

HJERNESAGEN

SIG DET HØJT

I mange år skjulte Kirsten Panton sandheden om sin mands hjerneskade – det fortryder hun i dag

SKØNNE OPSKRIFTER MED ÆG TIL PÅSKEBORDET

Hjernesund mad med æg

SANG ER EN STOR GAVE

Stort tema om afasi



Vejlefjord Rehabilitering

Viden & Forandring

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

Citat patient

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

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



INDHOLD

Leder	4
Ph.d.-projekt om kunstig intelligens og stroke	5
Kort Nyt	6

Det, som ingen taler om, men alle tænker på 8

Tema om afasi:

“Hvis det ikke var for Snakkeriet, så havde jeg ikke været her i dag”	10
“Sang er en stor gave”	12
Afasiramte familier får ikke tilstrækkelig hjælp	16
Afasiforedrag	18
Bliv en del af fællesskabet	18

Flere kræfter til mere ulighed	19
Sig det højt	20

Hjernesund mad:	
Sunde og dejlige opskrifter med æg til påskebordet	24
Nicole står på hovedet for Hjernesagens medlemmer	26
Mette skal uddanne Hjernesagens it-frivillige	28
Hjernesagens krydsord	29
Lokalstof	30

Det, som ingen taler om, men alle tænker på

Tag med en tur til Viborg og mød en usædvanlig fysioterapeut: Helena Rosenberg insisterer på at have fokus på hele personen i sin terapi – derfor snakkes der også meget om intimitet og seksualitet i den lejlighed, hun har indrettet til sine klienter. Læs mere **på side 8 – 9.**



Tema om afasi

Afasi er et stort, socialt handicap, som rammer hver tredje strokepatient. I dette tema kan du komme med til Afasisang i Søborg, opleve Snakkeriet i Brønderslev, læse nyt fra forskningen – og få et overblik over nogle af Hjernesagens tilbud til afasiramte **på side 10 – 18.**



Sig det højt

Kirsten Panton gik i årevis alene med hemmeligheden om, hvor slemt det egentlig stod til derhjemme, efter hendes mand Ole var ramt af en blodprop i hjernen. Det fortryder hun i dag – og opfordrer andre til at række ud efter hjælp. Læs hendes historie **på side 20 – 24.**



Hjernesagen

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

Telefontid:

Man-torsdag kl. 9.30-12 og 13-14.
Fredag lukket.

E-mail: admin@hjernesagen.dk

Hjemmeside: www.hjernesagen.dk

Bank: 3129 3350130640

CVR-nr.: 1723 2932

Ansvarshavende redaktør:

Anne Hertz, direktør

Redaktør:

Ulf Joel Jensen,
kommunikationsansvarlig

Oplag: 9.100.

ISSN 0909-7775

Produktion og tryk: Japi-form

Deadlines i 2025: 9. maj,

11. august og 14. november

Redaktion slut: 12. marts 2025

Forsidefoto: Louise Hørlyk Sloth

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

Hjernesagen

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



Protector:

Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie er protektor for Hjernesagen.

DER ER FORÅR I HJERNESAGEN

Kære medlem af Hjernesagen.

Foråret er over os – og vi trænger i dén grad til det. Til at få lidt lys, vind på næsen og en chance for at komme ud i den friske luft igen efter en lang og grå vinter.

Jeg vil gerne benytte mig af lejligheden til at gøre et lille nummer ud af den fine udvikling, vores forening går gennem lige nu. I det her nummer af medlemsbladet siger vi goddag til tre nye medarbejdere i sekretariatet i Høje Taastrup. Der sker virkelig noget! Med ansættelsen af Thor, som du kan møde på side 19, får vi flere kræfter til samarbejdet med TrygFonden. Det er tiltrængt, for samarbejdsprojektet udvikler sig hele tiden og knopskyder med flere og flere aktiviteter, som gerne skulle bidrage til at øge ligheden på strokeområdet.

Vi siger også goddag til Mette. Med hendes ansættelse siger vi mod at hjælpe vores medlemmer, ramte såvel som pårørende, med de udfordringer, som mange oplever i et samfund, som bliver mere og mere digitalt. En verden, hvor man efterhånden er nødt til at kunne bruge en computer lige så godt, som mange af os i tidernes morgen lærte at skrive med en blyant. Du kan læse et interview med Mette på side 28, hvor hun også fortæller mere om det projekt, hun er ansat i.

Endelig kan du også møde Nicole på side 26. Nicole er vores nye frivillighedskonsulent, og hun skal være bindeleddet mellem lokalforeningerne, de frivillige rundt omkring i hele landet, og sekretariatet i Høje Taastrup. Til alle aktive i Hjernesagen – og alle dem, der måske kunne tænke sig at lave noget for de andre medlemmer af foreningen – vil jeg sige, at I skal række ud mod Nicole. Hun er der for at hjælpe med



I det her nummer af medlemsbladet siger vi goddag til tre nye medarbejdere i sekretariatet i Høje Taastrup. Der sker virkelig noget!

at realisere jeres ideer, for at støtte og sikre, at vores forening bliver mere aktiv og levende i hele landet.

Og jeg tør næsten godt love, at det ikke stopper her: Vi har gang i mange projekter, vi har store fondsansøgninger ude, og vi udvider også hele tiden vores eksisterende samarbejder med forskellige partnere. Vi bliver hele tiden involveret i nye forsknings- og udviklingsprojekter – jo, der er forår i Hjernesagen: Tingene spirer, nye projekter, nye personer, masser af ideer pibler frem.

Når det her blad udkommer, er der også kun cirka halvanden måned til vores årlige repræsentantskabsmøde i Vejle. Jeg glæder mig til at møde repræsentanterne for vores lokalforeninger i hele landet, og jeg er sikker på, at vi får et godt og konstruktivt møde som altid.

Indtil da vil jeg opfordre alle til at gå en tur ude i det skønne forår og få lidt sol i ansigtet.

*Jens Bilberg,
landsformand i Hjernesagen*

PH.D.-PROJEKT OM KUNSTIG INTELLIGENS OG STROKE

Hjernesagen har sagt på gensyn til Louise Juhl, der har arbejdet med fundraising i sekretariatet i Taastrup: Louise har nemlig startet et nyt kapitel af sit arbejdsliv som ph.d.-studerende, hvor hun undersøger ny teknologi, der kan være med til at forebygge stroke.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Netcompany

Hjernesagens tidligere fundraiser Louise Juhl har skiftet stilling – heldigvis uden helt at slippe sin tilknytning til foreningen. Fra nytår er Louise nemlig startet et ph.d.-projekt ved Aalborg Universitet, hvor hun undersøger, om man kan bruge kunstig intelligens til at lokalisere de mest udsatte borgere i Danmark med den største risiko for at få et stroke.

– Det hele er stadig meget nyt – i virkeligheden er jeg jo ikke rigtigt startet endnu. Men jeg har selvfølgelig lavet nogle grundlæggende undersøgelser af området, og jeg er blevet mødt af så stor velvilje og interesse fra alle, jeg har været i kontakt med, både i Danmark og udlandet. Alle vil gerne være med til at dele viden og erfaringer, og min fornemmelse er meget klart, at der er et enormt stort ønske fra alle sider om at finde en løsning, der kan hjælpe flere mennesker, siger Louise.

Bygger videre på eksisterende projekter

I sit projekt skal hun bl.a. undersøge forskellige teknologier på såkaldte private devices, fx apps til telefonen, der kan bruges til at måle blodtryk, og projektet vil foregå i tæt samarbejde med Netcompany, en af Danmarks førende IT-virksomheder.

