelinjen.dk

Kontakt StrokeLinjen på 34 10 20 30

MAD HANDLER OM SAMVÆR OG FÆLLESSKAB

...og derfor skal man forsøge at holde fast i måltidet som samlingspunkt – også selvom et familiemedlem bliver udfordret på at spise med. Sådan lyder budskabet fra Hjernesagens diætist, Laura Møller Holst Johansen.

Tekst: Ulf Joel Jensen

De fleste er vel enige om, at det er vigtigt at spise. Det handler om at få noget ernæring – strøm på batteriet, så at sige. Men det handler også om så meget mere end det. Glæde, nydelse og sanselighed, fx. Det hele kan blive alvorligt udfordret, når man selv eller ens nærmeste er ramt af følgevirkningerne efter et stroke.

- For mange handler mad om samvær og fællesskab. Måltidet er noget, som forener os. Det giver en regelmæssighed, som skaber en struktur i vores liv. Den struktur og genkendelighed kan forandre sig, når en ved bordet har fået et stroke. Fordi vedkommende ikke kan det samme som før, og fordi man kendte vedkommende som en anden, indleder Laura Møller Holst Johansen.

Tænk over de små ting

Selvom man har et familiemedlem, som ikke længere kan det samme, er det vigtigt, at man forsøger at bevare det gode måltid. Ofte kan det handle om at afmontere det lidt unaturlige i situationen og tage en snak om, hvordan man bedst skaber en god stemning. Men Laura har også flere fif og ideer til at forbedre rammen om måltidet:

- Tænk fx over bordopstillingen. Hvis der er en kørestolsbruger, skal vedkommende måske ikke altid placeres for bordenden, fordi det er der, der er plads. I stedet kan man skabe plads ved langsiden, så alle føler sig inkluderet. Det kan være med til at mindske følelsen af at være til besvær, og så gør det også samtalen om bordet lettere, siger hun og fortætter:

- Man bør selvfølgelig også tænke over maden, der serveres. Måske skal man ikke lave grønne ærter, men i stedet lave noget, der hænger bedre sammen. Hvis

vi bliver ved ærterne, kunne man servere dem i en sovs, så det hele bliver nemmere at holde styr på.

Det KAN lade sig gøre

Lauras vigtigste budskab er i bund og grund, at det KAN lade sig gøre.

- Min erfaring er, at det er meget individuelt, hvad der skal til for at skabe en hyggelig atmosfære, når man spiser. De udfordringer, man sidder med, varierer jo også. Men det er vigtigt, at man får talt om det på en måde, der passer til den enkelte familie. Det kan godt tage tid, og det er helt naturligt, at alle har brug for at vænne sig til en ny situation. Men man skal ikke undervurdere måltidets betydning: Vi hygger os over mad og drikke – og det skal vi holde fast i, selvom omstændighederne gør det svært, siger Laura.

Ring til Laura!
Husk, at du altid kan ringe og spørge Laura og hendes kolleger på StrokeLinjen til råds om stort og småt.

– eller læs mere på hjernesagen.dk

Karry-is MED PISTACIE OG ANANAS I KARAMEL OG MØRK ROM

Tekst: Ulf Mel Jensen

Denne dessert er sjov, fordi den leger med hjernen. Når man får karry og ananas i munden, tænker hjernen hovedret, men når sødmen og kulden fra isen registreres, får man i stedet dessert-associationer. Det sætter hjernen på arbejde, mens den når rundt om alle smags- og sanseindtrykkene. Og fordi karry og ananas bare passer så godt sammen, fungerer det også som dessert – prøv selv!

Ingredienser til 6-8 portioner:

6 pasteuriserede æggeblommer
125 g rørsukker
Kornene fra 1 vaniljestang
1 spsk. karry
½ l piskefløde
½ ananas
½ dl flormelis
½ dl mørk rom
Lidt citronsaft
100 g frysetørret honning (kan købes i specialbutikker)
1 tsk. sorte sesamfrø
1 tsk. hvide sesamfrø
½ tsk. karry
1 håndfuld pistacienødder
Lidt salt

Fremgangsmåde:

Pisk æggeblommer hvide med sukker og vanilje. Rist karry et par minutter på en tør pande og køl let af. Pisk fløden stiv, og vend den forsigtigt med æggemassen. Rør karry i, og kom isen i portionsforme á en deciliter. Frys i minimum fem timer eller natten over.
Skræl ananas, fjern stokken og skær i tern på cirka 1 x 1 centimeter. Smelt flormelis til lys karamel i en gryde og tilsæt derefter ananasternene. Lad det bruse op et par minutter, inden du tilsætter rom og citronsaft. Lad det hele simre i 3-4 minutter, indtil karamellem er opløst, og kom derefter ananasternene op i en sigte. Kog resten af væden ind til en sirup, tag den væk fra varmen og lad den køle af.

Tænd ovnen på 150 grader og drys den frysetørrede honning ud på en silikonemåtte i et tyndt lag. Kom sesam og karry over og bag det ved 150 garder i 7-8 minutter, indtil det smelter. Køl det af og bræk flager af, som opbevares i en lufttæt beholder, indtil de skal serveres.

Rist pistacienødder på en tør pande med lidt salt og hak dem derefter fint. Tag karryisen ud af formene og vend dem i de hakkede nødder. Lad isen tø en smule op inden, så nødderne sætter sig fast. Men hav derefter isen på frys lige indtil servering.

Anret karry-isen i små vafler eller i skåle med ananas og den indkogte romsirup. Sæt en honningflage på toppen – og server straks!

Tip:
Hvis du ikke kan skaffe frysetørret honning, kan du bruge en anden tynd kage eller vaffel – eller helt undlades, da nødderne i sig selv også giver et godt knæk.

Fact:
Når man tilsætter vanilje i sine desserter, kan man reducere mængden af sukker med ti procent. Hjernen har nemlig vænnet sig til, at vanilje som regel findes i sødt bagværk og desserter, og den afkoder derfor smagen som sød. I nogle asiatiske køkkener bruger man vanilje i det salte køkken, og hvis man er vant til denne smagskombination, vil vanilje signalere salt i hjernen i stedet for sødt.

Denne opskrift er udarbejdet af Rasmus Bredahl og findes i hans kogebog Neurogastronomi, som lige nu kan købes i Hjernesagens webshop.

Foto: Line Falck.

Region Hovedstaden

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for Hjernesagsforeningernes bestyrelser i Bornholm, Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Herlev, Lyngby-Taarbæk, Rødovre, Nordsjælland, København og Frederiksberg er:
Torben Nielsen, tlf. 29 45 27 12
E-mail: torben@hjernesagen.dk

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for Hjernesagsforeningernes bestyrelser i Albertslund, Tårnby og Dragør er:
Britta Friis Kostending, tlf. 53 64 48 46
E-mail: britta@hjernesagen.dk

Region Hovedstadens Kulturklub

Kontaktperson: Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09
E-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Albertslund

Formand: Claus Hauritz, tlf. 20 22 18 69

Faste aktiviteter

Medlemsmøde kl. 12.30-15.30 på udvalgte datoer.
Sted: BS 72's klubhus, Vridsløsevej 1, 2620 Albertslund.

Hjernesagen Bornholms Regionskommune

Formand: Linda Pedersen, tlf. 28 43 17 87
E-mail: bornholm@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Hjernesagscaféen for senhjerneskadede og pårørende har åbent den første tirsdag i måneden kl. 18-22. Der er fællesspisning og kaffe. Sted: Ressourcevejens lokaler på Kommunikationscentret, Sveasvej 8, 3700 Rønne. Pris: Kr. 30. Tilmelding: Til Bjarne på tlf. 29 72 39 97.

Pårørendegruppen mødes den 3. tirsdag i måneden kl. 19-21. Sted: Præstegården, Nybyvej 2, 3720 Åkirkeby. Pris: Der samles ind til kaffebønner engang imellem. Tilmelding: Der er ingen tilmelding man møder bare op.

