

Videre med livet – når du er ramt på hjernen

# Hjerneugen

Foredrag: Livet med et "skjult handicap"

**Fredag d. 15. marts kl. 12.30-14.00**

Kom og hør Afasigruppen fortælle om deres erfaringer med:

- + At leve livet med følger efter en (usynlig) skade i hjernen
- + At bevare sig selv i det nye liv
- + At bevare håbet på trods af tabet – og tro på fremtiden

**Hvor:** Caféen på Lindehøj Centret, Nørrebakken 1, Horsens

**Forplejning:** Der kan købes en let frokostret samt kaffe/the/sodavand

**Ingen tilmelding:** Du skal bare møde op



*Kenneth Bremer, Peter Meyer  
og Yago Bundgaard*

Få endnu mere med og besøg stande  
lige før foredraget

**Kl. 11.30-12.30**

Disse aktører stiller op med stande, hvor du kan høre om tilbud  
og få rådgivning og svar på spørgsmål:

- + Hjernesagen
- + Hjerneskadeforeningen
- + Pårørende konsulenter fra Horsens kommune
- + Sundby
- + Hjerneskerådgivningen

*flere events på næste side*



Hjerneugen er en kampagne, der afholdes hvert år i uge 11  
**Se mere på:** [ckt.horsens.dk/hjerneuge](http://ckt.horsens.dk/hjerneuge)

## Events i løbet af ugen



### Tag en Hjernepause i naturen

**Tirsdag d. 12. marts kl. 10.00–11.30**

Vi vil gå knap 1 km ad stierne. Rollator og kørestol ok

**Hvor:** Nørrestrand, P-pladsen i bunden af Flintebakken (ved busvendepladsen)

Min. 5, max. 25 deltagere

**Tilmelding:** Senest fredag 8. marts pr. sms til 30 54 74 21 (skriv navn og antal)

Husk beklædning efter vejret. Ansvarlig: Per Jørgensen



### Kan du lide at synge sammen med andre, så kom til fællessang

**Onsdag den 13. marts kl. 14.15–15.45**

Vi synger sange fra eksempelvis højskolesangbogen og DGI sangbogen, og vi taler også lidt om, hvad fællessang kan være godt for

**Hvor:** Centerfor Arbejde, Udvikling og Læring, Nørrebrogade 38a, 8700 Horsens Lokale 52, (Musiklokalet). Max 20 personer, min. 4 personer

**Tilmelding:** Senest fredag 8. marts på tlf: 24 90 77 35. Ansvarlig: Erik Ørts



### Holder du af at bruge hovedet og have det sjovt sammen med andre?

**Torsdag d. 14. marts kl. 14.00–15.00**

Kom til introduktion til SMART træning. Det er en legende måde at udfordre din hjerne på. Øvelserne er ikke fysisk krævende, så alle kan være med.

De vil stimulere din motorik og dine sanser – samtidig med at du træner din hukommelse, koncentration og indlæringsevne

**Hvor:** Vi mødes på p-pladsen ved Lunden

**Ingen tilmelding:** Du skal bare møde op i udendørs tøj, som du kan bevæge dig i samt gode sko. Husk en fyldt drikkedunk

Ansvarlig: Marianne Offer Rasmussen og Karina Trier