Louises ph.d.-projekt bygger videre på meget af det arbejde, hun har været dybt involveret i gennem sin ansættelse i Hjernesagen – bl.a. samarbejdet med Salling Group om måling af blodtryk i Bilka-varehuse og samarbejdet om at øge ligheden på strokeområdet med TrygFonden. Tunge eksperter fra både den akademiske verden og den private sektor vil dermed blive tilknyttet for at sikre de bedste forudsætninger



Louise Juhl flankeret af Thomas Kofoed fra Netcompany og Hjernesagens direktør Anne Hertz.

for en brugbar løsning til gavn for borgere i Danmark. – I sidste ende er målet det samme som i Hjernesagen: Vi skal gerne kunne nå ud til flere borgere med et tilbud om sundhedsfremme og forebyggelse. Det handler helt enkelt om at blive bedre til at forebygge stroke i hele samfundet, understreger Louise Juhl.

Ph.d.-projektet er finansieret af TrygFonden, Salling Fondene og Netcompany.



Foto: Pelle Rink

Mød os på Folkemødet

Hjernesagen deltager igen i år på Folkemødet på Bornholm, hvor vi vil være til stede og blande os i debatten til flere arrangementer. Blandt andet er foreningens direktør Anne Hertz inviteret til flere debatter, så hvis du er på Bornholm den 12. – 14. juni, håber vi, at du kigger forbi Allinge, hvor Folkemødet afvikles. Læs mere om program i de forskellige telte og på scenerne på www.folkemoedet.dk.

Strokedagen 2025

For andet år i træk afvikler Hjernesagen i samarbejde med Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden den nationale strokedag. I år ligger dagen på den 6. maj, og vi markerer dagen med en national presseindsats og en lang række arrangementer over hele landet. Du kan følge med via vores hjemmeside – www.hjernesagen.dk. Vi håber, at rigtig mange vil bakke op om dagen og deltage på et eller flere arrangementer – målet er øge opmærksomheden på stroke i hele befolkningen.

Repræsentantskabsmøde i Vejle

Hjernesagens repræsentantskabsmøde afholdes i år lørdag den 24. maj på Vejle Centerhotel. Her vil der blandt andet være valg til Hovedbestyrelsen. Dagen efter er Hjernesagen vært for en lille temadag, hvor vi uddeler Hjernesagens forskningslegat og sørger for lidt underholdning.

Lyt til Hjernesagens podcasts

Hvis du ikke allerede har lyttet med til Ramt i hjernen, så opfordrer vi dig hermed til at finde podcast-serien på hjemmesiden – eller på din sædvanlige streamingtjeneste, hvor du henter dine podcasts. Ramt i hjernen består af otte afsnit med stærke personfortællinger.

Den er udarbejdet af journalist Louise Hørlyk Sloth, som også stod bag DR's meget roste tv-serie Min ødelagte hjerne. Louise har fået stor hjælp af neuropsykolog Nadia Korfitsen, som også medvirker i alle afsnit. Hvert afsnit behandler store spørgsmål og udfordringer, som en hjerneskade kan medføre – som fx om man skal blive i sit forhold, når ens partner ændrer personlighed. Hvordan man passer på sig selv, når man er nærmeste pårørende til en person med hjerneskade, hvordan man tackler livet med afasi og meget andet. Find hele serien på Hjernesagens hjemmeside under nyheder.



Kvindes og mænds hjerner reagerer forskelligt på skader

En ny undersøgelse fra forskere ved Institut for Molekylær Medicin på Syddansk Universitet sætter fokus på hjernens evne til at reparere sig selv efter et stroke. Og undersøgelsen viser blandt meget andet, at der er forskel på, hvordan kvinders og mænds hjerne opfører sig efter et stroke. Hos kvinderne tyder det på, at betændelsestilstande er med til at forhindre hjernens celler i at reparere på skaderne, mens mænd generelt har en lidt bedre evne til at starte reparationsprocessen.

– Forskellene understreger vigtigheden af, at fremtidige behandlinger skal være mere målrettede og tage højde for patientens køn og individuelle behov, siger professor Kate Lykke Lambertsen, som står bag undersøgelsen.

Studiet er publiceret i Journal of Pathology.

Kilde: Syddansk Universitet og Journal of Pathology



Foto: Allan Høgholm

Hjernesagen x Salling x AGF

Alle, der elsker fodbold, kender helt sikkert følelsen af, at hjertet sidder helt oppe i halsen, når ens hold spiller... Derfor kan det umiddelbart også virke sært at måle på fodboldfans' blodtryk før vigtige kampe i Superligaen, men der er mening med galskaben, når Hjernesagen, via vores samarbejde med Salling Group, måler blodtryk blandt tilhængere af AGF fra Aarhus. For selvom fodbold både taler til voksne og børn, mænd og kvinder – og alt der imellem, så er der en overvægt af mænd i deres bedste alder på stadion. Og netop de midaldrende mænd kan være vanskelige at få i tale om sundhed og forebyggelse – og derfor er Hjernesagen også meget spændte på det videre samarbejde med AGF og forhåbentlig også mange andre klubber. På billedet ses Hjernesagens nye sygeplejerske Janni Lauridsen, som måler blodtrykket på rådmand Christian Budde fra Aarhus – overvåget af AGFs direktør Jacob Nielsen.

StrokeLinjen

– Hjernesagens gratis medlemsrådgivning 34 10 20 30



Social rådgivning



Maja Klamer Løhr
Ansvarlig for StrokeLinjen



Vibeke Lodberg
Socialrådgiver



Anette Staal
Socialrådgiver

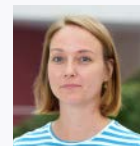
Sundhedsfaglig rådgivning



Gitte Rasmussen
Sygeplejerske



Merete Lehmkuhl
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
admin@hjernesagen.dk – husk at skrive dit telefonnummer i mailen, så ringer Asmus tilbage til dig.

Du kan ringe til StrokeLinjen man- og tirsdag fra 9.30 til 16, onsdag fra 10 til 15.30 og tors- og fredag fra 9.30 til 14. Du kan også sende en mail via strokelinjen.dk

DET, SOM INGEN TALER OM, MEN ALLE TÆNKER PÅ

Hos Rehabmobility i Viborg tales der lige ud af posen om alle livets aspekter. Også om sex. Mød neurofysioterapeut Helena Rosenberg, som har en mission i livet: At hjælpe sine klienter tilbage til et fuldt og tilfredsstillende liv – ikke mindst på det intime område.

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

I udkanten af Viborg huserer en helt særlig fysioterapeut med egen neurorehabiliteringsklinik – og en helt masse andre tiltag og ideer. Hun hedder Helena Rosenberg og er tilsyneladende gjort af et ganske særligt stof, som består af en høj koncentration af lige dele humor og gå-på-mod.

Helena Rosenberg har ellers en personlig historie, som kunne få de fleste af os til at miste netop humøret og evnen til at klø på: I 2002 blev hun på cykel påkørt bagfra af en bilist. Med sig på cykelturen har hun begge sine børn, og ikke bare brækker Helena Rosenberg ryggen i uheldet; hun mister også sit treårige barn, som sidder i cykelstolen.

Et ufatteligt hårdt slag, men Helena Rosenberg rejser sig – både mentalt og helt bogstaveligt. Hun uddanner sig efterfølgende til fysioterapeut og starter nogle år senere sin egen neurorehabiliteringsklinik. I første omgang på Sjælland, men nu er hun altså rykket til Viborg med den samme klart defineret mission: Hun vil hjælpe andre med at få et aktivt, fuldt og tilfredsstillende liv – vel at mærke i alle tilværelsens aspekter.

– Jeg har altid fokus på det hele menneske, der kommer ind ad døren i min klinik. Derfor taler jeg også med de fleste af mine klienter om deres sexliv. Sex er vigtigt og en fuldkommen naturlig del af livet, men

stadigvæk er det lidt det, som ingen taler om, men alle tænker på. Også i sundhedsvæsnet – og dét vil jeg gerne være med til at lave om på, siger Helena Rosenberg.

“Man kan godt have et vildt dejligt sexliv”

Helenas neurorehabiliteringsklinik, Rehabmobility, er specialiseret i at hjælpe personer med rygmarskade eller efter skade på hjernen – og hun ved, at netop denne type skader ofte også rammer seksualiteten og intimiteten i et parforhold.