Yderligere oplysninger samt tilmelding til arrangementer Kontakt formanden.

Erfaringskonsulent for nyramte:
Kim Egemose, tlf. 30 70 91 88.

Aktiviteter vinter/forår:

Tirsdag 7. februar kl. 19.30
Generalforsamling i forbindelse med vores caféaften. Vi håber I vil møde op. Vi starter med fællesspisning og derefter holder vi generalforsamling.

Hjernesagen i Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Herlev, Lyngby-Taarbæk og Rødovre

Formand: Torben Nielsen, tlf. 29 45 27 12
E-mail: gladsaxe-gentofte@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Værestedet Laden ved Gladsaxe Kirke hver tirsdag kl. 10-13. Aktiviteter med afspænding/gymnastik, fællessang og musik, frokost og socialt samvær. Tilmelding til formanden, Torben Nielsen, se tlf. og mailadressen ovenfor.
Sted: Gladsaxe Kirkes sognegård "Laden", Provst Bentzons Vej 1, Søborg (over for Netto). Bemærk: Lukket i uge 7 (14. februar) og uge 14 (4. april).

Aktiviteter vinter/forår

Torsdag 2. februar kl. 19.00-21.30
Åbent møde "Tiden efter stroke og de pårørendes rolle" ved Maja Klamer Løhr, daglig leder af StrokeLinjen. Sted: Herlev Medborgerhus, i Salen, Herlevgårdsvej 18-20, 2730 Herlev.

Tirsdag 7. marts kl. 11
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der frokost. Tilmelding: Gerne tilmelding til formanden, Torben Nielsen senest 1. marts på grund af frokost.

Foreningen arbejder med at oprette en pårørendegruppe. Hvis du er interesseret i at deltage, kontakt venligst formanden.

Hjernesagen i København og Frederiksberg

Kontaktperson: Ann Høyer, tlf. 25 37 98 83
E-mail: koebenhavn@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter
Da bestyrelsen i foreningen pr. 31. december 2022 desværre ikke længere er fuldtallig, er der ikke længere aktiviteter i foreningen – bortset fra en ekstraordinær generalforsamling.

Find os på Facebook: Hjernesagen København og Frederiksberg. **Husk** at se efter tilbud under Region Hovedstadens fælles arrangementer.

Aktiviteter vinter/forår

Søndag 5. februar kl. 13
Ekstraordinær generalforsamling med henblik på godkendelse af regnskabet for 2022.

Sted: Engdraget 6, 2500 Valby. Tilmelding: Senest 31. januar til Ann Høyer på tlf. 25 37 98 83.

Tirsdag 21. februar kl. 17.00-19.30
Medlemsmøde om lokalforeningens fremtid med oplæg og spisning. Mød op og støt op om lokalforeningens fremtid. Sted: Neurorehabilitering København, Strandvejen 119, 2900 Hellerup. Tilmelding: Senest 10. februar til Hjernesagens sekretariat på tlf. 36 75 30 88 eller admin@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Nordsjælland – Allerød, Egedal, Fredensborg, Frederikssund, Furesø, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hillerød, Hørsholm og Rudersdal

Formand: Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09
E-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Nordsjællands aktiviteter finder sted på Ny-Viemosegård, Rønnevangsallé 5, Hillerød.
OBS! Ny-Viemosegård er lukket 27. og 29. december.

Faste aktiviteter
Tirsdage og torsdage kl. 10-15 er der åbent på aktivitetscentret Ny-Viemosegård.
På aktivitetscentret Ny-Viemosegård hygger vi os med sang og spil, stolegymnastik og taletræning, socialt samvær samt andre aktiviteter tilpasset brugernes ønsker og behov. I vores træværksted kan du om torsdagen lære at arbejde på trædrejebænk under kyndig vejledning af vores garvede husflidsspecialist. Videostuen står til fri afbenyttelse. Sted: Ny-Viemosegård, Rønnevangs Allé 5, Hillerød. Pris: Kr. 60. Dagspris, som inkluderer formiddags- og eftermiddagskaffe og middagsmad. Drikkevarer kan købes billigt. Tilmelding hos formand Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09 eller e-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Følg med på Facebook: Hjernesagen i Nordsjælland – Viemosegaard.

Aktiviteter vinter/forår

Søndag 5. februar kl. 12.30-17.00
Fastelavns bingo. Sted: Rønnevangs Allé 5, Hillerød.
Pris: Kr. 200 for brugere. Tilmelding: Senest 31. januar til formand Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09 eller e-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Søndag 5. marts kl. 12.30-17.00
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: Rønnevangs Allé 5, Hillerød. Pris: Kr. 100. Tilmelding: Senest 28. februar til formand Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09 eller e-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Søndag 2. april kl. 12.30-17.00
Påskefrokost.
Sted: Rønnevangs Allé 5, Hillerød. Pris: Kr. 200 for brugere. Tilmelding: Senest 28. marts til formand Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09 eller e-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Tårnby og Dragør

Formand: Inge-Lise Adelhardt, tlf. 28 83 47 85
E-mail: taarnby-dragoer@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Medlemmer af Hjernesagen i Tårnby/Dragør kan aftale møde med repræsentanter fra lokalbestyrelsen den første mandag i måneden inden cafémødet i Foreningscentret Postkassen, Amager Landevej 71, Kastrup. Vi vil gerne øse af vores viden og hjælpe med at finde svar på, hvor man kan henvende sig eller finde viden og indsigt vedrørende apopleksi m.v. Tilbuddet gælder også pårørende. Kontakt formanden, da forudgående aftale er nødvendig.

Cafémøder foregår mandage i ulige uger kl. 14-16. Sted: Postkassen, Amager Landevej, lokale 1 i stuen 71, Kastrup. Medlemmer betaler for kaffe og brød kr. 15. Gæster betaler ligeledes for kaffe og brød samt en deltagerpris for nogle af møderne. Tilmelding: Senest 2 dage før til Lizzie Gylstoff, tlf. 61 70 19 61 eller formanden.
Husk også den hyggelige gåtur på Hjertestien kl. 11. Sted: Mødested er ved Vandtårnet ved Englandsvej. Yderligere information fås hos formanden eller hos Asbjørn Rasmussen, tlf. 22 79 58 18.

Aktiviteter vinter/forår

Mandag 16. januar kl. 14-16
Første cafemøde efter nytår hvor vi har nytårskur. Sted: Postkassen, Amager Landevej 71, 2770 Tårnby.

Mandag 27. februar kl. 14-16
Generalforsamling. Indkaldelse og dagsorden udsendes senere. Sted: Postkassen, Amager Landevej 71, 2770 Tårnby.

Mandag 30. januar kl. 14-16
Cafemøde med foredrag. Sted: Postkassen, Amager Landevej 71, 2770 Tårnby.

Region Sjælland

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for regionens bestyrelser er:
Rose Brusen, tlf. 30 63 63 20
E-mail: rose@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Greve og Vestegnen

Formand: Tina Nielsen, tlf. 42 31 40 49
E-mail: greve@hjernesagen.dk

Følg os på facebook, hvor der vil være information om de forskellige møder.

Faste aktiviteter

Medlemsmøder afholdes første tirsdag i måneden kl. 17-20 i Greve Borgerhus, Greveager 9, Greve, medmindre andet er nævnt.

Tilmelding senest søndagen før kl. 20 på vores Facebook-side "Hjernesagen Greve" under begivenheder eller til formanden. Der er kaffe/te, og øl/vand kan købes for kr. 10. Smørrebrød til kr. 30 bestilles ved tilmelding. Pris: Kr. 25-75 alt efter arrangement. Betaling til arrangementer kan ske via MobilePay 84022 eller reg.nr. 9570 kontonummer 0012475632. Husk navn på indbetalingen.

