

HJERNESAGEN

I HJERNEN PÅ HELLESØE

Interview med Jan Hellesøe

HJERNESAGEN 30 ÅR

Fokus på rehabiliteringens
fascinerende historie

MIN VIGTIGSTE STRATEGI ER AT HOPPE UD I DET

Interview med Sanne Sested
fra *Min ødelagte hjerne*



Vejle fjord Rehabilitering

Viden & Forandring

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

Citat patient

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

Vejle fjord Rehabilitering · 7682 3333
visitationen@vejle fjord.dk · www.vejle fjord.dk

INDHOLD

Leder	4
Fællesskab øger motivationen	5
Kort Nyt	6

Afasi:

Min vigtigste strategi er at hoppe ud i det	8
---	---

Nyt fra StrokeLinjen:

Rundt om fremtidsfuldmagter	12
Maja forsker i ulighed	15
Salling Group og Hjernesagen sætter fart i forebyggelsen	16

I hjernen på Hellesø	18
----------------------	----

Rabarbertrifli med bælgfrugtsknas	22
-----------------------------------	----

Jeg har følt mig tabt	24
-----------------------	----

30 års rehabilitering	26
Hjernesagens krydsord	28
Lokalstof	29

Afasi:

Du kender Sanne fra tv-serien Min ødelagte hjerne, og i dette interview fortæller hun dels om, hvordan det er gået siden kameraerne slukkedes og dels om sine bedste fif til livet med afasi **side 8 – 11**



I hjernen på Hellesø

Mød Jan Hellesø, psykologisk manipulator, tv-vært, hypnotisør – og genert...

Side 18–21



Jeg har følt mig tabt

Som 19-årig blev Kathrine kastet ud i en livskrise, da hendes mor blev ramt af et stroke. Nu arbejder hun i Hjernesagens projekt for unge pårørende, hvor hun deler ud af sine egne erfaringer.

Læs interview på **side 24 – 25**.



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

Hjernesagen

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

Ansvarshavende redaktør:

Birgitte Hysse Forchhammer, direktør

Redaktør:

Ulf Joel Jensen,
kommunikationsansvarlig

Oplag: 9.100.

ISSN 0909-7775

Produktion og tryk: Japi-form

Deadlines i 2024: 8/5, 15/8 og 10/11

Redaktion slut 22. februar 2024

Forsidefoto: Microphone

“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.

EN FØDSELAR MED FART PÅ

Kære medlem af Hjernesagen

Vi er lige nu i gang med et ganske særligt år i Hjernesagens historie! Foreningen fylder 30 år i år, og fejringen begynder for alvor at tage form: Vi har i årets første måneder været meget aktive på vores sociale medier med quizzer og konkurrencer, og jeg håber, at alle hygger sig med vores fælles rejse tilbage til foreningens fødeår, 1994.

Når dette blad udkommer, er der kun et par måneder til, at vi skal holde repræsentantskabsmøde i Vejle – og dagen efter fejre Hjernesagen med en jubilæumskonference. Invitationerne er sendt afsted, og vi har også store dele af programmet for vores fejring klar. Jeg glæder mig til, at vi kan præsentere alle detaljerne for jer, men allerede i dette blad kan I læse et spændende interview med Jan Hellesøe, som vil komme og holde et foredrag for os om psykologisk manipulation og hypnose.

Jeg er sikker på, at vi får en fantastisk jubilæumsfest, for vi har heldigvis meget at glæde os over: I slutningen af februar kunne jeg med stor tilfredshed løfte sløret for, at vi nu har indledt et partnerskab med Salling Group, hvor vi med støtte fra Salling Fondene blandt andet vil sætte fokus på danskernes blodtryk. Vi ved, at forhøjet blodtryk er en af de største risikofaktorer, når det kommer til stroke – og at 300.000 danskere har forhøjet blodtryk uden at vide det.

Derfor håber vi på at kunne gøre en forskel, når vi tager ud for at måle danskernes blodtryk i Salling Groups butikker. Vi starter med en afprøvning i udvalgte Bilka-forretninger, men vi håber på, at det bliver så stor en succes, at vi udvider konceptet til flere butikker over hele landet i de kommende år. Og jeg vil gerne op-



I mange år har Hjernesagen haft et særligt fokus på blodtrykket den 10. maj – og også i år vil man i flere af vores lokalforeninger kunne få målt sit blodtryk i butikker og på gaden.

fordre alle medlemmer til at tage godt imod vores sygeplejersker, hvis I møder dem på indkøbsturen.

I mange år har Hjernesagen haft et særligt fokus på blodtrykket den 10. maj – og også i år vil man i flere af vores lokalforeninger kunne få målt sit blodtryk i butikker og på gaden. I år og i de kommende år vil vi imidlertid sammen med Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden udvide vores fokus i hele denne uge, og vi gør derfor den anden tirsdag i maj til en egentlig national strokedag – i år altså den 7. maj.

Samtidig med vores mange aktiviteter og arrangementer fortsætter vi naturligvis også samarbejdet med TrygFonden om at bekæmpe ulighed på strokeområdet: Når dette blad udkommer, har vi ansat begge ph.d.-studerende, som i de kommende år skal forske i ulighed. Den første, Maja Thaarup, kan du allerede møde i et interview på side 15 her i bladet.

Hjernesagen er med andre ord en fødselar med fart på!

FÆLLESSKAB ØGER MOTIVATIONEN

Fysioterapeut Mark Abildhaug var i Hjerneugen med til at samle ind til fordel for Hjernesagen via sit partnerskab i FysioDanmark. Her deler han ud af gode råd til at skabe og fastholde livsstilsændringer – fx i forbindelse med genoptræning efter et stroke.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Keen Heick-Abildhaug

Du kender ham sikkert fra fjernsynet, hvor han motionerer danskerne på Go'Morgen Danmark og har været vært på flere sæsoner af succesen Fem fede kokke. Navnet er Mark Abildhaug, han er fysioterapeut og partner i FysioDanmark, som i forbindelse med Hjerneugen lavede en landsdækkende indsamling til fordel for Hjernesagen. Her deler han ud af sin viden om at motivere sig selv til en sundere livsstil – og til at holde sig selv fast på sine gode vaner.

– Helt fra starten er det vigtigt at definere en målsætning og lægge nogle realistiske og opnåelige delmål ind. Man må gerne drømme og have store ambitioner, men det er vigtigt, at man også har målsætninger, som man hurtigere når frem til. Hvis man fx er på vej tilbage fra et stroke, kan man godt have ambitionen om at komme til at løbe igen – men så skal man lægge nogle delmål ind, som måske hedder at gå nogle skridt med hjælpemidler, siden en lidt længere distance og så at gå uden hjælpemidler. Det handler om at få nogle succesoplevelser undervejs, som man kan fejre, siger Mark.

Del dine opture – og dine nedture

Og så gælder det også om at finde nogen at fejre sammen med: Ideelt set finder man en træningsmakker, fortæller Mark. Det behøver ikke være en, der skal gennem samme træningsprogram, som en selv, men hvis man har en, man skal afsted sammen med, så har den gensidige forpligtigelse det med at få trukket os op af sofaen.

– Men det er jo ikke alle, som har andre, de kan træne med, og der foreslår jeg, at man bruger sine sociale medier. Det handler om at være åben – også om, at det måske kan være svært at komme i gang eller svært at blive ved undervejs. Man skal helt sikkert dele



Mark Abildhaug har samlet ind til Hjernesagen og deler her ud af gode råd om livsstilsændringer.

det, når det går godt, og man har tabt sig, eller er kommet afsted til træning fire gange på én uge. Men del det også, når det er svært. Der sidder helt sikkert en derude, som kan genkende din historie, og det kan bane vejen for et nyt fællesskab, siger han.

For fællesskabet kan være en støtte eller en knage i hele forløbet. Da Hjernesagen taler med Mark, har han netop afsluttet halvmaraton nr. 40 sammen med kokken Claus Holm, som han mødte i første sæson af TV2s serie Fem fede kokke.

– Der er rigtig mange, som siger til mig, at det er fantastisk, at jeg hjælper Claus med det her. Men hov-hov! Det går altså begge veje, det her. Jeg havde aldrig nogensinde fået løbet så mange halvmaraton, hvis det ikke havde været for Claus. Så vi hjælper hinanden.



Foto: Mariane Gastineau

Foråret er over os, og vi skal udi naturen.dk

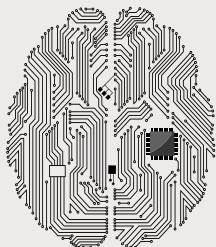
Videncenter om handicap har samlet mere end 170 tilgængelige naturoplevelser på Naturstyrelsens hjemmeside www.udinaturen.dk. Under fanebladet Alle ud i naturen kan du finde en masse ruter, faciliteter og oplevelser, som er tilgængelig for men-

nesker med både fysiske, kognitive og sensoriske handicap over hele landet.

Du kan bl.a. søge på rutelængder, ruter uden trin og trapper, ruter med fast underlag, kobling til offentlig transport og meget mere.

Hjernechippet er kommet

For første gang nogensinde er det lykkedes at indoperere en trådløs chip i en menneskehjerne. Det er virksomheden Neuralink, som i slutningen af januar i år kunne melde om den succesfulde operation, hvor en chip forbinder den menneskelige hjerne med en computer via bluetooth.



Ambitionerne med hjernechippet er høje: Ud over at hjælpe personer med neurologiske lidelser, håber man også at kunne helbrede mennesker med tinnitus og i øvrigt bruge chippet som en slags fjernbetjening, så man i fremtiden måske bliver i stand til at betjene diverse apparater udelukkende med tankens kraft. Det er dog alt sammen noget, som stadig ligger et godt stykke ude i fremtiden, men perspektiverne er store, siger læge og ph.d.-studerende ved Aalborg Universitet, Benjamin Svejgaard til DR:

Jeg tror ikke, vi ender med cyborgs, hvor vi implanterer chips bare for sjov. Men jeg håber, at hjernechips kommer i kommerciel handel, så vi bedre kan hjælpe de patienter, som har brug for det, siger han.

Kilder: Videnskab.dk, dr.dk og Neuralink

Verdens største hjerneforskningspris uddelt

Lundbeckfonden står bag verdens største hjerneforskningspris, The Brain Prize, som hvert år uddeles til fremragende bidrag til den globale neuroforskning. I marts blev årets pris uddelt – og den gik til professorerne Larry Abbott fra Columbia University, Terence Sejnowski fra Salk Institute og Haim Sompolinsky fra Harvard University for deres bidrag til forståelsen af hjernen.

De tre professorer forsker i såkaldt computational og teoretisk neurovidenskab og bruger tilgang fra fysik, matematik og statistik til bedre at forstå hjernens mest fundamentale funktioner, som fx hvordan vi lærer, husker, opfatter og kortlægger den ydre verden. Deres arbejde har også banet vejen for en hjernelignende kunstig intelligens.

– Deres skelsættende forskning har skabt afgørende viden og banet vejen for, at andre forskere bedre kan forstå kritiske hjernefunktioner – også i forhold til sygdomme, siger Lundbeckfondens CEO, Lene Skole.

The Brain Prize er på 10 mio. kroner og blev overrakt af HKH Kong Frederik X ved højtidelighed i København.

Hjernesagens repræsentantskabsmøde

Hjernesagen afholder i år sit tilbagevendende repræsentantskabsmøde på Vejle Centerhotel lørdag den 1. juni. Her vil der bl.a. være valg til Hovedbestyrelsen. Dagen efter holder vi en jubilæumskonference hos DGI i Vejle, som ligger dør om dør med hotellet. Invitationer til både repræsentantskabsmøde og konferencen bliver sendt til alle lokalforeninger.

Hjernesagen har fået ny Facebook-side

Af tekniske årsager var vi i Hjernesagen tvunget til at udskifte vores gamle Facebook-side fra årsskiftet. Vi har lanceret en ny side med masser af spændende indhold, quizzet og konkurrencer, og du finder os på www.facebook.com/hjernesagenofficial.

Vi håber, at I alle vil være med til at dele budskabet om den nye side i jeres netværk, så vi kan få opbygget en lige så stor gruppe af følgere og venner, som vi havde på den gamle side.



Landsturnering i rehab-golf

I weekenden 31. august til 1. september afvikler Roskilde Golf Klub en landsdækkende turnering for rehab-golfspillere. Turneringen henvender sig primært til strokeramte golfspillere – og der spilles i tre rækker, så alle, uanset fysisk formåen og golfmæssig erfaring, kan spille med. Ud over det sportslige element og genoptræningsdelen i rehab-golf, så betyder det sociale rigtigt meget.

Det handler i høj grad om at mødes med andre, der har været gennem et alvorligt sygdomsforløb og sammen gøre noget for at holde kroppen i gang – trods udfordringer.

Målet med turneringen er at samle så mange golfspillere som muligt fra hele landet.

Læs mere på www.roskildegolfklub.dk.