– Sexlivet er meget tit udfordret ved neurologiske skader. Jeg ved jo, at hvis man har en lammelse i den ene side af kroppen, så påvirker det sandsynligvis også følsomheden ved kønsorganerne, det kan give rejsningsproblemer, udfordringer med inkontinens og så videre. Det er vigtigt at få talt om det – og vigtigt at sætte fokus på, hvad man kan gøre ved de problemer. Men der er desværre en stor berøringsangst – også i sundhedsvæsnet, når det kommer til at snakke om sex, siger Helena Rosenberg.

Den berøringsangst lider hun ikke af. Som i slet ikke. Hun taler lige ud af posen, bruger hverdagens sprog, og hun inddrager også gerne sig selv og sin egen situation i samtalerne: Efter sin ulykke i 2002 sidder Helena Rosenberg selv i kørestol grundet sin rygmarskade, så hun kender udfordringerne fra sit eget liv.



Hos Helena Rosenberg tales der - bogstaveligt talt - lige ud af posen, når det handler om intimitet og sex. Således har hun en hel pose fyldt med hjælpemidler og legetøj, der kan være med til at genoplive sexlivet efter en skade.

- Hør her: Man kan godt have et vildt sexliv, selvom man har en lammelse. Det ved jeg fra min egen krop. Og det har jeg ingen problemer med at snakke og fortælle om. Sex er helt naturligt, og det generer mig på ingen måder at snakke om det. Jeg plejer at sige, at min grænse som terapeut går ved selv at deltage i akten – ellers er jeg med dem hele vejen, griner hun.

Plads til at afprøve teorien

Som det nyeste tiltag i sit arbejde har Helena Rosenberg indrettet en stor lejlighed i tilknytning til klinikken, hvor klienter, som kommer længere væk, kan overnatte i forbindelse med behandlinger. Her undervises også i et aktivt sexliv tilpasset de udfordringer, som man nu måtte have efter en skade, og Helena Rosenbergs kongstanke er, at man har sin partner med i lejligheden og meget gerne afprøver teorien i praksis, når man er alene i soveværelset.

Hun har fået økonomisk støtte fra Helsefonden til at indrette lejligheden fuldkommen handicapegnet og tilgængelig i alle detaljer. Der er således loftslyfte i alle rum, i køkkenet er der hæve/sænkbare overskabe og borde – men fokus har stadig været på at gøre indretningen hyggelig, hjemlig og intim.

- Det her sted er min drøm, erklærer Helena Rosenberg med et stort smil og slår ud med armene i lejlighedens køkken. Hun fortsætter:

- Drømmen blev født i 2002, da jeg selv mistede før-ligheden. Og nu er lejligheden endelig færdig og klar til at blive brugt. Det er en fantastisk følelse.

Film på vej

Drømmen stopper ikke her. Langt fra. Som nævnt indledningsvist er Helena Rosenberg gjort af et særligt stof med masser af ideer og gå-på-mod. Hun er derfor i fuld gang med at søge fondsmidler til at lave undervisningsfilm – blandt andet om seksuel sundhed.

Og helt i tråd med hendes facon i øvrigt, så er ambitionen med filmen, at den ikke kun bliver oplysende, men faktisk inspirerende, handlingsanvisende – og ikke mindst helt uden omsvøb.

- Jeg vil normalisere sex – også for de mennesker, der har en funktionsnedsættelse. Jeg vil gerne vise, at det selvfølgelig kan lade sig gøre at have fantastisk sex med sin partner, selvom man er lam og sidder i kørestol, slutter hun.



”HVIS DET IKKE VAR FOR SNAKKERIET, SÅ HAVDE JEG IKKE VÆRET HER I DAG”

Der bliver både grinet og grædt, når de afasiramte deltagere i Snakkeriet mødes hver uge i henholdsvis Brønderslev og Dronninglund. Tag med Hjernesagen til Nordjylland, hvor vi besøger et helt særligt frivilligt drevet tilbud.

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Stemningen er god, og tonen er lun på den der helt særegne nordenfjordske facon, som man næsten kun møder, når man bevæger sig op på den anden side af Limfjorden. Rundt om bordet sidder Peter, Leo, Sanne og Knud, som alle fire er afasiramte, og de flankeres af Jørgen og Lene, der begge er frivillige. Det er onsdag, og Hjernesagen har inviteret sig selv til et møde i Snakkeriet i Dronninglund – et frivilligt drevet tilbud for mennesker med afasi.

– Jeg har det godt, når jeg har noget at tage mig til. Det er rart, men man er træt bagefter, forklarer Sanne med et stort smil.

Det er meget kendetegnende, det med smilet. Der bliver grinet meget rundt om bordet – også af sit eget besvær med at finde frem til de rigtige ord. Men der er skam også plads til alvor:

– Her har vi tid til at vente på hinanden. Ordene er jo derinde – de skal bare ud. Vi kan snakke om alt mellem himmel og jord, og vi støtter hinanden, også når det er svært, siger Jørgen.

Stor alvor bag grinene

Snakkeriet startede oprindeligt på initiativ af den lokale afdeling af Hjernesagen med et hold i Brønderslev for ca. fire år siden. Det hold kører endnu og er

lidt større end søsterholdet i Dronninglund, som har været i gang siden sidste år.

– Det er vigtigt, at holdene ikke bliver for store, så der er tid og plads til, at alle kan komme til orde og føler sig trygge. Det er en særlig målgruppe, og det er vigtigt, at vi holder fast i det. Derfor insisterer vi også på, at man skal henvende sig til kommunens hjerne-skadekoordinator for at være med i grupperne: For at sikre, at målgruppen er den rigtige, fortæller Birgitte Josefsen, som er en af de frivillige i Brønderslev og har været med til at starte tilbuddet op.

Generelt giver deltagerne udtryk for, at der er noget givende i at mødes med andre i samme situation. Det hænger blandt andet sammen med, at det kan være svært for mennesker med afasi at blive hørt og komme til orde i andre grupper, og derfor gør møderne i Snakkeriet en stor forskel.

– Det er en gruppe, som nok er lidt tilbageholdende i forhold til at bevæge sig ud i verden, men der var flere at bruge i Brønderslev, som gav udtryk for, at de gerne ville mere ud. Derfor tog vi kontakt med noget, der hedder Firmasport i Brønderslev, som har nogle fine aktiviteter, der er målrettet folk oppe i årene. Det var en stor succes, og nu er der flere fra holdet her i Brønderslev, som på kryds og tværs af

hinanden laver noget sammen i løbet af ugen, siger Birgitte Josefsen.

Der bliver altså knyttet venskaber og tætte bånd – også uden for den fastlagte møderække. Og selvom der også i Brønderslev bliver grinet meget, så skal man ikke tage fejl af, at tilbuddet stikker meget dybere end skæg og ballade:

- Det er virkelig noget, der kan gøre en forskel. Vi havde en bruger, som simpelthen sagde, at hvis det ikke havde været for Snakkeriet, så havde vedkommende ikke været her i dag. Så havde han taget sit eget liv, fortæller Birgitte Josefsen.

“Vi tager det, som det kommer”

Tilbage i Dronninglund har Sanne fundet sin mobiltelefon frem. Hun er en særdeles aktiv kvinde, som har gang i mange projekter – trods sin skade på hjernen. Der er møder og aktiviteter hver eneste dag, og hun har også været i gang med at bygge om derhjemme. Det er lige præcis dét projekt, hun skal vise os på telefonen – for de rigtige ord har gemt sig, og det er svært at få forklaret, hvordan hun har isoleret en dør.

Det er et fint eksempel på, hvordan brugere og frivillige både benytter sig af tegninger på papir, fotos på mobilen og hvad, der nu ellers skal til, for at få snakken til at glide nemmere.