Pårørendegruppe. Vi mødes efter behov. Sted: Greve Borgerhus, Greveager 9, Greve. Kr. 10 for kaffe/te, sandwich kr. 35. Tilmelding og yderligere information: Kontakt formanden eller se på Facebook.

Løbende information om vores lokalforening. Send en mail til formanden, der så vil sende dig nyheder pr. mail.

Vedtægter for Hjernesagens lokale foreninger

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest en uge før generalforsamlingen.

Dagsordenen skal som minimum indeholde følgende punkter:

- Valg af dirigent.
- Valg af referent og stemmetællere.
- Bestyrelsens beretning til godkendelse.
- Fremlæggelse af revideret regnskab til godkendelse.
- Fremlæggelse af budget til orientering.
- Behandling af indkomne forslag.
- I ulige år: Valg af formand og mindst et bestyrelsesmedlem for en 2-årig periode.
- I lige år: Valg af (næstformand), kasserer (og et eller flere bestyrelsesmedlemmer) for en 2-årig periode.
- Valg af en eller flere suppleanter til bestyrelsen for en 1-årig periode.
- Valg af revisor.
- Eventuelt.

Aktiviteter vinter/forår

Tirsdag 10. januar kl. 17-20
Nytårskur. Der kan bestilles smørrebrød til kr. 25 pr. stk. ved tilmeldingen. Sted: Greve FrivilligCenter, Greveager 9, 2670 Greve. Tilmelding: Senest søndag 8. januar til Tina Nielsen.

Tirsdag 7. februar kl. 17-20
Hyggemøde. Sted: Greve FrivilligCenter, Greveager 9, 2670 Greve. Pris: Smørrebrød kr. 25 pr. stk. som betales ved tilmelding. Tilmelding: Senest 5. februar til Tina Nielsen.

Tirsdag 7. marts kl. 17-20
Generalforsamling. Vi giver maden denne gang. Sted: Greve FrivilligCenter, Greveager 9, 2670 Greve. Tilmelding: Senest søndag 5. marts til Tina Nielsen.

Hjernesagens Aktivitetsgruppe Vestegnen:

Vestegnens Hjernecafé for ramte og pårørende hver 2. torsdag i måneden. Sted: Kulturhus Kilden, mødelokale 1, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby. Vi har lokalet fra kl 15.30-18.00. Tilmelding: Senest dagen før, til Lis Grynnerup tlf. 29 72 15 67.

BRAINWALK for ramte og pårørende sidste mandag i hver måned kl. 15. Gåture, hvor vi kombinerer samtale og bevægelse, samt en lille smule kultur og historie. Vi mødes på Rødovre Parkvej 501, 2610 Rødovre. Alle kan være med – også med evt. rollator, kørestol og stok. Kontaktperson: Morten Kjær tlf. 21 70 44 05.

Facebook. Du er velkommen til at blive medlem af vores nye gruppe på Facebook. Vores gruppe hedder Hjernesagens Aktivitetsgruppe Vestegnen.

Hjernesagen i Guldborgsund og Lolland

Formand: Rose Brusen, tlf. 30 63 63 20
E-mail: guldborgsund@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Mødested: Se omtalen af det enkelte arrangement.
Aktiviteter: Se omtale – se Hjernesagen Guldborgsunds hjemmeside.
Du er altid velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen.
Vi tager forbehold for evt. ændringer, aflysninger og flytninger af arrangementer samt prisændringer!

Aktiviteter vinter/forår

Torsdag den 19. januar kl. 16
Nytårsbobler og hygge. Sted: Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, Nykøbing F. Pris: Kr. 25 for medlemmer og kr. 35 for andre.

Torsdag 2. februar kl. 16
Banko og socialt samvær. Sted: Guldborgsund Frivillig-

center, Banegårdspladsen 1 A, Nykøbing F. Pris: Kr. 50 for kaffe/te, kage og 2 plader. Ekstra plader kr. 5 pr. stk.

Lørdag 18. marts kl. 12 og kl. 13
Generalforsamling og foreningens 10 års jubilæum. Kl. 12 spisning for medlemmer. Kl. 13 generalforsamling og derefter jubilæum. Sted: Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, Nykøbing F. Tilmelding: Senest 9. marts til Rose tlf. 30 63 63 20 eller på mail guldborgsund@hjernesagen.dk.

Torsdag 13. april kl. 16
Besøg på skibet Vinotegue Marittima – kaffe og vinbar. Her vil vi få serveret kaffe/te og kage. Derefter rundvisning på skibet. Der er handicapvenligt. Sted: Ved Havnen, Ndr. Kajgade, 4800 Nykøbing F. Pris: Kr. 25 for medlemmer og kr. 35 for andre. Tilmelding: Senest 2. april til Rose tlf. 30 63 63 20 eller på mail guldborgsund@hjernesagen.dk.

Hjernesagen i Holbæk og Odsherred

Formand: Sven Larsen, tlf. 20 14 83 64
E-mail: holbaek-odsherred@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Vores arrangementer torsdage i lige uger kl. 16-19 foregår, medmindre andet er nævnt, på Elisabeth Centret, Carl Reffsvej 2, st., Holbæk. Der er elevator, følg blot pilen.

Hvor intet er nævnt under de enkelte aktiviteter, gælder følgende: Tilmelding senest 8 dage før på Facebook eller til Aino Olsen tlf. 42 16 60 12. Tilmelding er bindende, hvis der er spisning.

Ret til evt. ændringer forbeholdes.

Aktiviteter vinter/forår

Torsdag 12. januar kl. 16
Medlemsmøde. Vi hilser på hinanden i det nye år med kaffe og kage. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 8 dage før.

Torsdag 26. januar kl. 16
Medlemsmøde og besøg af Hjernesagens direktør Hysse Forchhammer. Der serveres kaffe og kage. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 8 dage før.

Torsdag 9. februar kl. 16
Medlemsmøde. Der serveres kaffe og kage. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 8 dage før.

Torsdag 23. februar kl. 16
Medlemsmøde. Fysioterapeut Hanne Tonsgaard fortæller om hvordan vi styrker vores krop i dagligdagen derhjemme. Der serveres kaffe og kage. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 8 dage før.

Torsdag 9. marts kl. 16
Medlemsmøde. Jytte og Sven viser foto fra deres Peruferie. Der serveres kaffe og kage. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 8 dage før.

Torsdag 23. marts kl. 16
Generalforsamling. Foreningen er vært til 3 stk. smørrebrød. Der serveres kaffe og småkager. Tilmelding: Senest 8 dage før.

Lørdag 1. april kl. 13
Påskefrokost. Invitation følger.

Hjernesagen i Kalundborg

Formand: Villy Hald, tlf. 61 11 05 70
E-mail: kalundborg@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Både ramte og pårørende mødes onsdage i ulige uger kl. 15-17 på Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg.

Aktiviteter vinter/forår

Onsdag 18. januar
Hyggemøde.

Onsdag 1. februar
Kommunalbestyrelsesmedlem Kirsten Rask kommer bl.a. og fortæller om hendes syn på genoptræningen.

Onsdag 15. februar
Hyggemøde.

Onsdag den 1. marts
Vi besøger Søfartsmuseet og hører om deres udstilling.

Onsdag den 15. marts
Hyggemøde.

Onsdag den 29. marts
Anker Christensen kommer og spiller fællessang.

Hjernesagen i Køge, Stevns og Solrød

Formand: Conni Andersen, tlf. 50 93 34 80
E-mail: koege-stevns@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Vi mødes tirsdage i lige uger. Kom og vær med. Det gælder både ramte og pårørende. Sted, hvis ikke andet er anført: Acacievej 54, 4671 Strøby kl. 13. Pris for kaffe og kage: Kr. 25.

Ved henvendelse angående programmet eller andet: Kontakt formanden.

Tilmelding til vores arrangementer samt betaling: Kontakt formanden. Tilmelding senest 2 dage før og er bindende, og der er forudbetaling på 14 dage.