StrokeLinjen

– Hjernesagens gratis
medlemsrådgivning
34 10 20 30



Social rådgivning



Maja Klamer Løhr
Ansvarlig for StrokeLinjen



Vibeke Lodberg
Socialrådgiver

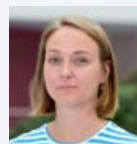


Anette Staal
Socialrådgiver

Sundhedsfaglig rådgivning



Gitte Rasmussen
Sygeplejerske



Rikke Ryberg
Klinisk 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

”MIN VIGTIGSTE S ER AT HOPPE UD I

Der er snart gået et år, siden tv-holdet bag DR's Min ødelagte hjerne forlod Sanne og Marc fra Silkeborg. Hjernesagen er taget på besøg på villavejen og møder Sanne, som giver et indblik i hendes nye hverdag.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Kaare Viemose



TRATEGI DET”

Du kender sikkert Sanne Sested fra DR's serie Min ødelagte hjerne. Her bød hun sammen med manden Marc og drengene Marlon og Lui seerne indenfor i deres liv under hendes rehabilitering efter en hjerneblødning. En hudløs ærlig og rørende beskrivelse af familiens rejse tilbage til livet, og nu har Hjernesagen sat Sanne stævne i hendes egen stue for at høre, hvordan hverdagen tager sig ud, efter kameraerne er slukket, og tv-holdet rejst hjem. Vi har lavet en aftale en tirsdag formiddag, Marc er på arbejde og Marlon og Lui er i skole og børnehave. Så der er stille på villa-vejen i Silkeborg – måske også for stille.

- Jeg savner virkelig at kunne komme rundt på egen hånd. Det er mega-irriterende at være afhængig af andre hele tiden. Jeg kan godt føle mig lidt fanget herhjemme, siger Sanne.

Det er knapt et år siden, at optagelserne stoppede, og siden er det gået op og ned for Sanne. Hun dør med nervesmerter, men er lige startet på noget nyt medicin, og håbet er, at den enten helt kan tage eller i hvert fald dæmpe smerterne. Desværre er hendes epileptiske anfald heller ikke forsvundet, og der er ikke længere så meget håb for, at det sker.

- Det betyder, at jeg hele tiden er på vagt, fordi jeg er bange for, at jeg skal få et anfald, mens et af børnene er her, forklarer hun.

Ingen tid til sig selv

Sanne er både ærlig og nøgtern i sin beskrivelse af sit nye liv med en hjerneskade. Og hun lægger vægt på, at selvom det er svært og tungt, så er der også masser af ting at glæde sig over. Marc arbejder igen på fuld tid og er ved at have fundet fødderne i livet igen. Der er Sanne ikke helt nået til endnu.

Hun fik tilbudt et forløb med en psykolog tilbage i 2021, men dengang var hun ikke i stand til at tale og kunne derfor ikke tage mod tilbuddet. Det betyder, at hun aldrig rigtigt har fået behandlet sit traume, men nu er

hun både mentalt og sprogligt klar til det – og glæder sig derfor over udsigten til, at hun starter et forløb hos en psykolog inden længe.

- Det er en udfordrende hverdag. Det har fyldt rigtig meget med drengene, så jeg har ikke haft tid eller overskud til at tage vare på mig selv. Det har været virkelig hårdt, men det er også en rigtig god hverdag, forklarer hun.



Find Sanne på Instagram

På Instagram-kontoen sannabanana_nye_hjerne kan du selv følge med i Sannes hverdag – og ikke mindst få tips og tricks til en hverdag med afasi og følger efter en hjerneskade. Sanne har savnet informationer, som er målrettet yngre mennesker med små børn – og dem deler hun selv ud af.



Sanne i en hyggestund med drengene Lui og Marlon.

Vil gerne hjælpe

En af Sannes udfordringer er, at hun har svært at gå fra at hjælpe andre til at skulle hjælpe sig selv. Hun arbejdede før sin skade som pædagog – bl.a. for borgere med hjerneskade, og Sanne kan sagtens få øje på ironien i, at hun nu selv er havnet på den anden side af bordet. Men trods sin skade og trods sit manglende overskud, så vil hun stadig meget kunne gøre en forskel for andre – hun vil simpelthen gerne kunne hjælpe.

– Det var også derfor, jeg meldte jeg mig til tv-programmet. Jeg er bange for at blive isoleret i min nye livstilstand. Det er svært at leve med afasi. Jeg har svært ved at tale med drengene, men jeg er så heldig, at jeg fik et langt forløb med min talepædagog.

Der lærte jeg forskellige talestrategier, og min vigtigste strategi er at hoppe ud i det, siger Sanne og griner, men vender hurtigt tilbage til en mere alvorlig tone igen:

– Det er svært for mig at snakke med børnene. Det kan godt gå med de meget konkrete ting, men de abstrakte ting, som fx følelser, er svære. Marlon begynder at blive lidt ældre, så hans tålmodighed bliver sat på prøve, siger Sanne og tilføjer, at Marc har taget sin del af rollen som opdrager, og at han heldigvis er god til at sætte ord på.

Selvironi og humor som våben

Flere gange understreger Sanne, at det hele ikke er ren elendighed. Fx fremhæver hun, at hun er blevet

mere nærværende, noget som personerne omkring hende også har bemærket. Tidligere var der fuld fart på Sanne, og hun havde en tendens til næsten at være videre, idet hun trådte ind i et lokale. Men nu har hun – helt naturligt – ikke så travlt mere.

- Det er på godt og ondt. Det er blevet en del af min personlighed nu, og jeg er tvunget til at lytte mere, end jeg nok gjorde før. Det er selvfølgelig lidt af nød, men det er nok også meget godt. Og så er jeg også er blevet bedre til kropssprog og til fysisk kontakt, siger hun.

Selvironien og den sorte humor er vigtige redskaber i hverdagen. For, som Sanne selv siger, så opstår der ind imellem bare helt komiske situationer, når ordene driller og ikke vil frem. Det kan nogle gange blive til en absurd omgang gæst og grimasser, som man skal have lov til at grine lidt af.

- Fx griner jeg meget med Marlon, når jeg forsøger at læse højt for ham. Det synes han bare er sjovt.

Deler ud på Insta

Som nævnt sidder trangen til at hjælpe andre dybt i Sanne, og en af måderne, hun gør det på i hverda-

gen, er at dele ud af erfaringer. Og det kan fint være helt grundlæggende ting:

- Må man fx hjælpe ordene på vej, når man snakker med en afasi-ramt? Det er nok forskelligt fra person til person, men jeg vil gerne have, at folk supplerer og hjælper med at finde ordene. Så det er vigtigt for mig. Det handler også om at finde en normalitet i hverdagen – min snak med familien er ikke sproglig træning, understreger hun.

I sit forløb har Sanne selv været nødt til at finde ud af rigtigt meget i hverdagen. Fx har hun fundet frem til forskellige hjælpemidler, der kan gøre livet lidt lettere. Dem deler hun med sine følgere på sin Instagram-konto.

- Jeg har fx fundet en app, som er udviklet til ordblinde. Den gør det meget lettere at skrive beskeder på telefonen. Jeg har også fundet nogle redskaber, som jeg fx kan bruge til at lægge make up. Der er meget mere derude, end man måske lige tror – og i hvert fald mere, end der er nogen, der fortæller. Men jeg prøver at samle det på Instagram, og så kan andre lade sig inspirere, siger Sanne.

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
ØSTROKSTENVEJ**

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

**Har du en
hjerneskode
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

RUNDT OM FREM-TIDS- FULDMAGTER

StrokeLinjens socialrådgiver Anette Staal har modtaget en henvendelse har et ægtepar, som gerne vil vide lidt mere om fremtidsfuldmagter. Læs hendes svar her.

I 2017 trådte loven om fremtidsfuldmagter i kraft. Den skal styrke retten til selvbestemmelse og gøre det muligt for borgerne at påvirke eget liv og fremtidige forhold på trods af sygdom eller tab af mental kapacitet.

Ved at oprette en fremtidsfuldmagt kan man som fuldmagtsgiver selv vælge, hvem der skal repræsentere en, hvis man engang i fremtiden ikke længere selv har evnen til at varetage sine økonomiske og/eller personlige forhold. Det, som står over for en fremtidsfuldmagt, er det offentligt fastsatte værgemål, hvor Familieretshuset uden dit samtykke og uden inddragelse af dig kan iværksætte et værgemål.

Hvad er en fremtidsfuldmagt?

Når du opretter en fremtidsfuldmagt, bliver du fuldmagtsgiver og kan udpege en eller flere fremtidige repræsentanter (fremtidsfuldmægtige). Det anbefales, at man kun vælger én person til at repræsentere sig – og vedkommende skal varetage de økonomiske og/eller personlige forhold, hvis man engang i fremtiden ikke længere selv har evnen til det på grund af sygdom eller svækket mental funktion.

Så længe, du som fuldmagtsgiver selv er i stand til at varetage sine forhold, har fremtidsfuldmagten ingen virkning. Fremtidsfuldmagten er inaktiv og "sover" i Fremtidsfuldmagtsregisteret, og det er kun den, som er fuldmagtsgiver, Familieretshuset og domstolene, der kan se fremtidsfuldmagten. Det er først, når Familieretshuset henter fremtidsfuldmagten og sætter den i kraft, at den får virkning og kan bruges af den, der er skrevet på som fremtidsfuldmægtig.

Hvem kan oprette en fremtidsfuldmagt?

Alle borgere har mulighed for at oprette en fremtidsfuldmagt, hvis man er fyldt 18 år og er i stand til at



handle fornuftsmæssigt. Det vil sige, at fuldmagtsgiveren skal være i stand til at forstå konsekvenserne af det. Fx kan man ikke oprette en fremtidsfuldmagt, hvis man er under værgemål eller selv har oprettet en fremtidsfuldmagt, som er sat i kraft.

Når du som fuldmagtsgiver vælger, hvem der skal være fremtidsfuldmægtig, skal du vælge en person, som du har fuld tillid til. Den/de pågældende kan og vil varetage dine forhold – også hvis det måske først bliver aktuelt i fremtiden. Alt efter hvad du bestemmer i fuldmagten, kan den eller dem, du vælger som fremtidsfuldmægtige, få adgang til meget personlige oplysninger om dig, herunder oplysninger om din helbreds-mæssige tilstand og dine familiemæssige forhold.

Du skal også være opmærksom på, at en fremtidsfuldmagt ofte bliver sat i kraft mange år frem i tiden.

Det kan måske være hensigtsmæssigt at indsætte en person som fremtidsfuldmægtig, der er yngre end dig selv. Overvej desuden løbende, om der er sket ændringer i din livssituation, som har betydning for, hvem du ønsker som fremtidsfuldmægtig, og hvad fuldmagten skal omfatte.

Før du udpeger en fremtidsfuldmægtig, så orienter og inddrag den pågældende i de overvejelser, du gør dig.

Hvad kan en fremtidsfuldmagt omfatte?

En fremtidsfuldmagt kan omfatte økonomiske og/eller personlige forhold. Som fuldmagtsgiver bestemmer du selv, hvad der skal stå i din fremtidsfuldmagt – altså hvad du ønsker at give fuldmagt til. Fremtidsfuldmægtige kan kun handle på vegne af dig som fuldmagtsgiver inden for de områder, som er omfattet af fremtidsfuldmagten.

Økonomiske forhold

En fremtidsfuldmagt kan gives til økonomiske forhold enten generelt eller til et eller flere forhold, man som fuldmagtsgiver har præciseret i fuldmagten. Hvis det er generelt, vil den fremtidsfuldmægtige på dine vegne bl.a. kunne:

- Indgå retshandler og kontrakter af enhver art (f.eks. en lejekontrakt)
- Bestyre og sælge fast ejendom
- Kvittere for dig som fuldmagtsgiver vedrørende pantebreve
- Indfri lån

- Indsætte dine penge i et pengeinstitut eller anbringe/investere dem på anden måde
- Ansøge om offentlige ydelser på vegne af dig
- Repræsentere dig som arving eller kreditor.

Personlige forhold

En fremtidsfuldmagt kan gives til personlige forhold enten generelt eller til et eller flere forhold, som man har præciseret i fuldmagten. Hvis det er generelt, så kan den fremtidsfuldmægtige bl.a. på dine vegne kunne:

- Ansøge kommunen om hjælpeforanstaltninger
- Træffe valg og klage over enhver afgørelse vedrørende dine personlige forhold
- Få aktindsigt i alle oplysninger vedrørende din pension og helbred, f.eks. din journal hos lægen
- Komme med tilkendegivelser med hensyn til pleje, omsorg og behandling.

Hvordan opretter man en fremtidsfuldmagt?

Oprettelsen af en fremtidsfuldmagt består af to trin. Først skal fuldmagten registreres og underskrives digitalt i fremtidsfuldmagtsregisteret. Dernæst skal fremtidsfuldmagten vedkendes en notar, som påtegner fuldmagten digitalt. Dette koster omkring 300 kroner i retsafgift.