- Vi har ikke nogen dagsorden her i Dronninglund. I Brønderslev starter de med at synge, men det gør vi ikke hos os. Det ville bare skræmme os alle sammen væk, siger Jørgen og griner. Han fortsætter:

- Vi tager det lidt, som det kommer fra gang til gang.

Burde være for alle i hele landet

I sidste ende handler det primært om at komme hinanden ved, og de frivillige sørger for, at der bliver taget hensyn, så alle kan komme til orde. Selvom enkelte snakker mere end andre, så sørger Jørgen og Lene for, at man kommer bordet rundt i samtalen i Dronninglund – akkurat, som man gør det til møderne i Brønderslev.

- Der er en styrke i, at vi er en lille sammentømret flok. Det gør det lettere at snakke sammen. Og personlig finder jeg det meget tilfredsstillende at være frivillig og kunne gøre en forskel på den her måde. Vi bestemmer selv, og der er ikke nogen, der har defineret, hvad det er, vi skal gøre i løbet af vores møder, forklarer Lene, som suppleres af Birgitte i Brønderslev:

- I mine øjne er det her et tilbud, der burde være der til alle med afasi i hele landet. Og hvis der sidder nogen derude, som gerne vil starte noget lignende op, så kommer vi gerne og fortæller om, hvordan vi gør det. Jeg vil sige, at det eneste, det kræver for at være frivillig, er, at man er tålmodig, god til at lytte og har lyst til at være sammen med andre mennesker.



Der er plads til både alvor og smil rundt om bordet i Dronninglund.



"SANG ER EN STOR GAVE"

Hjernesagen har flere aktive hold med afasisang forskellige steder i landet. Et helt særligt tilbud til foreningens medlemmer – for rytmen og de velkendte tekster kan både være en hjælp til at trække sproget frem og direkte kanal ind til varmen og følelserne.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Ty Stange

Det føles som en helt særlig dag oppe under loftet på Dagcenter Christianehøj i Søborg uden for København. Hjernesagen er på besøg en solskinsdag i starten af februar – og alene den milde formiddags-sol gør oplevelsen speciel efter det, der føles som måneders vedholdende gråvejrs.

Men også stemningen og ikke mindst lydbilledet i det lyse lokale gør sit til, at vi alle sidder med en lille sitren i kroppen. Hjernesagen er taget til afasisang, og mens musikerterapeut Laura Stenbæksgaard akkompagnerer på guitar, nynner og synger de i alt 11 deltagerere på holdet sig gennem versene i Den lille Ole.

Det velkendte gør det lettere

– Det er godt med sange, som I kender i forvejen. Så kommer ordene lettere. Det går også bedre, når vi bruger rim og remser, som man kender i forvejen, siger Laura.

Hun har lavet et sanghæfte til holdet med en række velkendte sange. Nu skifter hun guitaren ud med klaveret, og der kommer igen masser af lyd på, da holdet går videre til Jeg ved en lærkerede.

En enkelt af de deltagende er pårørende, ellers er de øvrige på holdet alle ramt af afasi, og flere har store kommunikationsvanskeligheder. Men det er også helt tydeligt, at de nyder sangen og musikken, og det opleves helt magisk, når personer, som har store udfordringer med at tale, pludselig bryder ud i sang.

Brug for en lille pause

Selvom Laura anser det for et godt greb at bruge velkendte og afprøvede sange, så er hun faktisk åben

for alle input. Sidst havde en af deltagerne ønsket, at holdet skulle prøve kræfter med Leonard Cohens Hallelujah, og derfor har Laura kopieret teksten til deltagerne.

Now I heard there was a secret chord / That David played, and it pleased the Lord / But you don't really care for music, do you?

Lauras stemme går tydeligst igennem, og det er en både smuk og rørende melodi, der tydeligvis betyder meget for flere. Enkelte af deltagerne kan ikke holde tårerne tilbage, og de holder en lille pause midt i sangen.

– Det er godt at mærke, at musikken faktisk kan gå derind og røre ved os. Det er helt okay – vi kan heldigvis alle sammen blive rørt af musikken, siger Laura og efter en lille pause gør de sig klar til at synge videre. Det er svært for deltagerne at synge på engelsk, så de enes om at nynne sig gennem versene og så stemme i med sang på omkvædet, som alle kender i forvejen.

Tungevridende sætninger og gode rytmer

Der er god tid til snak og også til følelsesmæssigt at komme lidt til hægterne igen mellem sangene. Efter Leonard Cohen snakker holdet om udfordringerne med at læse sangene. Det er lidt forskelligt, hvor let det er – en af deltagerne, Maiken, fortæller, at hun ikke er i stand til at læse teksten, til gengæld synger hun klart og tydeligt med på dem, hun kender i forvejen.

Lyset vælter pludselig ind / det kommer gennem alle sprækker, lyse nætter er tilbage...



Afasisang i Hjernesagen

Hjernesagen har flere aktive hold med afasisang. Aktuelt synges der på:

Center for Hjerneskade på Amager i København
Christianevej i Søborg
Center for Kommunikation og velfærdsteknologi i Odense
Strandcentret Plejecenter ved Hundige Station.

Læs mere på hjernesagen.dk – søg på Afasisang. Vi arbejder på at starte flere hold op i andre dele af landet, og har du interesse i at deltage, er du meget velkommen til at sende os en mail på admin@hjernesagen.dk





Holdet er gået videre med Lyse nætter af Alberte Winding. Nok engang en både rørende og hjertevarmende sang, som vækker stor begejstring hele vejen rundt om bordet og også trækker en enkelt tåre eller to igen. En anden af deltagerne, Lotte, foreslår Farmors kolonihavehus som et lidt hurtigere og mere muntert nummer.

- Det er en skøn idé! I må gerne stå op og swinge lidt med til melodien, hvis I har lyst til det. Den har en dejlig rytme, siger Laura begejstret.

Der bliver holdt i hånd rundt om bordet. Deltagerne vinker, vrikker og svajer i takt til musikken – det er ganske rigtigt en gladere sang, men det er også en sang med rigtig mange ord i verset, som er svære at holde styr på:

Fætter Frede viser Frida, han kan stå på hænder / Valde vil også, men han taber sine tænder...

Alle griner over den tungevidende sætning. Den er svær for alle, afasi eller ej. Til gengæld vækker omkvædet genklang, og dér får stemmerne for alvor luft igen.

Fint bare at nyde musikken

Vi nærmer os slutningen på dagens møde, og holdet runder af med at synge Regnvejrsdag i november.

Vælg lyset frem for skyggen / Gi' mig selv et puf i ryggen / Tro på alting, selv på lykken...

På sin vis en melankolsk melodi, men også med glæde og masser af optimisme. Det bliver til endnu en fin fællessang, som flere rundt om bordet tydeligvis kender i forvejen.

- Man kan godt mærke, at koncentrationen falder lidt ind imellem. Men det er også svært, og det er helt okay at falde lidt ud undervejs. Det er så fint, at I bare



Musikterapeut Laura Stenbæksgaard leder holdet med afasisang i Søborg.

traller med på melodien eller sidder stille og nyder musikken og de andres sang, siger Laura.

Tak for i dag

Lotte reflekterer over, hvad tilbuddet om afasisang egentlig gør ved deltagerne:

- Sang er en stor gave, som det er nu, hvor vi er ramt af afasi. Så kan vi stadig synge sammen, siger hun. Hun taler langsomt og lavt og skal ligesom finde hver enkelt ord frem hver for sig. Maiken supplerer:

- Jeg synger altid!

Holdet er færdige med at synge for i dag. Kaffekopperne bliver tømt, og Laura runder dagen af:

- Vi har fyldt rummet med stemmer og sang, selvom sproget er væk. Det er altså en stor oplevelse, og jeg er rigtig glad for, at I vil være med på holdet alle sammen. Vi ses om en uge – husk at få nynet og sunget i mellemtiden og trænet jeres dejlige stemmer. Tak for i dag.



Afasisang holder på alle følelserne. Heldigvis ofte smilet.