Aktiviteter vinter/forår

Tirsdag 24. januar
Bankospil. Medbring en pakke til max kr. 25.

Tirsdag 7. februar
Stolegymnastik – kom, det bliver sjovt.

Tirsdag 21. februar
Fællesspisning. Medbring selv drikkevarer. Pris: Kr. 80.

Tirsdag 7. marts
Generalforsamling. Foreningen er vært med 2 stk. smørrebrød samt en øl eller vand.

Søndag 19. marts kl. 13-17
Vesthhuset – kom og oplev Kisser og Søren. Sted: Vesthhuset, Frederiksberggade 22, 4180 Sorø. Pris: Kontakt formanden. Tilmelding: Senest 14 dage før til formanden.

Tirsdag 21. marts
Bowling og frokost. Sted: Roskilde Bowlingcenter, Ros Have 16, 4000 Roskilde. Pris: Kontakt formanden. Tilmelding: Senest 14 dage før til formanden.

Tirsdag 4. april
Stevns Besøgscenter. Kom og oplev det, det er fantastisk. Efterfølgende spiser vi frokost på Højeruplund Traktørsted. Sted: Boesdalvej 14, 4673 Rødvig. Pris: Kontakt formanden.

Hjernesagen i Næstved, Faxe og Vordingborg

Der er p.t. ingen formand, der arbejdes på en løsning.
Ved yderligere oplysninger, kontakt Rose Brusen,
tlf. 30 63 63 20 – E-mail: rose@hjernesagen.dk
Medlemmer kan deltage i aktiviteterne i Guldborgsund.

Hjernesagen i Roskilde og Lejre

Formand: Linda Holmberg, tlf. 31 17 94 16
E-mail: roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Medlemsmøder med sang, kaffe og spisning. Indimellem er der foredrag. Sted: Frivilligcentret Roskilde.
Pris: Kr. 60 pr. person for kaffe og 2 stk. smørrebrød.
Tilmelding: jannetangstormly@gmail.com
Aktivitetscafe for alle – ramte og pårørende. Hver anden torsdag i lige uger kl. 14-16. Sted: Cervello, Hedehusene. Kontakt formanden, tlf. 31 17 94 16 for mere information.

Gåture. Vi går forskellige steder i vores skønne natur omkring Roskilde. Kontakt formanden, tlf. 31 17 94 16 for mere information.

Bowling og spisning. En gang om måneden. Sted: City Bowling Ro's Have 16, Roskilde. Se mere på Facebook eller kontakt jannetangstormly@gmail.com

Pårørendecafé. Sted: Frivilligcentret Roskilde. Se mere på Facebook. Tilmelding: info@hs-roskilde-lejre.dk

Frokostcafé. Sted: Frivilligcentret Roskilde. Se mere på Facebook. Tilmelding: jannetangstormly@gmail.com

Afasicafé
Café for afasiramte (personer med tab af sprog efter apopleksi eller anden skade i hjernen) der har lyst til at bruge og vedligeholde det sprog der nu er deres, sammen med andre i samme situation. I caféen vil der være mulighed for at hygge sig, få en kop kaffe og deltage i sproglige aktiviteter, der planlægges i fællesskab med brugerne. Sted: Trekroner Plejecenter. Kontakt formanden, tlf. 31 17 94 16 for mere information.

Erfaringsudveksling for erhvervsaktive
Torsdage i ulige uger. Vi er nogle ramte, i den erhvervsaktive alder, som mødes til fælles erfaringsudveksling. Udover at møde andre ligesindede over en kop kaffe, forsøger vi hver gang at berøre et emne, som betyder noget for os. Du er også velkommen. For mere information og tilmelding, christina.herskind@mail.dk

Åbent hus på Trekroner Plejecenter. Tidspunkt kommer senere.

Pårørende café og Strikke café – dato og sted kommer senere.

Alle arrangementer vil blive slået op på vores åbne Facebookside - https://www.facebook.com/hjernesagen.dkroskildeoglejre

Ønskes løbende information om lokalforeningens aktiviteter pr. mail, så send en mail til roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Slagelse, Sorø og Ringsted

Formand: Leif Kristiansen
Tlf. 40 45 53 84
E-mail: slagelse@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Medlemsmøder for ramte og pårørende onsdage i lige uger kl. 18, medmindre andet er anført. Der bestilles 2 stk. smørrebrød pr. deltager, og der er kaffe og kage. Øl og vand kan købes. Pris: Kr. 40. Sted: Nørrevangsskolen, kantinen, indgang til CSU, Rosenkildevej 88 B, Slagelse.

Husk bindende tilmelding skal ske til formanden senest søndagen før mødet, medmindre andet er anført under aktiviteten.

Løbende information om vores lokalforening. Send en mail til formanden, der så vil sende dig nyheder pr. mail. Det sparer porto og tid.

Aktiviteter vinter/forår

Onsdag 11. januar kl. 18
Opstart i det nye år. Vi hygger med spisning og derefter boblevand og kransekage.

Onsdag 25. januar kl. 18
Spisning og pakkespil.

Onsdag 8. februar kl. 18
Spisning og underholdning med sang osv. af Margit Banke.

Onsdag 22. februar kl. 18
Spisning og boccia.

Onsdag 8. marts kl. 18
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Foreningen giver smørrebrød efter generalforsamlingen til medlemmer. Husk tilmelding til Leif til smørrebrød. Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Onsdag 22. marts kl. 18
Påskefrokost. Pris: Kr. 175 pr. deltager. Tilmelding: Senest 12. marts til Leif.

Region Syddanmark

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for regionens bestyrelser er:
Flemming Frederiksen, tlf. 21 60 08 28
E-mail: flemming@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Assens, Faaborg-Midtfyn, Langeland, Middelfart, Svendborg og Ærø

Formand: Flemming Frederiksen
Tlf. 21 60 08 28
E-mail: sydfyn@hjernesagen.dk

Hjemmeside:
www.hjernesagen.dk/assens-faaborg-midtfyn/
Facebook:
www.facebook.com/hjernesagenvestogsydfyn

Faste aktiviteter

Mandegruppen: Madlavning for "finere mænd"
– vi skiftes til at finde på, hvad der skal kokkereres af god mad. **Torsdag 12. januar, 9. februar, 9. marts og 13. april. Alle dage kl. 16.30- ca. 19.30.** Pris: Kr. 50 pr. person for mad og drikkevarer. Er du interesseret, så ring eller skriv til formanden senest mandagen før.

Motionscafé hver mandag kl. 14-15 (dog ikke i uge 7 og 14). Lettere motion for alle med småskavanker. Efter motion har vi socialt samvær med kaffe og brød. Pris pr. gang: Kr. 10 for motion og kr. 10 for kaffe og brød (man betaler kun for de mødegange man deltager i). Tilmelding: Ingen tilmelding, man møder bare op, men har du spørgsmål, kontakt Helle Juel tlf. 51 33 62 09.

Netværks- og samtalegruppe for pårørende den sidste onsdag i januar og april kl. 15.30-17.00. Vi mødes og snakker over en kop kaffe og kage. Pris: Gratis. Tilmelding: Til Helle Juel, tlf. 51 33 62 09 eller mail: helle.juel56@outlook.dk

"Glad" mandemotion hver mandag kl. 10-11 + tid til kaffe (dog ikke i uge 7 og 14). Letter motion for alle, med vægten lagt på balance, motorik og særligt det sociale. Efter motion har vi socialt samvær med kaffe og brød. Pris pr. gang: Kr. 10 for motion og kr. 10 for kaffe og brød (man betaler kun for de mødegange man deltager i). Tilmelding: Ingen tilmelding, man møder bare op, men har du spørgsmål, kontakt Flemming tlf. 21 60 08 28.

Alle arrangementer finder sted i Aktivcentret, Dærupvej 5, Glamsbjerg medmindre andet er nævnt.