Herefter ligger fuldmagten som en "hvilende fuldmagt", indtil der eventuelt på et senere tidspunkt bliver brug for den. Det er Familieretshuset, der kan sætte fremtidsfuldmagten i kraft, dvs. vurdere, om du som fuldmagtsgiver er i en tilstand, som kan begrunde en iværksættelse.



Kontakt StrokeLinjen – Du kan ringe til rådgiverne på StrokeLinjen alle hverdage fra 9.30 til 14, tirsdag dog til kl. 16.30 og onsdag til 17.30 på telefonnummer 34 10 20 30. Du kan også sende en SMS på 12 76 003 – eller sende en mail via formularen på hjemmesiden: www.strokelinjen.dk



FRIVILLIGE TIL MINI-SOMMERHØJSKOLE FOR UNGE PÅRØRENDE

Har du tid, lyst og overskud til, at være sammen med en flok skønne unge mennesker i alderen 15-30 år?

Er du energisk og empatisk – og frisk på praktiske opgaver?

Har du kørekort?

Hvis ja, så er du måske en af de frivillige, vi leder efter, til at hjælpe os når Hjernesagen afholder mini-sommerhøjskole for unge pårørende.

Sommerhøjskolen forgår **d. 7. – 9. august** i skønne omgivelser i nærheden af Ebeltoft.

Opgaverne vil være alt fra hjælp til indkvartering, praktiske opgaver i forbindelse med workshop og fælles aktiviteter, til kørsels- og ad hoc opgaver. En nok så vigtig funktion er, at du sammen med Hjernesagens medarbejdere skal være med til at sikre, at de unge føler sig trygge og i gode hænder – og får et udbytterigt ophold.

Hvis du er interesseret i at vide mere, skal du kontakte Lene Romer Halby på lene@hjernesagen.dk, så vil Lene efterfølgende tage en uforpligtende snak med dig om opgaven.

Hvis I bliver enige om, at du skal være én af de frivillige, vil der blive indhentet børneattest.

Hjernesagen betaler naturligvis for udgifter i forbindelse med transport samt kost og logi.

Vi glæder os til at høre fra dig!



MAJA FORSKER I ULIGHED

Mød den første af to ph.d.-studerende i Hjernesagens nye samarbejde med TrygFonden om ulighed på strokeområdet. Maja Thaarup er ansat ved Aalborg Universitet og kommer til at fokusere på ulighed i behandling af stroke, både før og på sygehuset samt i den kommunale rehabilitering.

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Tilbage i midten af januar startede Maja Thaarup fra Aalborg sit ph.d.-studie ved Aalborg Universitet. Hendes projekt er finansieret med midler fra TrygFondens samarbejde med Hjernesagen om ulighed på strokeområdet, og Maja kommer den næste årrække til at zoome ind på ulighed i behandlingen af stroke.

- Vi har planlagt fire delstudier i projektet, men sådan samlet set kommer jeg til at fokusere på, hvordan man kan identificere patientgrupper, som er i høj risiko for at få en dårligere behandling af deres stroke end resten af befolkningen – og hvad det betyder for deres tilstand, når de er færdigbehandlede, fortæller Maja Thaarup.

Ulige behandling

Hun er allerede gået i gang med den første del af ph.d.-projektet, hvor hun undersøger, hvad der allerede findes af videnskabelige artikler om emnet. Dernæst vil hun undersøge, hvordan forskellige faktorer som fx alder, køn, indkomst, uddannelseslængde mv. påvirker behandlingen både før og på hospitalet. I sit tredje studie kommer Maja til at beskæftige sig med ulighedsfaktorer i behandlingen med trombolyse og trombektomi, inden hun tager hul på det planlagte fjerde delstudie, som fokuserer på ulighed i den kommunale rehabiliteringsindsats.

- Vi ved allerede, at der helt generelt er en udfordring med ulighed i strokebehandlingen. Det har flere tidligere danske og internationale studier vist, men vi mangler en mere fyldestgørende beskrivelse af de patientgrupper, der har størst risiko for at opleve dårlig behandling. I Danmark har vi en unik mulighed for at undersøge dette ved hjælp af vores omfattende nationale registre. Det bliver meget interessant at dykke ned i data om danske strokepatienter og undersøge eventuelle sammenhænge, siger Maja.



Ph.d.-studerende Maja Thaarup fra Aalborg Universitet.

Ser frem til god sparring

Størstedelen af tiden kommer Maja Thaarup til at sidde på universitetet i Aalborg, som bliver naboer til det kommende supersygehus i regionen, når det står færdigt. Men med jævne mellemrum vil hun også tage turen til Hjernesagens kontorer i Høje Taastrup.

- Jeg ser frem til at få god sparring og samarbejde med Hjernesagen – og jeg gælder mig også til at samarbejde med den næste ph.d.-studerende fra Københavns Universitet, som er ved at blive ansat i Hjernesagens samarbejde med TrygFonden. Det er altid spændende og efter min erfaring ofte også meget givende at mødes med mennesker, der er optaget af det samme som dig selv, men har en anden faglig baggrund, slutter Maja Thaarup

SALLING GROUP OG HJERNESAGEN SÆTTER FART I FOREBYGGELSEN

Hjernesagen har indgået et nyt flerårigt partnerskab med Salling Group, hvor ambitionen er at løfte danskernes generelle sundhed. For første gang nogensinde vil danskerne få et tilbud om en nem og gratis blodtryksmåling, mens de er ude at handle.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Jørn Laustsen

Hvert år rammes 12.000 danskere af et stroke, altså en blodprop eller blødning i hjernen. Det svarer til, at en ny person bliver ramt hvert tredje kvarter, døgnet rundt. Det er mange – også for mange, og derfor har Hjernesagen en ambitiøs målsætning om at reducere antallet af strokeramte herhjemme med 10 procent over en årrække.

Et nyt samarbejde med Salling Group kan være en del af løsningen. For under overskriften Et livsvigtigt tilbud – læg dit blodtryk i indkøbskurven kan kunderne i udvalgte Bilka-butikker få et nemt tjek af deres blodtryk, mens de alligevel er ude at handle.



Louise Gade fra Salling Group ser sammen med Birgitte Hysse Forchhammer til, mens der måles blodtryk i Bilka.

– Mere end en million danskere går rundt med forhøjet blodtryk – og cirka hver tredje er ikke klar over det. Forhøjet blodtryk er en af de største risikofaktorer i forhold til at få et stroke, så det her initiativ kan potentielt være med til at redde menneskeliv. Derfor er vi i Hjernesagen meget glade for partnerskabet, og vi håber selvfølgelig, at rigtig mange Bilka-kunder vil tage imod tilbuddet om en blodtryksmåling på indkøbsturen, siger Hjernesagens landsformand Tue Byskov Bøtkjær.

Sundere valg i hverdagen

Selve blodtryksmålingerne udføres af sundhedsfagligt personale, som kan vejlede om, hvordan man skal forholde sig til resultatet af målingen – uanset om blodtrykket viser sig at ligge i normalejet eller er forhøjet. Har man forhøjet blodtryk, vil det ofte være nødvendigt med en livsstilsændring, og derfor ønsker Salling Group også at gøre det lettere ved at forbedre adgangen til sunde råvarer.

– Vores samarbejde med Hjernesagen er mere end blot et tilbud om blodtryksmåling – det er ønske om at tage vare på danskernes sundhed på en nem og tilgængelig måde i hverdagen, så flere træffer et sundere valg. Motivationen til livsstilsændringer bliver forhåbentligt lettere, når man bogstaveligt talt kan gå lige fra blodtryksmåleren til frugt og grønt og de nøglehulsmærkede produkter og samtidig kan følge sit blodtryk løbende sammen med sine indkøbture. Vi håber, at rigtig mange vil benytte sig af den nye mulighed, så vi kan få bragt det alt for høje antal stroke ned, siger Louise Gade, der er direktør for People, Culture & Sustainability i Salling Group.

Af samme årsag arbejder Salling Group også, parallelt med samarbejde med Hjernesagen, på at ind-



Den første blodtryksmåling i Bilka i Tilst var en stor succes.

rette butikkerne, så frugt og grønt er i fokus, ligesom de tilbyder et bredt udvalg af nøglehulsmærkede samt fuldkorsprodukter.

Mulighed for at nå nye målgrupper

Det glæder naturligvis Hjernesagens landsformand:

- Salling Group er Danmarks største dagligvarekoncern med kæderne Bilka, føtex og Netto. Hver uge kommer flere millioner danskere gennem deres butikker for at købe dagligvarer, og derfor får vi i Hjernesagen en helt unik mulighed for at nå meget bredt ud til den danske befolkning med det her samarbejde, siger Tue Byskov Bøtkjær og fortsætter:

- Det øger naturligvis kendskabet til vores forening, men endnu vigtigere er det, at vi med blodtryksmålingerne og det generelle fokus på øget sundhed får mulighed

for at komme ud til nogle målgrupper, vi normalt har svært ved at få i tale, når det handler om forebyggelse.

Projektet omkring blodtryksmålinger er blevet muliggjort via en donation fra Salling Fondene, som ejer Salling Group, på 2.5 millioner kroner.

- Salling Fondene støtter projekter og initiativer, der gør hverdagen bedre og er til gavn og glæde. Vi er derfor glade for at kunne være med til at muliggøre Hjernesagens forebyggende sundhedsindsats i form af blodtryksmåling og sundhedsvejledning i Salling Groups butikker. Udbredelse af kendskabet til farerne ved forhøjet blodtryk samt måling af blodtryk kommer uden tvivl til at gøre en forskel for danskerne, siger Jens Bjerg Sørensen, som er bestyrelsesformand for Købmand Herman Sallings Fond.

Salling Group og Hjernesagen

Salling Group står bag kæderne føtex, Bilka, Netto, Salling stormagasiner og BR og har butikker i Danmark, Tyskland og Polen. Hver uge serviceres mere end 10 millioner kunder, og med det nye samarbejde med Hjernesagen vil man øge fokus på sundheden.

Samarbejdet dækker over mere end blodtryksmålingerne; Hjernesagen kommer til at rådgive Salling Group, som også støtter forskellige andre projekter i Hjernesagen. Eksempelvis finansierer Salling Group denne sommers ungecamp for deltagerne i Hjernesagens projekt for unge pårørende.

Du kan læse mere om Hjernesagens samarbejde med Salling Group

I HJERNEN PÅ HELLESØE

Du kender ham fra fjernsynet som en distingveret mand med en hypnotisk, rolig stemmeføring. Hjernesagen har taget en snak med Jan Hellesøe, psykologisk manipulator, hypnotisør og meget andet, for at blive lidt klogere på manden bag de røgførvede briller og uforklarlige manipulationer.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Microphone

Han er en karakteristisk mand, Jan Hellesøe, som han sidder ulasteligt klædt med sine specielle briller og det tilbagestrøgne hår. Hjernesagen har sat ham stævne i lobbyen til det hotel, hvor han har overnattet i hovedstaden efter en biografpremiere aftenen før, og undervejs i vores samtale går flere personer forbi med et lille nik til det kendte ansigt. Alle får et venligt smil retur, men pludselig bliver vi decideret afbrudt af en mand, som afleverer sit visitkort til Jan. Manden vil gerne have et opkald, forklarer han. Bare ved lejlighed. Der opstår lidt forvirring, indtil det går op for Jan Hellesøe, at manden med visitkortet har nogle udfordringer, som han gerne vil snakke om, fordi Jan jo er hypnotisør.

- Det er en opgave, jeg ikke kan tage på mig. Det er jeg ked af, men jeg har simpelthen ikke tiden til at påtage mig det store ansvar, det er, forklarer Jan Hellesøe venligt. Manden insisterer imidlertid, og der går yderligere lidt tid, før Jan Hellesøe på en meget venlig og anerkendende facon får ham henvist til sin hjemmeside, hvor der er links til dygtige terapeuter.

- Det sker faktisk jævnligt, og jeg ser det i virkeligheden som en kæmpe stor tillids erklæring, at folk vil betro mig med de problemer, de tumler med. Men jeg må

altid skuffe dem, for jeg har slet ikke tid til at gå ind i den type terapi. Derfor henviser jeg altid til andre, dygtige hypnoterapeuter, som har tid og mulighed for den grad af fordybelse, det kræver, forklarer Jan Hellesøe efterfølgende.

Den generte dreng

Den overraskende afbrydelse og efterfølgende dialog er i virkeligheden meget sigende for Jan Hellesøe: Han er blevet et kendt ansigt efter sine talrige optrædener på tv, hvor han kryber ind i hjernen på de kendte. Den seneste sæson byder på uforståelige og uforklarlige mindgames med Anders W. Berthelsen, Ghita Nørby, Nikolaj Kopernikus, Melvin Kakooza og Sofie Linde. Og ude i den virkelige verden optræder han akkurat lige så venligt, roligt og empatisk, som vi kender ham fra skærmen.

Selv kalder han sit noget usædvanlige speciale for psykologisk manipulation. Han bryder sig på ingen måder om, at det bliver refereret til som magi eller trylleri, selvom det hele faktisk startede med lige præcis et magisk trick på Jans Blå mandag for mange år siden et sted lige syd for grænsen. Dengang var Jan Hellesøe bare en umoden og voldsomt genert dreng fra Sønderborg.