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



Dialog® 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
ORTOPÆDITERMIK**

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



FAGPERSONER VIL GERNE STØTTE FAMILIER MED AFASI BEDRE END I DAG

Spændende ph.d.-projekt på Syddansk Universitet peger på, at fagpersoner ønsker at yde langt bedre støtte til det mentale helbred hos familier med afasi, end hvad der er muligt i dag.

Af Ulf Joel Jensen

Foto: Syddansk Universitet



Afasi giver ikke kun udfordringer med det mentale helbred for den ramte – hele familien omkring bliver påvirket, og forskningen viser, at familier med afasi er ekstra udsatte for blandt andet angst og depression. Som en del af et projekt på Syddansk Universitet, Livet med afasi – familietilbud, laver Sille Nielsen derfor et ph.d.-projekt med fokus på at forbedre det mentale helbred hos familier med afasi. Projektet er en fortsættelse af det forudgående forskningsprojekt "Familier med afasi på vej".

Sille Nielsen har som led af sit projekt lavet en af-dækning, der viser, at familier med afasi kun i begrænset omfang modtager mental støtte i dag. Ydermere er der ingen systematik for samarbejde mellem audiologopæder og neuropsykologer, når det handler om at arbejde med det mentale helbred hos de ramte familier. I de forholdsvis sjældne tilfælde med denne type tværfagligt samarbejde sker det ad hoc og tilfældigt.

– Jeg har gennemført en række interviews med audiologopæder, neuropsykologer og beslutningstagere, og de viser blandt andet, at det langt fra er alle familier, der modtager støtte. Data viser også, at fagpersoner oplever forskelligartede begrænsninger som fx manglende viden og kompetencer, tværfagligt samarbejde og ressourcer. Men har fagpersonerne også flere forslag til, hvordan man bedre kan støtte familierne fremadrettet, siger Sille Nielsen

Faglighederne har brug for hinanden

Tilsvarende viser Sille Nielsens undersøgelser, at de sundhedsprofessionelle har et stort ønske om at hjælpe de ramte familier. Ofte står man imidlertid et sted, hvor neuropsykologen mangler viden om afasi



Ph.d. studerende Sille Nielsen fra Syddansk Universitet.

og samtalestøtte, og audiologopæden mangler viden om, hvordan man arbejder med det mentale helbred. – Udover at audiologopæderne og neuropsykologerne oplever, at de mangler viden og kvalifikationer, så giver de også udtryk for at mangle tværfagligt samarbejde. Dette gælder særligt, når familierne har svære problemstillinger eller har komplekse familierelationer, forklarer Sille Nielsen.

Samarbejdet kan flytte noget

Der mangler altså så at sige en platform, hvor de to fagligheder kan samarbejde, og det er en ganske reel problemstilling. For der kan være store gevinster for de

ramte familier, hvis de to fagligheder samarbejder om indsatsen.

- Erfaringen er, at det nytter noget, når man samarbejder på tværs. I min afdækning har jeg et eksempel med en selvmordstruet familiefar, hvor neuropsykolog og audiologopæd efter bare fem gange med en fælles indsats fik hjulpet familien markant. Familien fortalte efterfølgende, at det var første gang, at de havde oplevet, at fagpersoner var interesserede i at vide, hvordan de og særligt familiefaren havde det, fortæller Sille Nielsen.

Præcis dette eksempel peger imidlertid også på andre udfordringer på området: Selvom ingen var i tvivl om, at behovet for hjælp til den ramte familie var stort, så fik de implicerede fagpersoner faktisk kun lov til at lave den fælles indsats af deres ledelse, fordi man kaldte indsatsen noget andet. De pågældende fagpersoner fik at vide, at de lovgivningsmæssigt ikke måtte tilbyde et familietilbud.

For få tilbud til hele familien

Sille Niensens arbejde med ph.d.-projektet har altså afdækket en række udfordringer og mangler i den

hjælp, der i dag tilbydes familier med afasi. Måske er det mest iøjnefaldende, at der kun sjældent tilbydes familieorienteret hjælp – selvom den eksisterende forskning entydigt viser, at det ikke kun er den enkelte, men hele familien, som er udfordret.

- Selvom der i dag eksisterer nogle få tilbud rundt omkring i landet, hvor man adresserer familien, så er det generelle billede, at de eksisterende tilbud er centreret om den enkelte ramte og sjældent involverer det mentale helbred, siger Sille Nielsen.

Hun er blevet færdig med den første del af sit projekt, selve afdækningen, og arbejder nu videre med at udvikle en familiebaseret indsats, der er målrettet det mentale helbred. Det gør hun i samarbejde med familier med afasi, repræsentanter fra patientforeninger samt fagpersoner fra det regionale, kommunale og private område.

Projektet er et samarbejde mellem Syddansk Universitet, Regionshospitalet Hammel Neurocenter, Vejle-fjord Rehabilitering og City St. George's, University of London.

NEUROFYSSEN

- Klinik med speciale i neurologisk genoptræning

Oplever du funktionstab efter f.eks. en blodprop i hjernen, sklerose eller andre neurologiske lidelser? - Hos Neurofyssen har vi kompetencerne og er dedikerede til at hjælpe dig med at genvinde din funktionsevne og forbedre din livskvalitet.

Book tid i dag og få en gratis og uforpligtende samtale og forundersøgelse på klinikken.



 **NEURO
FYSSEN**

Peter Bangs Vej 7a, Etage 1
2000 Frederiksberg
+45 31 43 42 09
info@neurofyssen.dk
www.neurofyssen.dk

BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET!

En af de helt store udfordringer for mennesker, der er ramt af afasi, er, at det bliver vanskeligt at fastholde ens hidtidige sociale liv. Simpelthen fordi det er svært at kommunikere med andre. Derfor tog Hjernesagen for år tilbage initiativ til at danne Afasifællesskabet sammen med gode folk fra Syddansk Universitet.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Afasifællesskabet er et online fællesskab for mennesker med afasi og foregår via Zoom. Her finder man en række samtalegrupper med fokus på socialt samvær. Hvert møde varer cirka 45 minutter, og der deltager frivillige samtalehjælpere på de fleste møder.

Der er faste og åbne samtalegrupper, hvor man i de faste møder de samme personer fra gang til gang – og i de åbne kan møde nye personer hver gang.

Begge steder taler man om, hvad der aktuelt fylder i deltagernes liv. Ved siden af disse er der også en række temagrupper, som skifter fra tid til anden. I temagrupperne har man fokus på et specifikt emne – det kan fx være musik, det kan være sport, der kan være quizzet og meget andet.



Afasifællesskabet finansieres af TrygFonden, så det er gratis at være med, og der er hele tiden åbent for nye tilmeldinger.

Læs mere på Hjernesagen.dk/aktiviteter/afasi

SPÆNDENDE FOREDRAG OM AFASI

Hjernesagen har en række dygtige foredragsholdere, der hver især kan fortælle om livet med afasi til foredrag i Hjernesagens lokalforeninger – enten internt eller til større møder. I kan selv kontakte hver enkelt på listen, som vi håber på at udbygge hen ad vejen med flere navne – og flere emner. Send gerne en mail til admin@hjernesagen.dk, hvis du kender til en god foredragsholder eller selv har noget på hjertet!

Husk også, at du på vores hjemmeside under menu-punktet Livet med stroke kan finde beretninger, udgivelser og inspiration fra andre ramte og pårørende.

Oliver Kitzberg - okitberg@outlook.dk
Kim Mejer - mejerskov@gmail.com
Sabine Renner Christensen - ridetid@live.dk
Yago Bundgaard - yago@stavtrup.net
Kenneth Bremer - info@kennethbremer.dk
Peter Meyer - violvejl6@gmail.com



FLERE KRÆFTER TIL MERE LIGHED

Hjernesagen har ansat en ny konsulent, som skal arbejde i vores samarbejdsprojekt med TrygFonden om at øge ligheden på strokeområdet. Mød sekretariatets nye ansigt: Thor Jensen.