Aktiviteter vinter/forår

Fredag 27. januar kl. 15
Fællesspisning med foredrag. Foredrag med journalist Henning Frandsen: "Bander, bøller, røvere og stimænd i Danmark". Bandekriminalitet er på ingen måde en ny svøbe, og dette foredrag handler om bandekriminalitet fra middelalderen og op til besættelsestiden 1940-1945. Under foredraget serveres der kaffe og kage. Efter foredraget er der fællesspisning. Sted: Aktivitetscentret, Dærupvej 5, Glamsbjerg. Pris: Kr. 150 pr. person for foredrag, kaffe med kage og fællesspisning. Tilmelding: Senest 20. januar til formanden.
Torsdag 2. februar kl. 17
Bøf og Bowling. Vi bowler i en time, hvorefter vi hygger os med et måltid mad og en god snak. Sted: Bowlingcentret Korsvangscentret, Korsvang, 5610 Assens. Pris: Kr. 150 for bowling og mad. Drikkevarer samt bowlingsko er for egen regning. Tilmelding: Senest 30. januar til formanden.

Lørdag 11. marts kl. 14
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest en uge før. Mød op til årets vigtigste arrangement i vores forening, det er

her man kan fremkomme med ønsker til fremtidige arrangementer, foredrag, aktiviteter og andet, samt høre nyt fra foreningen. Efter generalforsamlingen vil der være foredrag om Kongeskibet Dannebrog ved tidligere Ordonnans for Hendes Majestæt Dronningens Jagtkaptajn, Sebastian Wedel Kolhorn. Undervejs vil der blive vist billeder af Dannebrog, samt sejlads fra 2013-2016. Sted: Aktivitetscentret, Dærupvej 5, Glamsbjerg. Pris: Gratis. Tilmelding: Tilmelding til spisning senest 5. marts til formanden.

Lørdag 25. marts (ring om hør nærmere om tidspunkt)
Mandegruppen: Fisketur. Efter havørred på kysten - vaders er en fordel. Hør nærmere ved tilmelding eller til Børges Put and Take, Rydskovvej 22, Aarup. Det kan også hænde at det bliver en kuttertur. Pris: Hvis kuttertur kr. 50 pr. person. Tilmelding: Senest ugen før til formanden.

OBS! Ved tilmelding til busture, foredrag med fællesspisning, juleafslutning og teatertur bedes man betale enten med **MobilePay tlf. 21600828 eller til vores konto 6880 0001124626.**

Der kan læses mere om arrangementerne i den "gule" folder, som er udkommet for sidste gang. Fremover udsendes vores program kun som nyhedsmail samt her i bladet eller på hjemmesiden og Facebook. Der tages forbehold for ændringer.

Send os jeres mailadresse så I fremover kan modtage nyhedsmail.

Hjernesagen i Billund, Varde og Vejen

Formand: Jørn Baagø, tlf. 20 54 24 55
E-mail: billund-varde@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter i Grindsted

Samtalegruppe. Vi mødes 3. mandag i måneden kl. 15.
Sted: Mødestedet, Nygade 29A, Grindsted.
Har du ikke været med før og vil deltage, så ring til Hanne, tlf. 23 30 61 54.

Faste aktiviteter i Varde

Samtalegruppe. Vi mødes mandage og onsdage kl. 9.30-11.00. Sted: Medborgerhuset, Storegade 56, Varde. Vil du være med, så ring til Bente, tlf. 21 26 09 10, eller til Hanne, tlf. 75 21 08 55/25 31 09 55.

Faste aktiviteter i Vejen

Samtalegruppe. Vi mødes første mandag i måneden kl. 19. Sted: Huset, Østergade 2, Vejen. Yderligere oplysninger og tilmelding til Tove, tlf. 21 46 48 54.

Aktiviteter vinter/forår

Tirsdag 28. februar kl. 15
Generalforsamling. Vi starter med kaffe, herefter fortæller Jette Seidenschnurs om sit tidligere liv med Jehovas Vidner gennem 33 år og hvordan hun kom ud af det, og fik sit livs frihed. Efter foredraget foregår generalforsamlingen. Sted: Billund Frivilligcenter, Nymarksvej 10, Grindsted. Tilmelding: Senest 21. februar til
Tove tlf. 21 46 48 54 eller Inger tlf. 42 24 05 56.

Torsdag 16. marts kl. 13.30
Hjerneugen. Spændende foredrag om skjulte handicap, blandt andet hjerne træthed.
Sted: Vejen Bibliotek, Vestergade 2, Vejen. Tilmelding: Til Jette Holmgaard tlf. 21 55 53 27 eller mail: jho@vejen.dk.

Hjernesagens bisidder i Billund, Varde og Vejen

Jette Bruun, tlf. 24 60 00 05

Hjernesagen i Esbjerg og Fanø

Formand: Mette Vibeke Kristiansen, tlf. 41 67 57 43
E-mail: esbjerg@hjernesagen.dk

Følg med i vores gruppe på Facebook om kommende aktiviteter.

Faste aktiviteter

Samtalegruppe. Tirsdage i ulige uger kl. 14.30-16.30.
Sted: Vindrosen. Tilmelding til Inger-Marie Pedersen
tlf. 75 11 58 47 eller 22 55 30 06.

Pårørendegruppe. Den sidste torsdag i måneden kl. 15-17.
Sted: Vindrosen. Tilmelding til Inger-Marie Pedersen
tlf. 75 11 58 47 eller 22 55 30 06.

Aktiviteter vinter/forår

Tirsdag 7. februar
Generalforsamling. Sted: Vindrosen. Tilmelding til Inger-Marie Pedersen tlf. 75 11 58 47 eller 22 55 30 06.

Hjernesagen i Trekanten

Formand: Jonna Jørgensen, tlf. 25 30 53 97
E-mail: fredericia@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Fællesspisning den sidste torsdag i måneden kl. 17.30, hvor vi hjælper hinanden med at gøre klar, så vi kan spise kl. 18. Pris: Kr. 50 pr. person. Sted: Fælleshuset, Thygesmindevej 81, Fredericia. Tilmelding: Senest mandagen før til formanden.

Aktivitetsgruppe Vejle

Facebook
Som noget nyt har vi fået en lukket gruppe på Facebook for os i Vejle. Du finder gruppen ved at søge på Hjernesa-

gen **Aktivitetsgruppe Vejle på Facebook.** Alle medlemmer og pårørende er velkommen.

Hjernesagen i Sønderjylland

Formand: Lis Ernlund Mastrup, tlf. 22 50 42 98
E-mail: haderslev-toender@hjernesagen.dk

Velkommen til alle medlemmerne fra Aabenraa og Sønderborg.

Faste aktiviteter

Vi mødes den første og anden onsdag i måneden kl. 19.00-21.30 (medmindre andet er anført). Samvær og kreative aktiviteter. Sted: VSU, Bygnaf 14 i gården, Haderslev. Gratis kaffe og kage. Gerne tilmelding til formanden.

Vigtigt: Beløb for deltagelse i de forskellige aktiviteter bedes overført til konto i Nordea reg.nr. 2450 kontonr. 8975 838 367.

Hammelev Sport-genoptræning-glad motion
Hver torsdag kl. 17-20 fra sep-maj i Hammelev Hallen, Hammelev Bygade 28A, Vojens. Motionscenter, gymnastik, kegler og boccia. Efterfølgende spisning. Pris: Kr. 150 pr. år mad kr. 35. Tilmelding til formanden.

Gåture med Gitte
Den sidste fredag i hver måned kl. 14. Sted: Gitte fortæller hvor vi går hen. Husk kaffe og kage. Pris: Gratis. Tilmelding: Til Gitte, tlf. 22 82 44 18.

Pårørendegruppe. Sted: VSU, Bygnaf 14, Haderslev.
Ring og hør mere hos Kirsten, der træffes efter kl. 16 på tlf. 40 73 11 08.