Jan Hellesøe er psykologisk manipulator, tv-vært og foredragsholder. Født i 1982 og bor i Sønderborg med sin kæreste og tre børn. Jan kan opleves på dr.dk, hvor alle tre sæsoner af hans programserie I hjernen på stjernen er tilgængelige. Han er også aktuell med liveshow og foredrag – læs hans tourplan på www.janhellesoe.dk.



- Jeg var et supergenert barn. Jeg var tryk i min klasse, men jeg havde ikke lyst til at gå forbi parallelklassen – så ville jeg hellere gå en omvej hele vejen rundt om skolen, hvis det betød, at jeg kunne undgå at skulle snakke med nogen, jeg ikke var tryk ved, fortæller han.

På den omtalte Blå mandag købte den nykonfirmerede dreng en æske, som kunne få en mønt til at forsvinde på magisk vis. Det var fascinerende for alle, som kiggede på, og Jan Hellesøe fandt ud af, at han med æsken i hånden pludselig kunne interagere med andre mennesker – trods sin lammende generthed. Så var deres opmærksomhed nemlig låst fast på det magiske trick og ikke på ham som person.

Fra Sønderborg til Las Vegas – og retur

I de følgende år greb tryllet (i mangel på bedre ord) om sig. Den unge version af Jan Hellesøe blev bedre og bedre og begyndte at optræde med det. Som ung voksen tog han endda til Las Vegas for at forfølge drømmen om at optræde der, hvor de største i genren slår sine folder.

Det store amerikanske gennembrud kom aldrig – til gengæld blev han introduceret til hypnose. Og da han efter nogle år kom hjem til Danmark igen, besluttede han sig for at undersøge det lidt nærmere.

- I virkeligheden troede jeg overhovedet ikke selv på det. Jeg var på sådan et rigtig sjasket weekend-kursus, hvor opsummeringen efter to dages undervisning lød, at det vigtigste var, at man lader som om, at det virker. Så tror folk på det, forklarer Jan.

”Du er let som en fjer”

Hovedrystende kørte han derefter hjem til Sønderborg, hvor han stadig bor. Men trods sin skepsis, så gjorde han dog som instrueret: Han fortalte kæresten og alle, der spurgte til det, at det havde været et supergodt kursus, hvor han problemfrit havde hypnotiseret alle de andre kursister.

- Essensen af min historie var jo, at det bare virkede, og det var sådan set problemfrit lige indtil en kammerat under en parrmiddag siger til mig: Kan du så ikke hypnotisere min kæreste Lise? Så var jeg jo pludselig fanget i min egen historie, smiler Jan Hellesøe.

Situationen var ellers alvorlig nok. Skulle han indrømme at have løjet? Eller skulle han improvisere og fortsætte sin historie? Han gjorde, som kursuslederen havde instrueret dem i og spandt videre på sin efterhånden lettere vanvittige historie. Selvom han selv

godt er klar over, at det aldrig kommer til at virke, så bruger han de suggestive teknikker, han er blevet undervist i. Med sin monotone og rolige stemme fortæller han Lise, at hun er let som en fjer, og at hun daler lige så langsomt nedad i rummet i takt med hans stemme. Lise har lukkede øjne, alle kigger på Jan og Lise – og så begynder hun at fnise. Først er Jan sikker på, at hun har afsløret hans fupnummer – men...

- Da jeg spørger hende, hvorfor hun griner, fortæller hun, at det er, fordi det kildrer så meget i maven, når hun falder gennem luften. Lige der sprang mit hoved i luften. Jeg troede virkelig ikke, at det her eksisterede, og så var jeg så heldig, at Lise er en af de cirka 20 procent af befolkningen, som er højt hypnotiserbare. Hun var i trance, og hun dalede lige så langsomt ned gennem luften.

Hukommelsens puslespil

Siden har Jan Hellesøe dyrket det. Han har studeret hypnosen, forfinet sine teknikker, og i dag er det en central del af hans optræden både på tv og til live shows. Så central at folk altså helt ud af det blå op søger ham for at få hjælp til deres problemer. Måske ikke så mærkeligt, fordi man i fjernsynet ser ham både få has på gamle traumer, kurere højdeskræk og hjælpe de kendte med at tage hul på nye kapitler i deres liv.

- Dybest set er hypnose en form for dyb hvile, og vi ved, at man lærer allerbedst i netop dyb hvile. Vores hukommelse er en slags puslespil, som består af mange forskellige brikker. Under hypnosen kan man ændre på puslespilsbrikkerne, så billedet kommer til at se lidt anderledes ud. Og på den måde kan man fx bruge hypnosen til at fjerne en frygt, man helt ubevidst har bygget op – man kan bruge den til at mindske fobier, forklarer Jan Hellesøe.

Hypnose er en suggestiv teknik, som i moderne tid blev opdaget af østrigeren Franz Anton Mesmer i 1700-tallet, men man mener, at de gamle egypteres papyrusruller faktisk beskriver hypnotiske fænomener helt tilbage til 1550 f.Kr.

I nutiden bliver hypnose brugt terapeutisk, blandt andet til at kurere eller mindske angst og fobier, til hukommelsestræning, rygestop mv.



Pas på med at stemple dig selv - eller at lade andre stemple dig i dit liv, lyder det fra Jan Hellesøe.

Han understreger også, at selvom kun hver femte er højt hypnotiserbar som veninden Lise, så kan stort set alle komme i hypnoterapi. Men man skal bare være indstillet på at modtage hjælp - ellers går det ikke.

- Jeg plejer at sige det sådan, at hvis man beder om hjælp til at male en væg hvid, så nytter det ikke noget at stille op med en masse sort maling.

Vi skal passe på med stemplerne

I tv-programmerne tjener både hypnose og manipulation flere formål. Ud over den umiddelbare fascination af, at ingen forstår, hvad der egentlig foregår, og ud over ofte at hjælpe den kendte hovedperson med en frygt eller en anden konkret udfordring, så river møderne med Jan Hellesøe også tæppet væk under deltagerne. Det sænker deres parader og gør, at de mellemliggende portrætsamtaler, som Josefine Høgh står får, når et stykke længere ind bag facaden.

- Jeg er stolt af alle tv-programmerne. De er sjove at lave, men det er også virkelig hårdt og intenst arbej-

jde, hvor vi forbereder hver udsendelse i ugevis og stort set ikke sover i de to døgn, optagelserne varer. Men jeg er sikker på, at seerne kan bruge de kendte til noget. Det er med til at vise os, at vi alle sammen går rundt og roder med et eller andet, der udfordrer os i hverdagen - og vi kan arbejde med det og ændre på tingene, siger Jan Hellesøe og uddyber:

- Vi skal passe på med stemplerne i vores liv. Jeg havde stemplet mig selv som den meget generte, og det var jo rigtigt: Jeg er stadig meget genert i dag. Men jeg brugte æsken med mønten og senere den psykologiske manipulation til at ændre på mit eget stempel. Det, synes jeg, er vigtigt at understrege: Vi kan ændre på rigtig meget; vi indeholder så meget mere end bare det, vi selv eller andre stempler os som. Om det er stemplet som den generte, eller stemplet som hende, der ikke længere er så god til at tale efter en blodprop i hjernen. Det kan godt være, at vi ikke kan fjerne udfordringerne, men vi kan arbejde med, hvordan vi ser på dem, slutter han.



RABARBERTRIFLI MED BÆLGFRUGTSKNAS

‘Foråret er lige om hjørnet med de første sprøde rabarber i butikkerne eller, hvis man er så heldig, i baghaven. Her giver vores diætist Rikke dig en opskrift på en dessert med både fuldkorn, bælgfrugter, frugt og protein, som du med god samvittighed også kan spise til morgenmad eller et lækkert mellemmåltid.

Opskrift til 4 portioner ved Rikke Ryberg

Ingredienser

Til rabarberkompot:

300g. rabarber skåret i små stykker
2 spsk. rørsukker
2 spsk. vand
0,5 stang vanilje

Til knas:

2 gode spsk. honning
0,5 dåse grønne linser (brug gerne dem du kan købe på dåse eller karton)
2 dl. havregryn
2 tsk kanel
20 stk. hakkede mandler
Desuden: Vaniljeskyr fra Cheasy

Sådan gør du

Rabarberkompot

- Start med at skylle de friske rabarber og skær dem herefter i skiver af ca. 1 cm.
- Kom rabarber i en lille gryde sammen med vand, rørsukker og vanilje. Varm ved svag varme til rabarber bliver bløde. Brug evt. en stavblender, hvis du ønsker eller har brug for en finere konsistens.
- Lad kompotten køle helt af.

Knas

- Opvarm honning i en gryde ved middelvarme. Når honningen er smeltet, vendes havregryn, hakkede mandler, linser og kanel i blandingen. Hæld blandingen ud på en bageplade med bagepapir og bag ved 175 grader varmluft i ca. 15 min. til dit knas er gyldenbrunt og sprødt
- Lad crunchen afkøle

Anretning

Desserten skal nu anrettes i et glas med skiftevis et lag vaniljeskyr, knas og rabarberkompot – gentag minimum 2 gange.

Velbekomme!



JEG HAR FØLT MIG TABT

Mød Kathrine Hangstrup som er facilitator på Hjernesagens forløb for unge pårørende. For snart seks år siden forandrede hendes tilværelse sig radikalt, da moren blev ramt af en alvorlig hjerneblødning. Det efterlod Kathrine med en masse frygt, spørgsmål og uforløste følelser – noget som hun i dag forsøger at hjælpe andre i samme situation med at håndtere.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Kaare Viemose

I 2018 gik Kathrine Hangstrup stadig i gymnasiet. Hun var 19, for nylig flyttet hjemmefra – og kort tid efter sin sidste eksamen op til sommerferien ramlede hele verden om ørerne på hende: Hendes mor blev ramt af en hjerneblødning, blev indlagt på sygehuset og i flere dage kunne ingen fortælle Kathrine, om moren ville overleve eller ej.

Moren overlevede, og fem år senere takkede Kathrine ja til at blive en del af Hjernesagens projekt for unge pårørende til en person med hjerneskade. Kathrine er facilitator på de ugentlige møder og har også været med til at udvikle selve forløbet.

- Jeg plejer at sige, at det er det mest nederen job at have kvalificeret sig til, indleder Kathrine med et afvæbnende lille grin. Alligevel var hun ikke i tvivl om, at hun skulle takke ja, da Hjernesagen henvendte sig sidste år:

- Jeg har følt mig tabt – ingen tvivl om det: I den tid, hvor mor svævede mellem liv og død, kiggede jeg på hele rækken af pjecer og brochurer til de pårørende. Man søger jo noget konkret at holde sig til – nogle svar. Men der var ikke noget, der henvendte sig til min aldersgruppe. Der var noget til mindre børn, noget til samlevende. Men der var ikke noget til mig – og der



Kathrine Hangstrup er facilitator på Hjernesagens forløb for unge pårørende – og har selv en mor, der er ramt af en hjerneblødning.

var heller ikke noget til min mormor. Det blev en understregning af, hvor unfair og uretfærdig hele situationen var, siger Kathrine.

En svær rejse

I dag er Kathrine i gang med et sabbatår. Hun er færdig med en bachelor i historie og har sat sit studie på pause, mens hun overvejer, hvilken retning hendes overbygningsuddannelse skal tage. Imens arbejder hun som museumsguide og laver byvandring – og deler altså ud af sine erfaringer som ung pårørende i Hjernesagens projekt.

I projektet mødes en gruppe unge pårørende ugentligt til online møder. Kathrines har en slags værtsrolle, hvor hun dels deler sin egen historie som ung pårørende, og dels bruger noget neuropsykologisk materiale, som er udviklet til projektet. Halvdelen af tiden bruges i mindre grupper, hvor deltagerne taler med hinanden ud fra det faglige materiale og på den måde får mulighed for at fortælle om deres eget forløb som pårørende og høre om andres.

– For mig var det en svær rejse, hvor jeg gradvis erkendte min mors forandringer. På en eller anden måde er det lettere at forholde sig til fysiske skader som et brækket ben, og vi har også alle sammen hørt om kræft. Skader på hjernen er sværere at skulle forklare for folk. Når folk i løbet af det første års tid spurgte, hvordan det gik med min mor, så var det svært at svare – også fordi jeg selv var i gang med at forstå det. Hele den tid mudrer for mig, forklarer hun.

Efter morens akutte behandling på Aalborg Sygehus blev hun overflyttet til Frederikshavn, siden til rehabilitering i Hammel og til sidst til Brønderslev. I hele processen blev Kathrine tilbudt én samtale med en neuropsykolog, ligesom der var arrangeret én pårørendeaften i Brønderslev. Hun har derfor selv måtte søge psykologhjælp for at få styr på sine følelser, og hun har en klar fornemmelse af at have været tabt af systemet.