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Hjernesagens samarbejde med TrygFonden om at øge ligheden på strokeområdet har fået tilført ekstra kræfter: Fra nytår i år har vi nemlig ansat Thor Jensen som konsulent, og han skal hjælpe vores projektleder Charlotte Haase med at udvikle sociale fællesskaber, fokusere på forebyggelse og øge viden om symptomer blandt nogle af samfundets mest udsatte grupper.

- Helt konkret kan jeg forhåbentlig være med til at udbrede viden om stroke, og skabe nye fællesskaber for nogen af de mest udsatte i vores samfund. Vi har allerede gode samarbejder med en række organisationer, der er aktive på det her område, og sammen med dem skal vi øge ligheden på strokeområdet, siger Thor.

Mere viden om stroke

Som en af sine første, større opgaver er Thor dybt involveret i at arrangere Strokedagen den 6. maj i samarbejde med andre kræfter i Hjernesagen, med Dansk Råd for Genoplivning og med TrygFonden.

Ved siden af det, samarbejder han også med en række andre organisationer om at oplyse om symptomer og forebyggelse af stroke.

- I sidste ende handler det om, at de mere udsatte dele af vores samfund også har en viden om symptomerne på stroke. At de ved, hvordan de skal handle, hvis de møder symptomer – og har en fornemmelse af, hvad man selv kan gøre for at forebygge stroke.

Og når vi taler om udsatte, så kan det være meget forskellige grupper. Det kan fx være personer, som har psykiske udfordringer, men det kan også være folk, der lever alene og i ensomhed, folk med anden etnisk baggrund osv., forklarer Thor.



Kort om Thor

Thor Jensen har oprindeligt læst idræt og humanfysiologi med fokus på neuroområdet. Han har desuden mange års erfaring med foreningslivet – både professionelt og privat.

Han har også beskæftiget sig med forebyggelsesarbejde og sunde livsvaner i tidligere ansættelser i DGI og Hjerteforeningen.

I mere end ti år gik Kirsten Panton alene med, hvor slemt det egentlig stod til med hendes mand, Ole, der var blevet ramt af en blodprop i hjernen. Hun ønskede at beskytte både sig selv og sin mand. Men i dag er det hendes største fortrydelse, og hendes råd til andre i samme situation er derfor ganske enkelt:

SIG DET HØJT

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

I 2013 ændrer livet sig fuldkommen for Kirsten Panton og hendes mand Ole: Ole bliver ramt af en stor blodprop i hjernen, og selvom det først flere uger senere går op for dem, hvad der er sket, så er forandringerne tydelige fra allerførste dag. Blodproppen sidder tæt på frontallapperne, og som en følge heraf ændrer Ole personlighed.

- Jamen, det er besynderligt at opleve et menneske, som har været generøs og omsorgsfuld på alle tænkelige måder gennem hele livet, pludselig blive meget selvcentreret, indleder Kirsten Panton.

Selvom Ole og Kirsten levede sammen som ægtepar i de ti år, Ole levede efter sin blodprop, så mistede Kirsten reelt sin mand allerede i 2013. Selvom han stadig var i live, selvom de forblev et par, og Kirsten aldrig så meget som overvejede at forlade ham, så var Ole en anden, og hendes nærmeste fortrolige var væk.

- Det var noget helt andet. Jeg var vant til, at jeg kunne komme hjem fra arbejdet og få sparring og gode råd om udfordringer på jobbet fra Ole. Han plejede også at være meget interesseret i både at se og høre om vores datter og hendes liv med mand og børn. Nu var han fuldstændig uinteressert og orkede kun at tale om sig selv. Det var en enorm forandring, og det oplevedes meget voldsomt, fortæller hun.

Du er nødt til at række ud

En del af forandringerne i Oles personlighed betød, at han blev verbalt aggressiv. Han begyndte at tale grimt og kaldte Kirsten en led so, en dum kælling og ting, der var meget værre.

- Det var fuldstændig som på en anden planet. Det var meget voldsomt, og det var meget ydmygende at tænke på, at andre skulle høre det – både for Ole og for mig selv, siger Kirsten.

Derfor blev det vigtigt for hende at holde facaden – selv over for den nærmeste omgangskreds. Ingen skulle finde ud af, hvordan det stod til derhjemme. Det lykkedes hende at holde virkeligheden skjult, selv over for den allernærmeste familie, men det gjorde i virkeligheden hverdagen endnu vanskeligere for Kirsten – og det er én af de ting, hun i dag fortryder.

- Du er nødt til at række ud og inddrage andre, hvis du står i den situation. Der skal man ikke være alene, for du har brug for hjælp. Først efter Oles død fandt jeg Hjernesagens lukkede facebook-gruppe for pårørende. Bare jeg havde kendt til den før! Det er meget vigtigt at kunne tale med andre, som forstår, hvad der er på spil, understreger hun.

Han var der jo – og alligevel ikke

Kirsten er, og var også dengang, en selvstændig og stærk personlighed. Hun havde et lederjob og var i gang med en flot karriere – men derhjemme skulle hun altså pludselig stå model til verbale ydmygelser. Alligevel var hun aldrig i tvivl om, at hun ville blive i forholdet.

- Ændringerne var udelukkende i hjernen og i hans adfærd. Der var ingen fysiske skader overhovedet. Det var svært at acceptere, fordi – ja, han er der jo. Jeg kan se ham, og han taler, som han plejer. Det var bare ikke



nyresy
og stær
fællesska
nyreforen



Kirsten Panton optræder også i Hjernesagens podcastserie "Ramt i hjernen".

alt det, der røg ud af hans mund, der var, som det plejede, siger hun med et lille, nærmest opgivende smil.

Så Kirsten fandt sig i den urimelige adfærd, fordi hun hele tiden fik øje på de små glimt af den rigtige Ole. Og fordi hun ville sin mand. Hun ønskede sig hele tiden, at han blev sig selv igen, selvom hun med tiden godt vidste, at det aldrig ville ske.

- Til sidste vidste jeg det jo godt, men det tog lang tid for mig at acceptere, at han ikke ville blive bedre, siger hun.

Vigtigt at være mere end den pårørende

Kirsten mødte Ole som 23-årig. Så klichéfyldt som det end lyder, så var det nærmest kærlighed ved første blik – med Kirstens ord, var der aldrig tvivl om, at de to ville hinanden. De var ganske enkelt hinandens soulmates og mest fortrolige og levede et tæt og fantastisk liv – helt op til blodproppen cændrede alt.

I de første år efter Oles blodprop var Kirsten stadig i arbejde. Hun havde et ledende job med mere end 100 rejsedage om året, og netop rejserne gav hende et frirum. En mulighed for at få situationen derhjemme lidt på afstand.

Da hun som 65-årig stopper på arbejdsmarkedet, genoptager hun i stedet for gamle bekendtskaber, og øger sine egne sociale aktiviteter. Og deri ligger endnu en vigtig pointe:

- Som pårørende er det vigtigt at holde fast i sig selv. At insistere på, at man er mere end netop pårørende. Det kan være svært, men man må finde en vej til at gøre det, for ikke selv at ende med at gå under, understreger Kirsten Panton.

Insister på den svære dialog

Kirsten er en af hovedpersonerne i Hjernesagens podcastserie Ramt i hjernen. Da afsnittet med hendes historie udkommer, sender hun link til alle venner og bekendte. Det er første gang, at nogen hører så mange detaljer, om hvordan hendes sidste år med Ole egentlig var, og Kirsten er blevet oversvømmet af positive reaktioner.

- Jamen, det har været ganske overvældende. Folk, som jeg ikke er meget tæt på, har ringet og grædt i telefonen. Det er jo meget få – eller slet ingen – som vidste, hvor slemt det egentlig stod til. Både Ole og jeg var i stand til at skjule, hvor hårdt ramt han var af sin skade, siger hun.