Sted, hvor intet andet er angivet: Bygnaf 14, Haderslev.

Aktiviteter vinter/forår

Onsdag 1. februar kl. 19
Hygge.

Onsdag 8. februar kl. 19
Hygge med fastelavnsboller.

Onsdag 1. marts kl. 19
Hygge.

Onsdag 8. marts kl. 19
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der serveres boller og ost.

Onsdag 5. april kl. 18
Påskefrokost. Der serveres lakserulle, lam og dessert. Pris: Kr. 100. Tilmelding: Til formanden.

Onsdag 12. april kl. 19
Hygge.

Uge 23 eller 24
Vi planlægger en rejse. Der er afrejse fra Billund lufthavn. Ring eller skriv til formanden hvis du ønsker mere information og tilmelding.

Løbende information om vores lokalforening. Send en mail til formanden, der så vil sende dig nyheder pr. mail.

Hjernesagen i Kerteminde, Nyborg, Odense og Nordfyn

Formand: Jimmy Jørgensen, tlf. 40 40 79 40
E-mail: nordfyn@hjernesagen.dk

Grundet gentagne redaktionelle ændringer og fejl, bringer vi ikke længere aktiviteter i bladet.

Region Midtjylland

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for Hjernesagsforeningernes bestyrelser i Aarhus/Østjylland, Midtjylland, Holstebro, Struer og Lemvig samt Ringkøbing-Skjern er:
Jonna Jørgensen, tlf. 25 30 53 97
E-mail: jonna@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Midtjylland

Formand: Jens Bilberg
Tlf. 42 18 51 48
E-mail: herning@hjernesagen.dk

Foreningen omfatter kommunerne, Silkeborg, Hedensted, Horsens, Ikast-Brande og Herning.
Lokalforeningen holder generalforsamling torsdag 16. februar kl. 13. Der serveres snitter og en øl eller vand kl. 12. Sted: Fredensgade 14, Herning. Tilmelding: Senest 10. februar til formanden.

Aktiviteter vinter/forår – Herning – Ikast/Brande

Torsdag 19. januar kl. 13.30
Besøg på kollektivet i Tjørring. Sted: Bytoften 73, Tjørring. Tilmelding: Til formanden tlf. 42 18 51 48.

Torsdag 2. februar kl. 12.30
Nytårstaffel. Pris: Kr. 50. Sted: Frivillig Center Herning. Tilmelding: Senest 26. januar til formanden tlf. 42 18 51 48.

Torsdag 16. februar kl. 12
Generalforsamling. Sted: Fredensgade 14, Herning. Tilmelding: Senest 10. februar til formanden.

Torsdag 2. marts kl. 13.30
Hygge og snak. Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 16. marts kl. 13.30
Kaffe og bowling. Sted: Herning Bowlinghan, Fyrrevej 6, Herning. Pris: Kr. 50 samt kr. 10 for sko. Tilmelding: Til Claus på sms tlf. 40 45 94 79.

Torsdag 30. marts kl. 13.30
Kim laver forårsdekorationer.
Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 13. april kl. 13.30
Hygge og snak. Sted: Frivillig Center Herning.

Medlemsmøder. Der skal foretages tilmelding til formanden til alle aktiviteter. Foreningen er vært med kaffe. Medbring selv kaffekop samt brød. Hvor intet andet er anført, er mødestedet Herning Frivillig Center, Fredensgade 14, Herning i tidsrummet 13.30-15.30.

Hjernesagen i Horsens

Kontaktperson: John Henneberg, tlf. 50 66 10 21

Aktiviteter vinter/forår – Horsens.

Onsdag 1. februar kl. 19-21
Netværksmøde med snak og hygge. Sted: Nørrebrogade 38 A, Horsens. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 30. januar til John tlf. 50 66 10 21.

Torsdag 16. februar kl. 12
Generalforsamling. Sted: Fredensgade 14, Herning. Tilmelding: Senest 10. februar til Jens Bilberg tlf. 42 18 51 48.

Onsdag 1. marts kl. 19-21
Netværksmøde med snak og hygge. Sted: Nørrebrogade 38 A, Horsens. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 27. februar til John tlf. 50 66 10 21.

Onsdag 5. april kl. 19-21
Netværksmøde med snak og hygge. Sted: Nørrebrogade 38 A, Horsens. Pris: Kr. 25. Tilmelding: Senest 3. april til John tlf. 50 66 10 21.

Hjernesagen i Silkeborg og Hedensted: Her er planlægning af møder påbegyndt og medlemmerne vil modtage brev når der afholdes første møde.

Hjernesagen i Holstebro, Struer og Lemvig

Formand: Henrik Hedegaard Kristensen, tlf. 23 35 44 17
E-mail: holstebro@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Selvhjælpsgruppe. Vi mødes den anden tirsdag i måneden kl. 14-16. Første gang 10. januar. Der vil være 2 fra bestyrelsen som kan hjælpe, hvis der er behov for det. Der serveres kaffe. Sted: Kultur og frivillighuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.

Aktiviteter vinter/forår

Lørdag 18. marts kl. 14
Generalforsamling. Vi starter med brunch kl. 11 og kl. 14 afholder vi generalforsamling. Sted: Bur forsamlingshus, Bygaden 19, 7570 Vemb. Pris: Gratis for medlemmer og kr. 75 for andre.
Tilmelding: Senest 6. marts til Henrik tlf. 23 35 44 17.

Hjernesagen i Ringkøbing-Skjern

Formand: Rita E.N. Kristiansen, tlf. 40 21 82 51
E-mail: ringkoebing-skjern@hjernesagen.dk

Følg med på vores hjemmeside om kommende aktiviteter, eller følg os på vores gruppe på Facebook.

Aktiviteter vinter/forår

Onsdag 15. februar kl. 12.30
Generalforsamling. Sted: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hjernesagen i Aarhus/Østjylland

Formand: Lars Spliid Nielsen, tlf. 26 99 64 11
E-mail: aarhus@hjernesagen.dk

Nu hedder vi Hjernesagen i Aarhus/Østjylland og dækker Aarhus, Randers, Skanderborg, Samsø, Favrskov, Odder, Norddjurs og Syddjurs.

Faste aktiviteter

Café/samværsmøde i Aarhus
Hver mandag fra kl. 13.30-15.30. Det er kun for ramte. Sted: P.P. Ørumsgade 11, bygning 11, Århus C.

Afasicafé i Aarhus
Hver mandag fra kl. 13.30-15.30. Det er kun for ramte. Sted: P.P. Ørumsgade 11, bygning 11, Århus C.

Cafémøde i Favrskov. Den 3. onsdag i måneden kl. 14-17. Det er både for ramte og pårørende. Sted: Inside, Dalvej, Hammel.

Cafémøde i Skanderborg. Den 2. onsdag i måneden kl. 14.30-17.00. Både ramte og pårørende er velkomne. Sted: Medborgerhuset, Vestergade 14 A, Skanderborg.

Vi er startet på et nyt tiltag. **"Fællesskabet for stro-keramte og pårørende".** Alle er velkommen hvis de har en anden form for hjerneskade. Vi mødes tirsdag i ulige uger. Vi starter op 17. januar. Sted: Marselisborgcentret, P.P. Ørumsgade 11, bygning 11, 8000 Aarhus C.

Send os jeres e-mailadresser, så vi kan sende jer beskeder på denne måde og spare porto.

Kom og vær med til at planlægge aktiviteterne.

Husk telefontid hver onsdag kl. 10-12.

Følg med på Facebook i gruppen Århus, Favrskov, Skanderborg og Samsø.