– Jeg gik selv og overvejede, om jeg kunne starte et tilbud til andre unge op. Jeg håbede, at jeg kunne bruge min bitterhed til noget konstruktivt, og jeg manglede virkelig, at der var noget, der rettede sig

mod mig, så jeg kunne opsøge hjælpen, når jeg var klar, siger Kathrine.

Et ikke-fordømmende forum

Kathrines mor er stadig præget af sin hjerneblødning. Hun er i dag førtidspensionist, har en halvsidig lammelse og er meget præget af træthed. Kathrine bor selv i Aalborg, mens moren bor med sin mand i Vester Hassing, lidt nord for Limfjorden.

– Nogle af min mors negative handlemønstre og personlighedstræk er blevet forstærket af hendes skade, og jeg har virkelig prist mig lykkelig for, at jeg lige var flyttet hjemmefra, da hun blev ramt. Det gav mig mulighed for at passe på mig selv og trække mig, når det blev for meget, forklarer Kathrine.

Netop dén type erfaringer, følelser og erkendelser er vigtigt at få delt med andre, siger Kathrine, som generelt har en oplevelse af, at deltagerne på forløbet for de unge pårørende, får et stort udbytte af de ugentlige møder:

– Helt lavpraktisk er det her med at blive sat i forbindelse med andre i samme situation og få snakket om, hvor svært det er at spejle sig i sine jævnaldrende, godt. Det er rart at være i et forum, hvor man ikke bliver dømt for måske at sige, at det ind imellem kunne være lettere, hvis forældrene var døde. Vi kan få snakket med andre om de svære ting. Og så får man jo også nogle fine faglige oplæg fra neuropsykologerne, der har udviklet materialet. Noget meget abstrakt bliver billedliggjort og konkret, forklarer Kathrine.

Hun understreger dog også, at ungeforløbet ikke løser alle problemer. Hun og de øvrige deltagere står stadig i en vanskelig situation og vil gøre det resten af livet. Men forløbet giver en mulighed for at snakke med andre – og også for at tage kontakt efterfølgende, og dét er meget værd:

– Jeg havde faktisk et godt netværk, da min mor fik sin hjerneblødning. Men jeg oplevede alligevel, at jeg stod meget alene. Så jeg synes personligt, at det er meget tilfredsstillende, at jeg kan hjælpe andre i den situation, så de ikke behøver være alene på samme måde, slutter Kathrine.

Hjernesagens forløb for unge pårørende er et gratis tilbud til unge mellem 15 og 30 år, som er tæt på en person med hjerneskade. Det afvikles som et virtuelt kursus med seks ugentlige møder, som hver varer cirka en time.

Der er indtil videre afholdt to kursusrækker med meget positive tilbagemeldinger – næste forløb forventes at starte til maj. Du kan læse mere om projektet på www.hjernesagen.dk/ungeprojekt

30 ÅRS REHABILITERING

I anledningen af Hjernesagens jubilæum ser vi i en artikelserie nærmere på udviklingen på hjerneskadeområdet. Denne gang retter vi fokus på rehabilitering efter eksempelvis et stroke i et interview med Hjernesagens direktør, neuropsykolog Birgitte Hysse Forchhammer, som har været med på første parket på hele rejsen.

Af Ulf Joel Jensen

Foto: Markus Redvall

I 1994 så verden markant anderledes ud for personer, der blev udskrevet fra hospitalet efter en hjerneskade, end den gør i dag. For det første havde deres indlæggelse på hospitalet med meget stor sandsynlighed været markant længere end i dag. Og for det andet så blev de ikke udskrevet med en genoptræningsplan, som man gør i dag – faktisk var der slet ikke enighed i de faglige miljøer, om rehabilitering overhovedet kunne betale sig.

- Dengang var der en stor polarisering, og en af de fremtrædende holdninger var, at det simpelthen var spild af kræfter at træne med en person med hjerneskade. Der var naturligvis også fagpersoner, som var uenige i dette synspunkt, men i langt højere grad end i dag var, hvad man blev udskrevet til, dengang et spørgsmål om held, indleder neuropsykolog Birgitte Hysse Forchhammer.

En anden forskel, der er til at tage at føle på, handler om inddragelsen af pårørende. I 1994 var der ikke nogen formelle beskrivelser af inddragelse, hverken i behandling eller rehabilitering.

- Mange steder anså man de pårørende som en lidt besværlig størrelse, der gik i vejen, stillede krav osv. Det har jo ændret sig i dag, hvor de, i hvert fald i teorien, anses som en ressource og som medramte, der i høj grad både skal og bør inddrages og også skal tages hensyn til, siger Birgitte Hysse Forchhammer.

Den tidlige rehabilitering

Men i virkeligheden er vi allerede ved at foregribe be-
givenessgang, for historien om rehabilite-
ring

efter hjerneskade starter lang tid før 1994 og Hjernesagens tilblivelse. Faktisk skal vi tilbage til årene under 2. Verdenskrig, hvor den russiske psykolog og læge Alexander Luria udviklede de første systematiske forsøg med rehabilitering. Her behandlede han soldater med skader efter krigshandlinger og udviklede teorier om, hvordan hjernens funktioner delvist kan genoprettes efter skader.

- Lurias grundtanke ligner meget den grundtanke, vi arbejder ud fra i dag: På trods af en større eller mindre skade, kan man genindlære et vist funktionsniveau enten med eller uden hjælpemidler. Det var også Luria, som først satte fokus på betydningen af den grundige udredning. Han viste, at det samme symptom, fx ikke at kunne læse, kan skyldes forskellige bagvedliggende skader: Det kan både skyldes synsproblemer, afasi eller problemer med at koncentrere sig, siger Birgitte Hysse Forchhammer.

I det hele taget kan man koble flere af fremskridtene på rehabiliteringsområdet til verdens krigshistorie – krige har det med at skabe hjerneskader hos unge og dermed øge forsknings- og udviklingsaktiviteterne. Efter Seksdageskrigen i 1967 udviklede den israelske psykolog Yehuda Ben-Yishay således det, han kaldte den holistiske terapi til de unge soldater med hjernetraumer.

- Det er den tilgang, vi også bruger i dag: Det vil sige, at man arbejder med en tværfaglig, helhedsorienteret og psyko-social tilgang, hvor man ikke alene fokuserer på funktionsnedsettelse, men også ser på ting som fx rolleskifte i sociale og familiemæssige sammenhænge efter hjerneskade.



Hjernesagens direktør, neuropsykolog
Birgitte Hysse Forchhammer.

Rehabilitering nytter faktisk

I Danmark starter de første rehabiliteringscentre i 1980'erne med Center for Hjerneskade og Vejle fjord Rehabilitering. Parallelt med dette eksisterer der allerede mere lokale tilbud, og fx var der en lang dansk tradition for specialundervisning for voksne på taleinstitutter – det er det, vi i dag kender som kommunikationscentre.

På dette tidspunkt var rehabiliteringsopgaven forankret i de daværende amter, men det ændrede sig med kommunalreformen i 2007, hvor ansvaret flyttedes til kommunerne. Det skabte frygt for, at rehabiliteringen ville blive udvandet, fordi ansvaret blev spredt ud over så mange mindre kommuner. Kritikken banede vejen for, at politikerne iværksatte en række nationale initiativer for at styrke området. Det ene var udarbejdelsen af en såkaldt Medicinsk Teknologivurdering, forkortet MTV.

Den startede i 2009 med Hjernesagens senere direktør i spidsen, og udkom to år senere med et overblik over, hvad der findes af evidens for forskellige typer af indsatser, for organiseringen af området og for

psykiske og sociale følger. Det er denne rapport, som bidrager med det faglige input til de første forløbsprogrammer, der beskriver de anbefalede indsatser for børn og voksne med erhvervet hjerneskade.

– Den vigtigste konklusion i MTV'en var, at man faktisk kan hjælpe personer med hjerneskade. Det forudsætter en ordentlig udredning og en god plan for rehabiliteringen, som tager afsæt i den viden, der på det her tidspunkt er etableret om, at man kan lære nyt efter en erhvervet hjerneskade. Og MTV'en introducerer også en opdeling af personer med hjerneskade i de mest komplekse, som har et stort behov for rehabilitering, dem med et mellemstort behov og dem, som næsten ikke har behov, fortæller Birgitte Hysse Forchhammer.

Et kig i krystalkuglen

Og dermed er vi nået til et sted, der ligner udgangspunktet for nutidens indsats. I 2015 fulgte en ny lov om den gode genoptræningsplan, den såkaldte GOP, der hidtil udelukkende blev anvendt til ortopæd-kirurgiske patienter. Der bliver også tilført penge til kommunerne til at indføre hjerneskadekoordinatorer, som i dag i en eller anden udgave findes i langt hovedparten af landets kommuner.

– Opsummerende må vi slå fast, at vi faktisk er nået langt herhjemme – ikke mindst i de sidste 30 år. Men vi må også sige, at der stadig er rigtig meget, som udestår på rehabiliteringsområdet. Det er en udfordring med de store forskelle mellem landets kommuner, og det er et problem, at vi reelt ikke ved, hvad der foregår i de enkelte kommuner. Det gør det svært at sikre, at man får samme gode standard i hele landet og betyder, at det er tæt på umuligt at forske i effekten af forskellige rehabiliteringstiltag. Derfor arbejder vi i Hjernesagen meget hårdt på at få indført standarder og registrering af indsatser i kommunerne, siger Hysse Birgitte Forchhammer, som afslutningsvis også vover et kig i krystalkuglen:




– Der har længe været store forventninger til det, man kan kalde en computerisering af rehabiliteringen. Altså at man i højere grad bruger fx robotter, it og senest kunstig intelligens. Det helt store gennembrud er ikke kommet endnu, og det hænger bl.a. sammen med, at teknologierne ikke er afprøvet seriøst nok endnu. Men man kunne godt forestille sig, at der kommer til at ske meget på den front i de kommende år. Men selv de mest virksomme metoder og teknikker virker kun, hvis vi har en struktur, der sikrer, at de, der har brug for det, rent faktisk får tilbuddet.

Hjernegymnastik

I samarbejde med Salling Group præsenterer Hjernesagen hermed en omgang hjernegymnastik til foråret!

Løs krydsordet og send løsningen til admin@hjernesagen.dk eller med post til Hjernesagens sekretariat, senest den 1. maj, så deltager du i lodtrækningen om et gavekort på 500 kr. til indkøb i en af Salling Groups butikker. Vinderen af krydsordet i sidste nummer blev Conny Pedersen - stort tillykke!

Du kan læse mere om Salling Groups samarbejde med Hjernesagen og arbejde med lignende organisationer på sallinggroup.com/baeredygtighed

1

Hvilket hormon kaldes for 'kærligheds-hormonet'?

6

Hvilken fin pris er DR's serie 'Min ødelagte hjerne' blevet nomineret til?

★	BLOMST	SMYKKE-STEN	1000	MAD-DING	KAPPE	DYR	UD-TRYKS-MÅDE	NIT	FILM-FIGUR	★	1	SLINGER	STED-ORD	COGNAC-BETEGN.	VARME-KILDER	HUGGE
2							5			FRUGT-DYR						
	RET-NING		STIRRER-PERI-ODER		4			KØRE-TØJ FØLER					SPANSK DANS NÆSE		3	
	BAD-STUE	1				RØG OSTE-BY			BUNDT TYVERI					IGEN BLIVER BRAGT		
	DYR			PLAGET BUNDEN	8							DYR VALUTA-KODE				
★	3	FOR-BUND FRI-STEDER				FOR-NAVN FARTØJ				TANGEN FOR-SIDE						4
5							2	GODBID VEJ-CHIKANE					KAMME-RAT SKRABER			
	SOLGUD		FILM-FIGUR LED						SNO FOR						PAGAJ	10
	DÅRLIG VANE					PLAN-TEN 55			9				KAN MAN ANE MODERNE	11		
	ARVE-ANLÆG	7			TRÆ				TITEL-FORK. REX			FOLK VITAMIN				
	MATE-RIALE			6			12						6	KIGGER		

LØSNINGSORDET:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------






Vi hjælper mennesker ramt af hjerneskade hurtigere og bedre tilbage til hverdagens fællesskaber

Vi hjælper mennesker ramt af hjerneskade og understøtter kommuner med neurofaglig genoptræning, rehabilitering og jobafklaring igennem fleksible forløb. Vores dygtige neurospecialister kører ud i NÆR-miljøet og har samtidig fokus på at inddrage familien og kommunens egne medarbejdere i rehabiliteringsprocessen. **Læs mere om os og vores arbejde på Cervello.dk**

Ca. 35 kommuner får hjælp af Cervellos neurospecialister.



+45 70 602 608
info@cervello.dk

CERVELLO VEST
Østergade 32
5500 Middelfart

CERVELLO ØST
Maglegårdsvej 15
4000 Roskilde

Find oversigt over lokalforeningernes kontaktperson i hovedbestyrelsen på hjernesagen.dk.