Og netop hemmelighedskræmmeriet er som nævnt hendes største fortrydelse. Også fordi hun ikke kan slippe tanken om, at de måske kunne have fået bedre hjælp. Kun én gang i forløbet rækker Kirsten selv ud og beder om hjælp udefra.

Det sker efter en dag, hvor Ole har været endnu mere grov og udfarende end ellers, og hvor han truer hende på livet. Derefter opsøger hun Oles praktiserende læge, som nok lytter, men ender med ikke at hjælpe parret. Fordi Ole siger fra og tydeligt udtrykker, at han ikke ønsker hjælp – det gør han netop ikke, fordi han, på grund af skadens placering nær frontallapperne, mangler indsigt i egne udfordringer og forandringer.

– Mit vigtigste råd til andre er, at det er helt afgørende at tage en dialog om skaden med den ramte. Også selvom det er umådeligt svært. Opsøg og tag imod professionel hjælp til at skabe dialogen. Tal med andre i samme situation – du må ikke gå alene med tingene. Og så håber jeg virkelig, at vores sundhedsvæsen bliver bedre til at oplyse om de muligheder, man har – og om de forventninger, man kan have til fremtiden, slutter Kirsten.



Ramt i hjernen

Du kan høre hele Kirstens historie i vores podcast-serie Ramt i hjernen. Den findes på Hjernesagens hjemmeside under nyheder – og du kan også finde alle afsnit på de gængse streamingtjenester. Her skal du søge på Ramt i hjernen.

Gode tilbud i Hjernesagens webshop

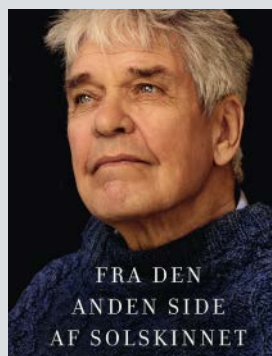
Vidste du, at din hjerne faktisk fysisk vokser i størrelse, hvis du jævnligt læser bøger?
Lige nu har vi en masse gode tilbud i Hjernesagens webshop, så der er ingen undskyldninger for ikke at træne hjernen lidt..!



Gik Einstein til Fitness
Før: 270 kr.
Nu: **230 kr.**



Klæbehjerne – bliv bedre til at huske
Før: 250 kr.
Nu: **150 kr.**



Fra den anden side af solskinnet
Gribende bog om det første år efter en blodprop – muligt at købe et signeret eksemplar til samme pris! **299,95 kr.**



Mad med respekt
En række stjernekokke leverer nemme opskrifter på fantastiske retter, som modvirker madspild. **249,95 kr.**



SUNDE OG DEJLIGE OPSKRIFTER MED ÆG TIL PÅSKEBORDET

Selv om æg i mange år har haft et dårligt ry på grund af æggeblommens kolesterolindhold, viser nyere dansk forskning, at de ikke nødvendigvis påvirker blodets kolesterolniveau negativt. Tværtimod er æg en fremragende kilde til protein, sunde fedtsyrer og vigtige vitaminer som B12 og D. For de fleste mennesker har æg ingen skadelig effekt på kolesteroltallet, og de kan sagtens være en del af en sund og afbalanceret kost. Og så spiller æg jo traditionelt en stor rolle omkring påske – derfor får du her et par alternative og sunde opskrifter til påskefrokosten.

Tortilla-omelet med varmrøget laks & pesto

Denne opskrift er et bud på æggets alsidighed, da den kan bruges til både morgenmad, frokost og aftensmad – en nem og lækker ret, der giver masser af smag og mæthed, uden at du behøver bekymre dig om dit kolesteroltal.

Ingredienser:

1 fuldkorns tortilla
50 g varmrøget laks
2 æg
1-2 store håndfuld salat (fx cørteskud)
2 teskefulde grøn pesto
Peber
Lidt raps- eller olivenolie til stegning

Fremgangsmåde:

- Pisk æggene sammen med lidt peber i en skål.
- Varm en pande op med lidt olie eller smør.
- Hæld de piskede æg på panden og lad dem stivne en smule (ca. 30 sek.).
- Læg straks tortillaen ovenpå de halvstivnede æg og tryk den let ned, så den hæfter sig fast.
- Steg videre ved middel varme i ca. 2-3 minutter, indtil æggene er faste, og tortillaen bliver let gylden.
- Vend forsigtigt ægge-tortillaen, så tortilla-siden får en let sprød overflade (ca. 30 sek.).
- Tag den af varmen og læg den på en tallerken med æggesiden opad.
- Smør et tyndt lag pesto over.
- Fordel salaten og den varmrøgede laks på den ene halvdel.

- Fold tortillaen på midten, så den danner en halv cirkel.
- Fold derefter halvcirklen endnu en gang på midten, så den danner en trekant.
- Tryk let, så fyldet fordeler sig jævnt. Server straks.

Velbekomme.



Æggesalat med Hytteost

Denne opskrift hylder æggets alsidighed og er perfekt som pålæg på rugbrødsadden eller i en sandwich som et skønt nyt indslag på påskebordet.

Ingredienser

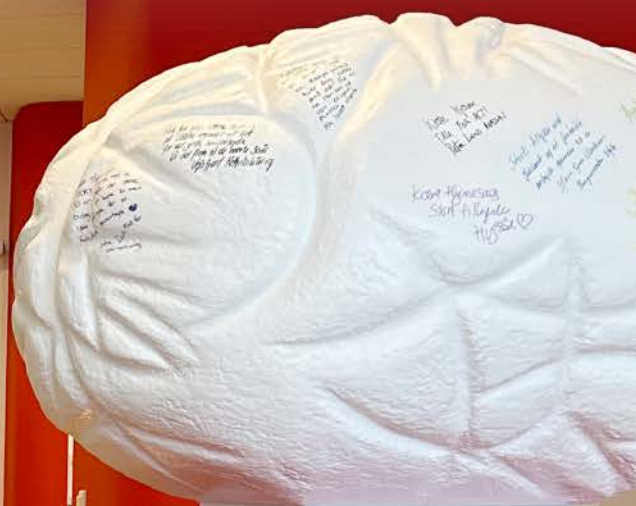
4 hårdkogte æg
150 g hytteost
1 tsk dijonsennep
1 spsk græsk yoghurt eller cremefraiche 9%
1 tsk citronsaft
½ tsk salt
Friskkværnet peber efter smag
1 spsk finthakket purløg eller forårsløg
Evt. ½ tsk paprika eller lidt karry for ekstra smag

Fremgangsmåde:

- Kog æggene i 8-10 minutter, skyl dem i koldt vand, og pil dem.
- Hak æggene groft og bland dem med hytteost, sennep, græsk yoghurt/cremefraiche og citronsaft.
- Smag til med salt, peber og evt. paprika eller karry.
- Tilsæt purløg eller forårsløg.
- Server æggesalaten på rugbrød, i en sandwich eller til sprøde grøntsagsstave.



NICOLE STÅR PÅ HOVEDET FOR HJERNESAGENS MEDLEMMER



Hjernesagen TrygFonden

Hjernesagen har fået en ny medarbejder, der skal understøtte arbejdet i vores lokalforeninger: Nicole Helmer-Nielsen er vores nye lokalforeningskonsulent, og hun har både masser af ideer og masser af energi til at udvikle foreningen i alle afkroge af landet.



Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Hjernesagen er helt og aldeles afhængig af sine lokalforeninger. Det er en af de helt afgørende kerneopgaver for foreningen, at der findes gode og relevante tilbud for vores medlemmer i hele landet, og en meget stor del af de tilbud må nødvendigvis være lokalt forankrede.

Derfor har foreningen ansat en ny lokalforeningskonsulent i Nicole Helmer-Nielsen. Hun skal både hjælpe til i de områder af landet, hvor vores lokalforeninger har haft det lidt svært – og hun skal også binde den røde tråd fra lokalforeningernes arbejde ind til sekretariatet i Høje Taastrup.