Region Nordjylland

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for regionens bestyrelser er:
Jens Martin Sletting Hansen, tlf. 21 70 56 66
E-mail: jensmartin@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Brønderslev

Formand: Lars Jørgen Sloth, tlf. 40 81 36 99
E-mail: broenderslev@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Hjerneskadecafé. Kreative aktiviteter, træværksted, pårørendegruppe og samvær med ligestillede den 3. mandag i hver måned kl. 16-18. Sted: Nordens Allé 33, Brønderslev - med mindre andet er anført. Pris: Gratis. Tilmelding: Ikke nødvendig – information hos formanden.

Snakkeriet. Samtalegruppe for afasiramte og andre sproghæmmede. Fredage kl. 10 i Grønningen og kl. 14 i Stengaardscentret. Sted: Grønningen, Bredgade 55, 1. sal, Brønderslev og Stengaardscentret, Stengården 38, Hjallerup. Pris: Gratis. Tilmelding: Til næstformand Rita Hansen tlf. 51 94 07 41.

Træning på Sofielund hver tirsdag kl. 18. Sted: Sofielund, Multebærvej 5, Dronninglund.
Pris: Gratis. Tilmelding: Tlf. 22 83 50 37.

Træning i Sundhedshuset i Brønderslev tirsdage og torsdage kl. 18.30. Sted: Sundhedshuset i Brønderslev, Tollestrupvej 91, Brønderslev. Pris: Gratis.
Tilmelding: Tlf. 23 42 29 61.

Aktiviteter vinter/forår

Mandag 20. februar kl. 17
Bøf og bowling i Brønderslev Hallerne. Der kan max deltage 32. Pris: Kr. 100 + drikkevarer. Sted: Brønderslev Hallerne, Knudsgade 15, 9700 Brønderslev. Tilmelding: Til Tove tlf. 40 83 36 08.

Mandag 20. februar kl. 19.30
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Alle siddende bestyrelsesmedlemmer ønsker ikke genvalg af forskellige årsager. Derfor er det vigtigt at møde op!! Sted: Brønderslev Hallerne, Knudsgade 15, 9700 Brønderslev.

Hjernesagen i Frederikshavn og Læsø

Formand: Poul Krogh Sørensen, tlf. 21 77 35 15
E-mail: frederikshavn@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Værestedet Hjerneaktiv hver mandag kl. 10.00-12.30.
Et gratis tilbud til både ramte og pårørende. Sang, værksted, spil m.m. der arrangeres fx også foredrag og udflugter. Pris: Kaffe/te og brød kr. 20. Sted: Anholtvej 4, 1. sal (der er elevator), Frederikshavn. Yderligere oplysninger fås hos formanden. Tilmelding: Ikke nødvendig.

Aktiviteter vinter/forår

Fredag 27. januar kl. 12-17
Nytårsfest. Musik med Hansens Trio+1 og Amerikansk lotteri. Sted: Beboerhuset, Koktvedvej 75, Frederikshavn. Pris: Kr. 225 for mad inkl. drikkevarer. Tilmelding: Senest 16. januar til Merete tlf. 29 89 15 61. Tilmelding er bindende.

Mandag 6. februar kl. 10.00-12.30
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Hvis du ønsker at deltage i et lettere traktement er tilmelding nødvendig. Sted: Anholtvej 4, 1. sal (der er elevator), Frederikshavn. Pris: Gratis. Tilmelding:
Til Merete tlf. 29 89 15 61.

Hjernesagen i Hjørring

Formand: Richard Petersen, tlf. 23 82 40 89
E-mail: hjoerring@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Værksteder
Mandage kl. 14-17: Glasværksted OBS: Glasværkstedet er sat på pause. Nærmere tilgår når det er på plads. Tirsdage kl. 13-16: Træværksted. Tilmelding: Til leder Poul Simonsen tlf. 40 19 82 72.
Bowlingcentret er lukket. Der ledes efter nyt sted. Kontakt Tove Ydesen tlf. 26 20 70 04.
Der kan være enkelte ledige pladser, så tilmeld dig eller kom på venteliste. Pris kr. 25 pr. gang og efter forbrug.

Tilmelding til aktiviteter en uge før til formanden eller se opslagstavlen i caféen på CKU.

Sted medmindre andet er anført: CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, Hjørring.
Der kan købes kaffe og kage.

Blomsterbinding
Af årstidens blomster. Fastsatte dage er: 7. marts, 21. marts, 5. april og 19. april kl. 13.-16. Pris: Kr. 25 pr. gang og efter forbrug. Sted: CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, Hjørring. Yderligere information hos Lona tlf. 20 68 14 18.

BKS – bevægelse, krop og sind. Tilbud om idræt og sundhed til borgere med erhvervet hjerneskade i samarbejde med idrætsforeninger i Hjørring Kommune og den gode modtagelse.
Mandage kl. 10.00-11.30: Floorball, Fiberhallen, hal 2, Thomas Morilds Vej 11, Hjørring.
Tirsdage kl. 11.00-12.30: Billard, Hjørring Billard Klub, Vandværksvej 37A, Hjørring.
Onsdage kl. 12-14: Badminton, Hjørring Badminton Klub, Idræts Alle 149, Hjørring.
Torsdage kl. 10-11: Dans, Art Of Dance, Strømgade 2, 1. sal, Hjørring.
Tilmelding: Til formanden.

Mød Hjørring Kommunes hjerneskadekoordinatorer sidste torsdag i måneden kl. 14.00-15.30. Der er kaffe. Tilmelding ikke nødvendig, og man behøver ikke være deltager på et af værkstederne.

Selvhjælpsgrupper
Vi henviser til CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, Hjørring, der afholder selvhjælpsgrupper med professionelle folk.

Pårørende
CKU-Vendsyssel holder kursus for pårørende til senhjerneskadede. Kontakt Klaus Munch for at høre nærmere, tlf. 72 33 59 00.

Aktiviteter vinter/vinter

Fredag 25. januar kl. 17- ca. 20
Foredrag om mytteriet på Bounty ved Morten Klyvø. Morten Klyvø er en af Vendsyssels får "globetrottere". Klyvø har gået i James Cooks fodspor på Pitcairn Island og spiller en væsentlig rolle i historien. Man kan se frem til en aften med massere af røverhistorier og det berømte mytteri. Sted: CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, Hjørring. Pris: Kr. 50 inkl. et lettere traktement og 1 øl eller vand. Tilmelding: Senest mandag 25. januar til formanden, på de ophængte lister eller på foreningens e-mailadresse: hjoerring@hjernesagen.dk.

Onsdag 15. marts kl. 17- ca. 20
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, Hjørring. Pris: Gratis, der serveres et lettere traktement og 1 øl eller vand. Tilmelding: Af hensyn til traktementet er tilmelding nødvendig til formanden, på de ophængte lister eller på foreningens e-mailadresse: hjoerring@hjernesagen.dk.

Onsdag 12. april kl. 17- ca. 20
Bankospil. Sted: CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, Hjørring. Pris: Kr. 100 inkl. 3 plader, spisning og 1 øl eller vand. Der kan købes yderligere plader til kr. 10 pr. stk. Tilmelding: Senest tirsdag 4. april til formanden, på de ophængte lister eller på foreningens e-mailadresse: hjoerring@hjernesagen.dk.

Torsdag 4. maj kl. 19.30.
Lundergårdsrevyen. Sted: Lundergårdshallen i Hjørring. Pris: Er endnu ikke fastlagt. Tilmelding: Hurtigst muligt til formanden, på de ophængte lister eller på foreningens e-mailadresse: hjoerring@hjernesagen.dk. Tilmelding er bindende.

Hjernesagen i Jammerbugt og Vesthimmerland

Formand: Jytte Jensen, tlf. 23 71 88 72
E-mail: jammerbugt@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Pårørendegruppe
Mødetidspunkt, den første onsdag i måneden fra kl. 15-17. Sted: CKU-Himmerland, Vestre Boulevard 15A, Aars. Pris: Kr. 20 for kaffe og brød. Kontaktperson: Nanna, tlf. 29 65 17 33.
Café og samværstilbud for borgere med erhvervet hjerneskade og pårørende. Mødetidspunkt, den anden onsdag i måneden fra kl. 14-16. Sted: Frivillighuset, Stationsvej 2, Brovst. Pris: Kr. 10. Kontaktperson: Birgit, tlf. 21 65 51 44.