Region Hovedstaden

Region Hovedstadens Kulturklub

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

Hjernesagen i Albertslund

Formand: Anne Weinreich Badeby
Tlf: 27 49 94 99
E-mail: albertslund@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Medlemsmøde kl. ca. 11.30-12.00 hver 2. onsdag i ULIGE uger. Vi spiser lidt frokost sammen. Sted: BS 72's klubhus, Vridsløsevej 1, 2620 Albertslund.

Hjernesagen Bornholms Regionskommune

Formand: Kim Egmosen Hansen
Tlf. 30 70 91 81
E-mail: bornholm@hjernesagen.dk
Kontaktperson: Linda Pedersen
Tlf. 28 43 17 87

Faste aktiviteter

Hjernesagscaféen for senhjerneskedede 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 en gang imellem. Tilmelding: Der er ingen tilmelding, man møder bare op.

Yderligere oplysninger samt tilmelding til arrangementer

Kontakt formanden.
Erfaringskonsulent for nyrambe:
Kim Egmosen tlf. 30 70 91 88.

Hjernesagen i Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Herlev, Lyngby-Taarbæk, Rødovre, København NV, København Ø, Brønshøj og Vanløse

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

Faste aktiviteter

Værestedets 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: Sidste gang før sommerferien er **tirsdag 28. maj**, hvor vi har udflugt til **Immigrationsmuseet** med sommerfrokost. Første gang efter sommerferien er **tirsdag 3. september**.

Nogle tirsdage vil der være faglige emner den første time med temaet "Hav det bedre efter hjerneskode". Råd og rettigheder efter stroke. Vi hører om eksperternes råd gennem web-foredrag og besøg af oplægsholdere. Ca. hver anden tirsdag er der musik og sang den første time.

NB! Det er **vigtigt**, at vi i foreningen får **din mailadresse**, da fremtidige informationer ikke vil blive sendt ud med brev.

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.

Faste aktiviteter

Tirsdage og torsdage kl. 10-15 er der åbent på aktivitetscentret Ny-Viemosegård.

Vi hygger os med socialt samvær, diverse spil og 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. Pris:

Kr. 70. Dagspris, som inkluderer formiddags- og eftermiddagskaffe og middagsmad. Tilmelding: Til formand Lisbet Kragh på tlf. 61 26 10 09 eller e-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Følg med på Facebook: Hjernesagen i Nordsjælland – Viemosegaard.

Hjernesagen i Tårnby, Dragør, København S, København K, København V og København SV

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 café mødet i Foreningssentret 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. 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 Lizzie Gylstoff, tlf. 61 70 19 61.

Aktiviteter forår/sommer

Indholdet i café møderne vil snarest blive meddelt (bestyrelsen skal have listen på plads).

Region Sjælland

Hjernesagen i Greve og Vestegnen: Greve, Ishøj, Vallensbæk, Brøndby, Glostrup, Hvidovre, Frederiksberg, Valby og København N

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 Frivillighedscenter, Greveager 9, Greve, med mindre andet er nævnt.

Tilmelding og betaling: Sidste søndag før arrangementet på greve@hjernesagen.dk eller til formand **Tina Nielsen tlf. 42 31 40 49**. Indbetalt til reg.nr. 9570 kontonummer 0012475632 eller mobilepay **84022**. Husk navn på indbetalingen.

Pårørendegruppe. Vi mødes efter behov. 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.

Aktiviteter forår/sommer

Lørdag 6. april kl. 13:00 **Påskefrokost**; vi mødes til påskefrokost. Nærmere info følger.

Onsdag 8. maj kl. 17-20: **Kom og nyd samværet med ligesindede**, vi giver kaffe og te. Pris: kr. 30 pr. stk. for smørrebrød, som betales ved tilmelding. Tilmelding: **Senest** søndag 5. maj til formand Tina Nielsen. Sted: Greve Frivillighedscenter, Greveager 9 (Greve Borgerhus), 2670 Greve.

Sommerfest: Vi har ikke helt fastlagt datoen for vores sommerfest. Info vil derfor følge.

Hjernesagens Aktivitetsgruppe Vestegnen:

Kontaktpersoner for Hjernecafeen og BRAINWALK – Lis Grynnerup og Morten Kjær.

Afasicafé hver 2. og 4. tirsdag i måneden kl. 10-12, hvor der vil være forskellige aktiviteter: 9. april, 23. april, 14. maj, 28. maj, 11. juni og 25. juni. Sted: Træningsenheden, Hundige Allé 11F, 2670 Greve. Tilmelding: Hvis du ønsker at vide mere, så kontakt Britta britta@hjernesagen.dk 5364 4846.

Vestegnens Hjernecafé for ramte og pårørende den 2. torsdag i måneden kl. 13-16. Hyggeligt samvær over gratis kaffe/te og af og til med relevante input udefra. Kom og vær med.

Den 11. april, **ONSDAG** 8. maj (torsdagen er Kr. Himmelfart) og 13. juni, her med fællesspisning kl. 17-20. Sted: Kulturhus Kilden, mødelokale 1, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby. Bus 13 og Brøndbyøster station ligger tæt ved. Tilmelding: Lis Grynnerup tlf. 29 72 15 67, mail: lis@famg.dk - Yderligere Information via Facebook og mail.

BRAINWALK er en kombination af motion, lidt kulturelt og noget socialt. Er der problemer med transport, tages der kontakt med kontaktpersonen, så prøver vi at løse det. Først går vi en tur og generelt vil der være mulighed for forskellige ture. Bagefter drikker vi en kop kaffe eller the sammen, som du selv medbringer. Kontaktperson: **Morten på tlf. 2170 4405**. Tilmelding er ikke nødvendig og det er gratis at deltage.

Onsdag 17. april kl. 13:00: Trolde Bakketop Trine, Hvidovre. Mødested: Avedørelejren, parkeringspladsen (en rød Skoda eller en ladcykel markeret med Hjernesagen), Alarmpladsen 6, 2650 Hvidovre. Offentlig transport: Bus nr. 1A.

Fast underlag på stier samt græs, hvor der kun kan køre kørestole og el-scootere i godt vejr. Vi mødes og går en tur, som bliver ca. 2000 meter. Trolde Trine er nummer 17 af 101 trolde, som kunstneren Thomas Dambo har opført forskellige steder i Danmark, USA, Kina og Belgien.

Onsdag 15. maj kl. 14:00: Ejby Mose, Glostrup. Mødested: Vi mødes på parkeringspladsen ved Ejbyhallen, Mose-toften 35, 2600 Glostrup (en rød Skoda eller en ladcykel markeret med Hjernesagen). Offentlig transport: Bus nr. 300 S. Fast underlag ca. 1800 meter på grusbelagte stier, hvor der kan køre kørestole og el-scootere. Turen er en rundtur i en af storbyens oaser.

Onsdag 19. juni kl. 14:00: Trylleskoven, Solrød. Mødested: Parkeringspladsen vest for Trylleskoven (en rød Skoda markeret med Hjernesagen), Mosevænget 2, 2680 Solrød Strand. Offentlig transport til Karlslunde Station. Fast underlag og stier. Turen kan tilrettelægges, så der kan bruges rollator, kørestole eller el-scooter. Vi går en tur i Trylleskoven på ca. 1500 meter, men kan forlænges til 2500 meter. Ved slutningen af turen, kan vi sidde og sludre, mens vi ser ud over vandet.

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 eller på vores hjemmeside.

Aktiviteter: Se omtale af det enkelte arrangement – eller på vores hjemmeside.

Du/I er altid velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen – på mail eller telefon.

Vi tager forbehold for evt. ændringer, aflysninger eller flytning af arrangement samt prisændringer.

Aktiviteter forår/sommer

Torsdag 4. april kl. 16: **"Ugledamen"** Jette kommer og fortæller om sine ugler. Tre små ugler fremvises. Sted: Frivilligcenteret Guldborgsund, Banegårdspladsen Nykøbing F. Pris: Medlemmer kr. 25 – andre: kr. 35 for kaffe/te og kage.

Torsdag 2. maj kl. 12: **Let spisetraktement på Café Trekanten**. Sted: Café Trekanten, Slotsbryggen 24, Nykøbing F. Pris: Medlemmer kr. 150 – andre kr. 200. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding og betaling til Jytte 5012 0566 senest **11. april**.

Torsdag 6. juni: **Kør-selv-tur til Maribo**. Mødested: Kl. 11:00 på Cementen i Nykøbing. Her aftaler vi udflugten og næste mødested. Pris: kr. 150 for let traktement – andre kr. 200 for let traktement. Drikkevarer på egen regning. Tilmelding og betaling til Jytte 5012 0566 senest **16. maj**.

Hjernesagen i Holbæk og Odsherred

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

Hjernesagen i Kalundborg

Formand: Ole Kølle
Tlf. 41 82 08 34
E-mail: kalundborg@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Onsdage i ulige uger fra kl. 15 – 17: Vi mødes på Aktivitetscentret Munkesøen, Esben Snaresvej 55, 4400 Kalundborg. **Pris:** Årskontingentet og kr. 100 halvårligt til kaffe og brød. **Tilmelding:** Ikke nødvendig

Både ramte og pårørende mødes onsdage i ulige uger kl. 15-17 på Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg. Vi tager forbehold for evt. ændringer eller aflysninger.

Alle arrangementer finder sted i **Aktivitetscentret Munkesøen**, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg medmindre andet er nævnt.

Onsdag 10. april: **Psykatri Museum Slagelse og Holmegårds Glasværk**

Onsdag 24. april: **Hyggemøde.**

Onsdag 8. maj: Der arbejdes på dette foredrag. **Hjælpecentralen (foredrag).**

Onsdag 20. maj: **Royal Run i Kalundborg** Tilskuer

Onsdag 22. maj: **Hyggemøde**

Onsdag 5. juni: **Tur til Røsnæs fyr (bestil kaffe og kage)**

Onsdag 19. juni: **Afslutning (100,00 kr.) der serveres midtdag**

Hjernesagen i Køge, Stevns og Solrød

Formand: Connie Andersen

Tlf. 50 93 34 80

E-mail: koege-stevns@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Vi mødes tirsdage i lige uger kl. 13:00. Kom og vær med. Det gælder både ramte og pårørende. Sted: Hvis ikke andet er anført: Acacievej 54, Strøby Egede, 4600 Køge. 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 forår/sommer

Tirsdag 2. april: **Røverhistorier.** Vi fortæller historier fra det virkelige liv.

Tirsdag 16. april: **Sang-dag.** Kom glad – vi synger glade sange.

Tirsdag 14. maj: Vi besøger **Birkegårdens Haver.** Fantastisk tur til de smukke haver. Pris: kr. 100. Tilmelding til formanden. Sted: Tågerupvej 4, 4291 Ruds-Vedby.

Tirsdag 28. maj: **Bankospil.** Vi spiller banko om flotte præmier.

Tirsdag 11. juni: **Grill,** vi tænder op i grillen, der vil være pølser og burger.

Sommerafslutning. Vi spiser lækker mad et sted i sommerlandet. Nærmere information: **Kontakt Bent Grønkjær** 4043 0314.

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 og Lolland.

Hjernesagen i Roskilde, Lejre og Høje-Taastrup

Formand: Linda Holmberg

Tlf. 31 17 94 16, mandage 14:00-16:00

Sekretær Janne Tang Stormly tlf. 26 78 41 88

torsdage 14:00-16:00

E-mail: roskilde-lejre@hjernesagen.dk

og info@hs-roskilde-lejre.dk

HUSK at tjekke dit spamfilter, vi hører desværre ofte, at medlemmerne ikke modtager vores mails. Kontakt os meget gerne, hvis du skifter mailadresse.

Faste aktiviteter

Medlemsmøder **1. onsdag i hver måned kl. 16 - 19:30:**
Onsdag 10. april. Sted: Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Pris: 60,00 kr. pr. person for kaffe og smørrebrød. Tilmelding: Torsdag ugen før til roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Pårørendegruppe 1 gang om måneden kl. 16 til 18:
Onsdag 17. april. Sted: Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Pris: Det er gratis at deltage. Tilmelding: **Senest mandag den 15. april** til roskilde-lejre@hjernesagen.dk .

Sprog- og kommunikationscafe (Afasí Café). Mandag **hver anden uge kl. 15-17:** Mandag den 6. maj og mandag 20. maj (sæsonafslutning). Sted: Rehabiliteringscenter Trekroner, Trekroner Centervej 41, 4000 Roskilde. Det er gratis at deltage. Tilmelding: Gerne tilmelding 1. gang til roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Aktivitetscafe for alle; ramte og pårørende. Her kan der sludres, drikkes kaffe, hækles, strikkes og spilles spil. Man sætter selv dagsorden, vi stiller kaffe til rådighed. **Hver 2. onsdag kl. 14 til ca. 16:30.** Sted: Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Pris: Det er gratis at deltage. Tilmelding: Gerne for en sæson ad gangen, men meld venligst afbud ved fravær. Tilmelding skal ske til roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Netværk for erfaringsudveksling og selvhjælp 1 gang om måneden **kl. 10 – 12:** Torsdag 18. april, tirsdag 15. maj og torsdag 20. juni. Sted: Frivilligcenter Roskilde, Jernbanegade 21 A, 4000 Roskilde. Pris: Det er gratis at deltage. Tilmelding: Alle er velkomne.

Aktiviteter forår/sommer

Søndag 5. maj kl. 10-16: **Bustur til Samlæremuseet "Thorsvang"** i Stege. Opsamling ved Kvickly Hyrdehøj, Hyrdehøj Bygade, 4000 Roskilde. Pris: Vil fremgå af invitationen. Tilmelding: Vil fremgå af invitationen.

Onsdag 15. maj kl. 11: **Gåtur** i anledning af **blodtryksdag 10. maj**. Sted: Roskilde Havn. Tilmelding: **Senest mandag den 13. maj** til roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Lørdag 15. juni kl. 15-21: **Sommerfest**. Sted: Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Pris: Vil fremgå af invitationen. Tilmelding: Vil fremgå af invitationen.

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. Til vores møder kl. 18 får vi, hvis andet ikke er angivet, 2 stk. smørrebrød pr. deltager og der er kaffe og kage. Øl og vand kan købes, som vi plejer! 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.

Der tages forbehold for eventuelle ændringer og aflysninger.

Løbende information om vores lokalforening. Husk vores hjemmeside www.hjernesagen.dk. Vi vil bede om jeres mailadresser. Det sparer porto og tid.

Aktiviteter forår/sommer

Onsdag 17. april kl. 09: Afgang fra CSU til **Naverhulen, Helsingør**.

Onsdag 1. maj kl. 18: Vi mødes ved CSU, hvor vi følges ad til **Dansk Forsorghistorisk Museum**, Rosenkildevej 59A, 4200 Slagelse. Der vil være spisning, foredrag og rundvisning.

Onsdag 15. maj kl. 18: Efter spisning er der **filmaften**.

Onsdag 29. maj kl. 18: Efter spisning er der **pakkeleg**, hvor I selv medbringer en pakke til kr. 35-45.

Onsdag 12. juni kl. 18: **Sommerafslutning**. invitation følger.

Region Syddanmark

Hjernesagen Fyn og øer

Formand: Flemming Frederiksen
Tlf. 40 29 73 48. Telefontid: Tirsdag – Onsdag 14-18. Torsdag: 9-12. SMS gerne, så kontakter jeg hurtigst muligt.
E-mail: fyn@hjernesagen.dk

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

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

Faste aktiviteter

Mandegruppen: Madlavning for "finere mænd" – vi skiftes til at finde på, hvad der skal kokkereres af god mad. **Torsdag 11. april. Alle dage kl. 16.30 – ca. 19.30.** Pris: Kr. 50 pr. person til mad og drikkevarer. Tilmelding: Til formanden senest mandagen før.

Fællessang og musik. Sang og musik med kaffe/te og kagebord samt hyggeligt samvær og måske et spil kort. Primus motor: Frede Andersen, Kirsten Kjær, Bent Danielsen samt Lone Damsgaard. **Tirsdage eftermiddage kl. 14-16: 9. april.** Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, "Ældrecentret", 5200 Odense V. Pris: Egenbetaling kr. 20 pr. person til kaffe/te og kage. Tilmelding: **Senest søndagen før** til Lone Damsgaard, mobil 4016 7802 (kun formiddag).

Motionscafé hver mandag kl. 14-15 + kaffetid. Minus mandag uge 13 og uge 14. Lettere motion for alle med

småskavanker. Efter motion har vi socialt samvær med kaffe og brød. Pris pr. gang: Kr. 10 pr. person for motion og kr. 10 pr. person for kaffe og brød (man betaler kun for de mødegange man deltager i). Ingen tilmelding, men har du spørgsmål, så kontakt Anette Rejnholdt Sørensen, mobil 50 87 10 70.

"Glad" mandemotion hver mandag kl. 10-11 + tid til kaffe. Minus mandag uge 13 og uge 14. Sidste gang inden sommer er 29. april og vi starter igen efter sommer den 2. september. Lettere motion for alle med vægten lagt på balance, motorik og særligt det sociale. Ca. 1 times gymnastik og derefter kaffe med brød. Pris pr. gang: Kr. 10 pr. person for motion og kr. 10 pr. person for kaffe og brød (man betaler kun for de mødegange man deltager i). Tilmelding: Ingen, men har du spørgsmål, så kontakt Flemming Frederiksen tlf. 21 60 08 28.

De Kreative. Vi er her alle torsdage i april til juni samt september til november kl. 9.30-12.30: Vi arbejder med hobby på egen hånd. Medbring selv dine egne materialer. Mød glad op til hyggeligt samvær. Sted: Bollbro Bruggerhus, Stadionvej 50, opgang L, 5200 Odense V. Pris: Gratis. Tilmelding: Ingen tilmelding. Ved spørgsmål, kontakt **Dorthe Lauridsen** tlf. 61 70 47 64.

Aktiviteter forår/sommer

Lørdag 13. april kl. 10: **Mandetur til Odense Bunkermuseum.** Vil du gerne udforske en helt intakt 450 m² stor atombunker?

Denne bunker er blevet helt restaureret og inkluderer mange af de originale genstande fra den kolde krig. Bunkeren har indrettet yderligere 3 udstillinger, som hver især viser en side af den kolde krig. Dette inkluderer civilforsvaret, fjenden fra øst og politistyrken.

Efter bunker besøget finder vi et godt sted at få en god frokost. Sted: Kragsbjergvej 99, 5230 Odense M. Pris: Egenbetaling kr. 75 pr. person for entré i bunkeren og frokost.

HUSK tilmelding til Formanden senest 7. april.

Lørdag 8. juni kl. Hør ved tilmelding: **Bustur til Medicinhaven i Tranekær.** Medicinhaven består af fem runde temahaver, som hver er på 800 m² og i arboretet rundt om temahaverne vokser der flere end 80 forskellige slags træer, som også har været eller er tilskrevet medicinsk virkning.

Den første have, man kommer til, er "Haven for åndedræt og kredsløb", og derefter "Haven for urin- og kønsveje". Så kommer "Haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring" samt "Haven for nervesystem og bevægeapparat". Den nyeste have er "Haven for infektioner og Hildegard af Binges Have". Hildegard af Binges Have er anlagt som en lille klosterhave med mange af de planter, som nonnen Hildegard von Bingen beskrev omkring år 1200.

Sted: Bussen samler op i Middelfart Samkørsel Fyn, Odense Børstenbindervej 5 v/Bergholdt busser, Glamsbjerg Mågevej 7, Ringe v/Lidl, men nærmere om klokke-slæt ved

tilmelding. Pris: Kr. 250 pro person, for bustur, en god frokost samt indgang og guidet rundvisning i Medicinhaven. Tilmelding: Til **Formanden senest 31. maj.**

Fredag 21. juni kl. 09:30: Kør selv tur. Bridgewalking eller besøg på Museet Clay.

På en brovandring kommer I til at opleve Den Gamle Lillebæltsbro og Lillebælt på en helt ny måde! Turen foregår i den øverste del af broens stålkonstruktion i 60 meters højde, hvorfra der er en helt fantastisk udsigt over Lillebælt, Fredericia og Middelfart. På turen over broen vil vi opleve broens specielle stålkonstruktion helt tæt på. Med på turen er en af Bridgewalking Lillebælts dygtige guider, som undervejs vil fortælle jer om broens byggeri og om områdets historie og natur. I Lillebælt findes en af verdens største bestande af marsvin, så hvis I er heldige, ser I måske et par af de små hvaler på jeres brovandring.

For dem, som lider lidt af højdeskræk, er det muligt at komme ind på **Clay Keramikmuseum Danmark**. Et enestående specialmuseum for keramisk kunst, kunsthåndværk og design. Det har en af Europas fornemmeste samlinger af keramik, idet museet i 2010 fik overdraget en unik samling bestående af ca. 55.000 keramiske værker – porcelæn, stentøj og fajance – fra Den kongelige Porcelainsfabrik, Bing & Grøndal og Alumina. Der er ca. 100 værker udstillet af de 55.000. Det, der gør samlingen unik er, at den aldrig tidligere har været præsenteret for et publikum og, at den afspejler mere end 235 års keramisk designudvikling fremstillet på de 3 hæderkronede danske keramik-fabrikker.

Sted: **Bridgewalking Lillebælt** har mødested Galsklintvej 4, 5500 Middelfart.

Clay Keramikmuseum ligger på Kongebrovej 42, 5500 Middelfart.

Pris: kr. 200 pro person for tur over broen eller tur på Clay samt brunch et sted i Middelfart.

Tilmelding og betaling: **Senest 10. juni** til formanden.

>>OBS<< Lørdag 21. september: **Mandegruppen: Fiske-tur til det Gule Rev.** Vi skal ud på det store hav og prøve at fange en af de store torsk eller lyssej, der er næsten fangstgaranti. **HUSK** det tunge hav-grej ellers kan det lejes ombord på båden. Sted: Hanstholm, nærmere ved tilmelding. Pris: kr. 500 pro person for fisketur, overnatning og morgenmad. **>>Tilmelding<<**: Tilmelding og betaling **er senest 1. juli til Formanden, og det er først til mølle-princippet, da der er begrænsede pladser.**

HUSK! Vi har **bustur** i august, **sundhedsdag** i september, **Kvindetur** til Brandts i september og m.m. i efteråret, så hold øje med næste nummer af Hjernesagens blad.

OBS! Ved tilmelding til busture, foredrag med fælles-spisning, juleafslutning og teatertur bedes man betale enten med **mobilepay 470899** eller til vores konto **6880 0001124626**. **HUSK at skrive navne på deltagere og hvad man betaler til.**

Der kan læses mere om arrangementerne i den Gule folder, men følg også med på hjemmesiden og Facebook. **Send os en mail** til fyn@hjernesagen.dk så har vi jeres mailadresse, **så I fremover kan modtage en nyhedsmail om evt. ændringer fx hvis vi får en solist til at optræde med sang og musik.**

Der tages forbehold for ændringer.

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: Frivilligcenter Billund, Nymarksvej 10, Grindsted.
Tilmelding: Til Peter S. Sørensen tlf. 21 95 16 32.

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 forår/sommer

Tirsdag 30. april kl. 18: **Spisning og humoristisk foredrag** med præsten fra Gram.

Vi starter med at spise. Sted: Huset Hovborg, Lindevej 7a, 6682 Hovborg. Pris: kr. 130. Tilmelding: **Senest** 21. april til Tove 21 46 48 54, tove.baago@gmail.com Eller Inger 42 24 05 56.

Torsdag 16. maj kl. 16:30-18:30: **Foredrag ved Susan Søgaard; Hjernesgade og seksualitet.** Sted: Huset Vejen, Østergade 2, 6600 Vejen. Pris: Gratis. Tilmelding: Til Tove 21 46 48 54, tove.baago@gmail.com (pga. kaffen, der serveres under foredraget).

Tirsdag 18. juni kl. 15: **Kaffe og kage**, herefter fri leg i et par timer; **med gåture og hygge.** Sidst på dagen **tænder Peter og Henning op i grillen.** Husk selv at medbringe **drikkevarer.**

Sted: Frederikshåbvej 41, 7183 Randbøl. Pris: Kr. 100,00. Tilmelding: Senest den 14. juni til Tove 2146 4854, tove.baago@gmail.com eller Inger 4224 0556.

Hjernesagens bisidder i Billund, Varde og Vejen

Jette Bruun
Tlf. 24 60 00 05

Hjernesagen i Esbjerg og Fanø

Formand: Mette Vibeke Kristiansen
Nyt telefonnummer 29 77 89 30
E-mail: esbjerg@hjernesagen.dk

Følg med i vores gruppe på Facebook om kommende aktiviteter.

Tilmelding skal ske til Inger-Marie Pedersen, tlf. 75 11 58 47 eller 22 55 30 06 og foregår medmindre andet er nævnt, på Vindrosen.

Faste aktiviteter

Samtalegruppe. Tirsdage i ulige uger kl. 14.30-16.30.

Pårørendegruppe. Den sidste torsdag i måneden kl. 15-17.

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 Hjernesagen 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

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 spising. Pris: Kr. 150 pr. år mad kr. 35. Tilmelding til formanden.

Gåture med Gitte

Den sidste fredag i hver måned kl. 13.30. 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, 6100 Haderslev (i gården)

Aktiviteter forår/sommer

Onsdag 10. april kl. 18: **Påskefrokost.** Pris: kr. 100. Tilmelding: Til Lis på 22 50 42 98.

Onsdag 1. maj kl. 19: **Hygge.** Pris: Gratis. Tilmelding: Ingen.

Onsdag 8. maj kl. 19: **Smage aften med linser og bønner med Cecilie.** Pris: Gratis. Tilmelding: Ingen.

Tirsdag 14. maj kl. 10-14: **Vi måler blodtrykket.** Pris: Gratis. Sted: På Bispen

Hvem vil gerne rejse med os?