Café og samværstilbud i Pandrup er lukket ned pga. mangel på lokaler.

Aktiviteter vinter/forår

Torsdag 12. januar kl. 18
Der serveres gule ærter. Efterfølgende er der bankospil med forskellige præmier. Sted: Globen, Frederik den VII's Alle 15, 9670 Løgstør. Pris: Kr. 85. Tilmelding: Senest 6. januar til Birgit tlf. 21 65 51 44.

Torsdag 16. februar kl. 19
Lysbilledaften. Der er mulighed for fællesspisning kl. 18. Sted: Globen, Frederik den VII's Alle 15, 9670 Løgstør. Pris: Kr. 130. Tilmelding: Senest uge før til Birgit tlf. 21 65 51 44.

Torsdag 9. marts kl. 19
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Der er mulighed for fællesspisning kl. 18. Sted: Globen, Frederik den VII's Alle 15, 9670 Løgstør. Tilmelding: Senest 2. marts til spisning til Birgit tlf. 21 65 51 44.

Hjernesagen i Mariagerfjord og Rebild

Formand: Ejgil Larsen, tlf. 20 41 33 31
E-mail: mariagerfjord@hjernesagen.dk

Aktiviteter vinter/forår

Onsdag 18. januar kl. kl. 18.30-21.30
Filmforedrag med Hans Flou. Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden. Pris: Kr. 75 inkl. let anretning og kaffe og kage.
Tilmelding: Senest 11. januar på sms/tlf. til Linda, tlf. 98 33 73 80 / 30 26 73 80 eller Lene, tlf. 21 93 66 64.

Onsdag 1. marts kl. 18.00-21.30
Generalforsamling. Der serveres suppe samt kaffe og kage. Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden. Pris: Gratis. Tilmelding: Senest 23. februar på sms/tlf. til Linda, tlf. 98 33 73 80 / 30 26 73 80 eller Lene, tlf. 21 93 66 64.

Torsdag 30. marts kl. 17-21
Madlavning under ledelse af Birthe Jensen. Sted: Arden Kulturhus, Bluhmensgade 19, 9510 Arden. Pris: Kr. 75 vi spiser den mad vi laver. Tilmelding: Senest 23. marts på sms/tlf. til Linda, tlf. 98 33 73 80 / 30 26 73 80 eller Lene, tlf. 21 93 66 64.

Det er dyrt at sende breve ud. Send os din e-mailadresse, så sender vi en indbydelse, hver gang vi har et arrangement.

Hjernesagens bisiddere i Mariagerfjord og Rebild

Ejgil Larsen, tlf. 20 41 33 31
Vibeke Bøgh-Kristensen, tlf. 20 33 66 16.

Hjernesagen i Morsø, Thisted, Skive og Viborg

Formand: Hanne Nielsen, tlf. 26 14 53 94
E-mail: thisted-viborg@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Medlemsmøde den første torsdag i hver måned. Medmindre andet er nævnt, mødes vi på Støberigården, Hangaren, Støberivej 7, Nykøbing M.

Vi holder ferie i januar måned.

Aktiviteter vinter/forår

Torsdag 2. februar kl. 14
Hyggeeftermiddag med sang og snak. Kaffe og Bager Palles kagebord. Pris: Kr. 50. Tilmelding: Senest 30. januar til Anne Grethe tlf. 28 30 86 24.

Torsdag 2. marts kl. 17
Generalforsamling med efterfølgende gratis middag for medlemmer. Sted: T'Bords, Skovgade 17, 7900 Nykøbing M. Pris: Gratis for medlemmer men drikkevarer tilkøbes. Tilmelding: Senest 28. februar til Hanne tlf. 26 14 53 94.

Onsdag 15. marts kl. 19
Foredrag i samarbejde med Hjerneskadeforeningen. Sted: Morsø Bibliotek, Støberisalen, Holgersgade 7, 7900 Nykøbing M.

Torsdag 13. april kl. 14
Virksomhedsbesøg – Fra Skrot til Nyt. Sted: Nordvest Sortering, Industrivej 3, 7900 Nykøbing M. Tilmelding: Senest 5. april til Anders tlf. 63 72 27 11.

Send os gerne jeres e-mailadresse, så vi kan sende jer beskeder på denne måde og spare på portoen.

Kom gerne med ønsker til det kommende års aktiviteter. Skriv til: thisted-viborg@hjernesagen.dk.

Hjernesagens bisidder i Skive og Thisted

Birgitte Jørgensen
Tlf. 97 51 38 59

Hjernesagen i Aalborg

Formand: Bruno Christiansen
Tlf. 53 15 87 00
E-mail: aalborg@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Patientrådgivning
Hver tirsdag kl. 10-12 kan du møde Hjernesagen i patientrådgivningens lokaler i forhallen på Aalborg Universitetshospital Syd. NB! Lokalerne er i øjeblikket lukket, da sygehuset bruger dem. Bemærk: Vi træffes ikke i skoleferierne.

Arrangementer, hvis intet andet er anført
Sted: Taleinstituttet, Borgmester Jørgensens Vej 2 B, 9000 Aalborg.

Aktiviteter vinter/forår

Søndag 22. januar kl. 14
Generalforsamling.

Tirsdag 24. januar kl. 18.30
Hyggeaften med spisning. Tilmelding: Senest 17. januar til Jette tlf. 30 33 73 93 eller Agnete tlf. 29 85 64 88.

Tirsdag 28. februar kl. 18.30
Hyggeaften med spisning, herefter pakkespil. Husk en pakke til en værdi af kr. 25-30. Tilmelding: Senest 21. februar til Jette tlf. 30 33 73 93 eller Agnete tlf. 29 85 64 88.

Tirsdag 28. marts kl. 18.30
Hyggeaften med spisning. Tilmelding: Senest 21. marts til Jette tlf. 30 33 73 93 eller Agnete tlf. 29 85 64 88.

Har du dropfod?

Flexbrace® skinnen er et lille mirakel

Som giver dig en lettere hverdag, og hjælper dig sikkert afsted hvor end du går hen

Lidt om Flexbrace® skinnen:

- Den er individuelt fremstillet
- Det er en Fleksibel skinne som løfter foden og kontrollerer bevægelsen i ankelledet
- Det er en diskret og lille skinne som kan anvendes i dit daglige fodtøj
- Den kan lukkes med en hånd
- Den vejer ca. 100 g.
- Den har været brugt i mere end 20 år.

Dedikeret i vores arbejde – Vi hjælper dig til en forbedret livskvalitet med Flexbrace® dropfodsskinnen.

VIDSTE DU AT:
Hvis du har dropfod bevilges skinnen af din kommune.

Har du dropfod – SPØRGSMÅL

	JA	NEJ
1) Snubler du let på ujævne overflader, brosten og dørkarme?		
2) Har du tendens til at vrikke om?		
3) Har du dårlig balance?		

Mange har dropfod helt uden at vide det
Kan du svare ja til en eller flere, så tøv ikke med at ringe til os, vi kan hjælpe dig med at få din gang igen **tlf.: 46 32 15 61**

Afprøv Flexbrace® skinnen i dag!

GRATIS HJEMMEBESØG

i hele Danmark efter aftale.

Ring til os på **46 32 15 61** og book din tid.
Mandag – torsdag kl. 8–16

Flexbrace®

BANDAGERI & FLEXBRACE® *v/Lars Falkenman*
SKINNER – PROTESER – SKOINDLÆG
info@flexbrace.dk – www.flexbrace.dk
Hovedkontor/værksted: Roskildevej 8-10, 2620 Albertslund | Ambulatorie Høng, Høng Fysioterapi