Søndag 9/6-2024: 7 nætter

Vi har fået tilbud til Costa del sol:

Hotel Globales Gardenia Park
Søndag 9/6-2024: 7 nætter
Pris pr. person i delt dobbeltværelse: Kr. 6.300,00

Ene værelse: Kr. 8.300,00
fly Billund t/r – hotel All inclusive og dansk talende
1 stk. bagage+1 stk. håndbagage
Bustransfer til/fra hotel
Tilmeld til Lis 22504298 ---lisemastrup@outlook.dk

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

Region Midtjylland

Hjernesagen i Midtjylland

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

Henvendelse vedrørende Horsens – Hedensted rettes til Christian Haldrup, se under Hjernesagen i Horsens – Hedensted. Tlf. 51183734.

Omfatter kommunerne Hedensted, Horsens, Silkeborg, Ikast-Brande og Herning.

Hjernesagen Herning
Følg os på
<https://www.hjernesagen.dk/herning-og-ikast-brande/>

Faste aktiviteter

Hver tirsdag kl. 10: **Vandretur.** Mødested ved parkeringspladsen på Gl. Vejlevej.

Aktiviteter forår/sommer – Herning.

Torsdag 11. april og torsdag 25. april kl. 13.30:
Netværksmøde. Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 23. maj kl. 12: **Udflugt.** Vi mødes på P-pladsen Søndre Anlæg i Herning. Pris: kr. 150. Tilmelding: Til Jens på 4218 5148.

Torsdag 6. juni kl. 13:30: **Netværksmøde med nyt om Hjernesagen.** Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 20. juni kl. 13:30: **Sommerafslutning.**
Sted: Løvbakkerne, Løvbakkevej 32, Herning.
Tilmelding: Til Jens 4218 5148.

Hjernesagen i Horsens – Hedensted

Kontaktperson: Christian Haldrup
Tlf. 51 18 37 34.
Mail: horsens@hjernesagen.dk

Følg os på. <https://www.hjernesagen.dk/horsens-hedensted-og-silkeborg/>

Har du forslag til aktiviteter eller gerne vil deltage i arbejdet med aktivitetsudvalget.
Kontakt Christian Haldrup tlf. 51 18 37 34 mail
haldrup53@gmail.com

Hjernesagen i Silkeborg

Følg os på <https://www.hjernesagen.dk/silkeborg-aktivitetsgruppe/>

Har du forslag til aktiviteter eller gerne vil deltage i arbejdet med aktivitetsudvalget.
Ring til Jens Bilberg tlf. 42185148

Hjernesagen i Holstebro, Struer og Lemvig

Formand: Rikke Bjerregaard Poulsen
Tlf. 22 92 82 97
E-mail: holstebro@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Netværks Café i Holstebro. Vi mødes **den anden tirsdag** i måneden kl. 14-16 (FAST). Pris: Gratis. Sted: Kultur- og frivillighuset, Nygade 22, 7500 Holstebro. Tilmelding: Til formanden 2 dage før på grund af kaffen.

Netværks Café i Lemvig. Vi mødes **den første torsdag** i måneden kl. 10-11.30 (FAST). Pris: Gratis. Sted: Lemvig Frivilligcenter, Vasen 14, 7620 Lemvig. Tilmelding: Til formanden 2 dage før på grund af kaffen.

Aktiviteter forår/sommer

Lørdag 25. maj kl. 12-16: **Grillfest.** Sted: Kultur- og Frivillig huset, Nygade 22, 7500 Holstebro. Pris: Medlemmer kr. 100 – Ikke medlemmer kr. 150. Drikkevarer kan tilkøbes. Hvid vejret tillader det, sidder vi i gårdhaven. Arrangementet gennemføres ved ca. 20 deltagere. Tilmelding: Til formand Rikke på 22 92 82 97 **senest 18. maj** eller på nem tilmeld <https://hjernesagenhsl.nemtilmeld.dk/4/>

Hjernesagen i Ringkøbing-Skjern

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

Følg os på vores hjemmeside. Der vil I kunne læse om kommende aktiviteter. I kan også følge os på Facebook – Søg "Hjernesagen RingkøbingSkjern".

Hjernesagen i Aarhus/Østjylland

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

Faste aktiviteter

Tirsdage i **ulige uger** kl. 14.00-16.30. **Cafe for ramte og pårørende.** Sted: Marselisborg Centret, Evald Krogs Gade 9, bygning 16 (den grønne dagligstue), 8000 Aarhus C.

Tirsdage 30. april og 28. maj kl. 14.00-16.30: **Cafe for ramte og pårørende.** Sted: Ålykkecentret 5, 8300 Odder.

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.

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

Region Nordjylland

Hjernesagen i Brønderslev

Der er p.t. ingen bestyrelse, der arbejdes på en løsning. Ved yderligere oplysninger, kontakt Hjernesagens sekretariat på tlf. 36 75 30 88 eller admin@hjernesagen.dk

Hjernesagen i Frederikshavn og Læsø

Formand: Heinrich Krogh Nielsen
Tlf. 21 63 26 44
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.

Hjernesagen i Hjørring

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

Faste aktiviteter

Værksteder
Mandage kl. 14-17: Glaskunst. Pris: kr. 25 pr. gang, afregnes efter forbrug. Tilmelding: Til formanden 23 82 40 89.

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

Bowling: Kontakt Tove Ydesen, tlf. 26 20 70 04.

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

Blomsterbinding. Af årstidens blomster.

Alle dage kl. 13-16. Pris: kr. 25,00 pr. gang og efter forbrug.
Sted: CKU-Vendsyssel - træhuset. Tilmelding og yderligere information: Hos formanden eller Helle på 51 55 73 35.

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.

Mandage kl. 14-17: Glaskunst, pris: kr. 25 pr. gang og efter forbrug.

Tilmelding: Til formanden.

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 forår/sommer

Onsdag 17. april kl. 17 til ca. 21: **Bankospil.** Sted: CKU Vendsyssel, Elsagervej 25, Hjørring. Pris: Oplyses senere. Tilmelding: Til formanden.

Hjernesagen i Jammerbugt og Vesthimmerland

Formand: Jytte Jensen

Tlf. 23 71 88 72

E-mail: jammerbugt@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Pårørendegruppe

Mødetidspunkt, den anden torsdag i måneden fra kl. 14-16. Sted: Aktivitetscentret, Bymidten 15, 9600 Aars.

Pris: Kr. 10 for kaffe og brød.

Kontaktperson: Eva Søborg, tlf. 20 92 56 43.

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 forår/sommer

Nedenstående arrangementer finder sted på: Globen Løgstør, Frederik den VII's Alle 15, 9670 Løgstør, hvis ikke andet er nævnt.

Torsdag 18. april kl. 15: **Kaffe hos Rise og Svend, bowling i Rønbjerg** og vi slutter med aftensmad. Sted: Rønbjerg feriecenter. Pris: Oplyses ved tilmelding. Tilmelding **senest 10. april** til Birgit tlf. 21 65 5144 eller Rise tlf. 2572 5304.

Arrangementer i forbindelse med 10. maj:

Tirsdag den 14. maj: Daglig Brugsen i Overlade fra kl. 10 til kl. 12

Tirsdag den 14. maj: Rema i Løgstør fra kl. 14 til kl. 16

Onsdag den 15. maj: Rådhuscentret i Farsø fra kl. 10 til kl. 12

Onsdag den 15. maj: Kvickly i Aars fra kl. 14 til kl. 16

Lørdag 9. juni: **Udflugt ud i det blå.** Sted: Opsamling og tidspunkt oplyses ved tilmelding. Pris: Oplyses ved tilmelding. Tilmelding **senest 1. juni** til Birgit 21 65 51 44 eller Eva Søborg 20 92 56 43.

Torsdag 27. juni kl. 18: **Grillaften** Christian kommer og griller til os. Der serveres salater, kartoffelsalat, brød og smør. Pris: kr. 120. Tilmelding **senest 20. juni** til Birgit tlf. 2165 5144 eller Rise tlf. 2572 5304. Sted: Globen Løgstør, se ovenfor.

Hjernesagen i Mariagerfjord og Rebild

Formand: Ejgil Larsen

Tlf. 20 41 33 31

E-mail: mariagerfjord@hjernesagen.dk

Aktiviteter forår/sommer

Onsdag 17. april kl. 18-21.30: **Hans Flou viser 2 naturfilm.** Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden. Pris: kr. 80 incl. Let anretning, kaffe med kage Tilmelding: **Senest 10. april** ved indbetaling til MobilePay 589182 eller bankoverførsel reg.nr. 9190 kontonr. 371 57 82 498.

Fredag 10. maj kl. 14: **Vi går en tur på ca. 3 km.** Sted: Arne finder et sted, hvor alle kan deltage – indbydelse senere. Pris: Gratis, Hjernesagen giver kage, men medbring selv kaffe og service. Tilmelding: Til Ejgil SMS/tlf. 20 41 33 31.

Torsdag 23. maj kl. 18-21.30: **Britt Guldborg** kommer og fortæller om livet efter hun blev ramt af en hjerneblødning. Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden. Pris: kr. 80 incl. Let anretning og kaffe og kage. Tilmelding: **Senest 16. maj**. Ved indbetaling til MobilePay 589182 eller bankoverførsel reg.nr. 9190 kontonr. 371 57 82 498.

Fredag 21. juni kl. 17 – ca. 21: **Grillarrangement**. Sted: Havnen i Stinesminde, Oue, 9500 Hobro. Pris: kr. 80,00 all inclusive. Tilmelding: **Senest den 14. juni**. Ved indbetaling til MobilePay 589182 eller bankoverførsel reg.nr. 9190 kontonr. 371 57 82 498.

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: Frits Ankjær Mikkelsen
Tlf. 24 63 33 13
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
Send gerne dit mobilnr. eller **e-mailadresse** til Anne Grethe tlf. 28 30 86 24. Så vil vi gerne sende dig en reminder inden hvert arrangement.

Aktiviteter forår/sommer

Uge 11: **Foredrag** i samarbejde med Hjerneskadeforeningen Thy-Mors.

Fredag 10. maj kl. 10-15: **Landsdækkende blodtryksdag**. Sted: Netto Nykøbing Mors og Føtex Skive. Tilmelding: Ingen.

Tirsdag 21. maj kl. 11: **Udflugt samt frokost**. Sted: **Jesperhus Blomsterpark**. Pris: Ca. kr. 200,00 incl. Indgangsbillet og frokost. Tilmelding: **Senest 16. maj** til Anne Grethe tlf. 2830 8624.

Medio juni; nøjagtig dato: Se Facebook Hjernesagen Morsø, Thisted, Skive, Viborg: **Udflugt og virksomhedsbesøg**. Sted: **Nationalparkcenter i Vorupør og Thisted Bryghus** i Thisted. Pris: Oplyses senere – via Facebook. Tilmelding: Oplyses senere – via Facebook.

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

Hjernesagens bisiddere i Skive og Thisted

Birgitte Jørgensen
Tlf. 97 51 38 59

Hjernesagen i Aalborg

Formand: Jens Martin Sletting Hansen
Tlf. 21 70 56 66
E-mail: aalborg@hjernesagen.dk

Sted: Taleinstituttet, Borgmester Jørgensens Vej 2 B, 9000 Aalborg. Tilmelding: Til Jette tlf. 30 33 73 93 eller Agnete tlf. 29 85 64 88.

Tirsdag 30. april kl. 18: **Hyggeaften med spisning**. Tilmelding: **Senest 23. april** til Jette eller Nete.

Tirsdag 14. maj kl. 10-15: **Hjernesagens mærkedag; der måles blodtryk**. Sted: Kulturhuset Trekanten, Sebbeslundvej 2A, 9220 Aalborg Øst.

Tirsdag 28. maj kl. 18: **Hyggeaften med spisning**, herefter minibanko. Tilmelding: **Senest 21. maj** til Jette eller Nete.

Lørdag 6. juli kl. 13: **Grillfest i Nete og Bruno's sommerhus** i Hou. Sted: Vagtelvej 40, 9370 Hals. Tilmelding: **Senest 29. juni** til Jette eller Nete.



Unikt løft af din gang

**Snubler du let,
vrikker om
eller klasker din
fod når du går?**

Mange lider af en dropfod uden at vide det. En dropfod er en lidelse som gør at foden hænger nedad når man går. Hvis ikke foden løftes højt nok, slæbes den langs jorden og man vil have større tendens til at snuble og falde.

Med Flexbrace® dropfodsskinne løftes foden og ankelledet stabiliseres, hvilket gør det umuligt at vrikke om.

Flexbrace® vejer kun ca. 100g og laves individuelt efter en gipsafstøbning af din fod.

Resultatet er en nærmest usynlig skinne, der passer perfekt, er komfortabel og let at tage på.

**Gratis
hjemme-
konsultation
i hele
Danmark**



**Flexbrace® og
Bandageri ApS**
v/ Lars Falkenman,
Autoriseret bandagist

www.flexbrace.dk

**Tag det første skridt mod bedre gang.
Book tid tlf. 31 21 28 96**