– Jeg forsøger at guide og støtte lokalt. For at kunne gøre det, er det vigtigt for mig, at jeg lytter til, hvad der rører sig og lærer lokalforeningerne at kende. Jeg har allerede været rundt til mange af vores lokale hjernesagsforeninger, og der er ikke to lokalforeninger, som er ens. Vi har nogle gode kræfter rundt omkring, og der er heldigvis mange steder, hvor det går rigtig godt, og folk har mange aktiviteter og ideer. Men der er også eksempler på det modsatte, hvor der helt sikkert er nogle udfordringer, siger Nicole.

Et meningsfyldt arbejde

Nicole er uddannet audiologopæd, har en master i sundhedsantropologi og har arbejdet med hjerneskeadeområdet i 23 år, både med ramte og med pårørende i kommunalt såvel som sygehusregi. Planen er derfor også, at Nicole skal overtage koordineringen af Hjernesagens mange aktiviteter for afasiramte og deres familier. Noget som Nicole brænder for.

Privat dyrker Nicole yoga, og hun har udviklet et sjovt, lille særkende: Når hun er et nyt sted, på en sevedighed eller ved en flot udsigt, skal hun gerne lige op og stå på hovedet. Den praksis har hun allerede taget med sig ind i sit nye arbejde – både helt bogstaveligt og i mere symbolsk forstand:

– Jamen, jeg står på hovedet for vores lokalforeninger og for Hjernesagens medlemmer. For mig er det her job

Sig velkommen til Nicole

Har du et spørgsmål, brug for hjælp, en god idé til en aktivitet eller måske bare lyst til at høre mere om at være frivillig i Hjernesagen, er du meget velkommen til at sende en mail til nicole@hjernesagen.dk.

simpelthen så meningsfyldt, og jeg vil gøre alt, hvad jeg kan, for at gøre en forskel. I sidste ende handler det om, at vi skal have styrket lokalforeningerne over hele landet. Vi skal have flere og måske også yngre kræfter med ombord, så Hjernesagen virker relevant for alle ramte, siger hun.

Vi er mange, som vil hjælpe!

Nicole er oprindeligt fra Belgien, men har boet i Danmark i mange år – og hun kan trække på gode erfaringer fra begge kulturer i sit arbejde i Hjernesagen.

– I Danmark (er vi mere uformelle og har let ved at snakke med hinanden) har vi en stærk tradition for frivilligt arbejde og et stærkt foreningsliv. Til gengæld har man i Belgien eksempelvis stærkere traditioner for at bruge audiologopæder i flere sammenhænge, og der tænker jeg, at vi godt kan lære noget herhjemme, som ville kunne komme personer med afasi til stor gavn, siger hun og uddyber: Når man flytter til et andet land, er man åben for alt det nye, og man tager også de gode værdier med fra det land, man kommer fra. Det gode fra to verdener, om man så må sige. Den åbenhed og nysgerrighed bruger jeg også i mit arbejde. Jeg kan godt lide at være i situationer, hvor jeg sammen med de "lokale" finder vejen til succes.

Som nævnt ovenfor har Nicole allerede taget hul på en besøgsrunde blandt Hjernesagens lokalforeninger, og ambitionen er at få besøgt alle foreninger i hele landet i løbet af de kommende uger og måneder.

– Jeg er blevet taget imod på en utrolig god måde, og medlemmerne er virkelig gode til at vise mig, hvordan de arbejder. Det er fantastisk at blive budt velkommen på den måde, siger Nicole og fortsætter:

– Det er vigtigt, at alle aktive i Hjernesagen ved, at de kan række ud til mig. Jeg er her for at understøtte den gode udvikling, og det er jeg selvfølgelig ikke alene om. Vi er rigtig mange, både ansatte og frivillige i foreningen, som kan og vil hjælpe de steder, hvor der er brug for hjælp. En af mine opgaver er at holde overblik over de mange aktiviteter og frivillige og skabe rammerne for samarbejde på tværs. På den måde kan lokalforeninger bruge hinanden og forhåbentlig kan vi styrke samarbejdet med andre lokale initiativtagere. Det kan være alt fra at få gode ideer og inspiration til aktiviteter i lokalområdet, til at få støtte og praktisk hjælp til at afvikle arrangementer. Jeg er åben for det hele – man skal bare skrive til mig, slutter Nicole.

METTE SKAL UDDANNE HJERNESAGENS IT-FRIVILLIGE

Hjernesagen har modtaget midler fra Digitaliseringsstyrelsen til at hjælpe vores medlemmer med det digitale. Derfor har vi ansat Mette Lisberg, som skal rekruttere og uddanne en stribe frivillige til at hjælpe både ramte og pårørende med adgangen til det digitale Danmark.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Hjernesagen

Hjernesagen har udvidet sit sekretariat med hele tre medarbejdere i 2025 – en af dem er Mette Lisberg, som er ansat til at finde og uddanne 25-30 it-frivillige i hele Danmark.

– Jeg arbejder i et projekt, som skal hjælpe Hjernesagens medlemmer til at navigere i et samfund, som hele tiden bliver mere digitalt. Det er en udvikling, som hverken kan eller skal stoppes – men det er også en stor udfordring for mange mennesker, og det gælder ikke mindst for en del af vores medlemmer, både ramte og deres pårørende, forklarer Mette.

Uddannelsesforløb til frivillige

De frivillige, som Mette finder, skal gennem et uddannelsesforløb, som hun også varetager – og derefter er de klædt på til at hjælpe andre med eksempelvis at bruge de digitale løsninger, som det offentlige

Danmark mere og mere bygger på. På den lange bane er målet hjælp til selvhjælp: At de it-frivillige fx klæder borgerne på til selv at kunne søge hjælp i det offentlige.

Mette er oprindeligt uddannet lærer og har arbejdet i skolevæsnet i 20 år, både som lærer og i 15 år som leder. Hun er også uddannet projektleder og har arrangeret både store, kommercielle idrætsevents (blandt andet håndboldlandskampe) og mindre, lokale idrætsstævner i Roskilde Kongrescenter.

– Jeg synes, at jeg har et rigtig godt kendskab til det, vi kan kalde Foreningsdanmark. Både fordi jeg selv er aktiv i min fritid og gennem mine ansættelser. Senest har jeg arbejdet med frivillige i regi af DGI, og jeg glæder mig til at arbejde med Hjernesagens frivillige, siger Mette.


Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere om projektet, er du er meget velkommen til at sende Mette en mail på mette@hjernesagen.dk. Det gælder også hvis du er interesseret i at blive en af vores kommende it-frivillige. Du kan også finde mere information om arbejdet som it-frivillig på bagsiden af dette blad og på hjernesagen.dk.

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. juni, 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 Anne Kathe fra Odder - stort tillykke! Du kan læse mere om Salling Groups samarbejde med Hjernesagen og arbejde med lignende organisationer på sallinggroup.com/baeredygtighed


1 Hvad blev afholdt med flere forskellige arrangementer fra d. 10. - d. 16. marts?



2

4 Hvad hedder crowdfunding-plattformen, hvor man kan lave sin egen indsamling til Hjernesagen?


3



★	1	GEMYL-LIG	OMRÅDE	LARGE	TONE	ENE-BOER	★	LEGEMS-DEL	HOLDT FRED	TON	DRIK	UNIFOR-MERE	LIGE	NORD	2	KØKKEN-GREJ
3							4									2
DREV			PATINA			3	TALORD				SOLO-BRUTA-LITET			MOREDE SIG TRÆ		
TALENT					TEMAER HASTET						GAVTYV IKKE					
SY			FRUGT BEVÆGE-LIG					DYR STÆSE					UP-BRUD UKOGT			HILSER
FEDTERI					5											
TRÆ					FILM-FIGUR GODS		HÆLDE UPLØ-BER				LEGEMS-DEL VEDVA-RENDE			TALORD MORAL		
URAN		LUFT-ART PAGAJ				KEND.-BOGST. LEDIG			STEDORD FUGL							KILO KØRE
MYSTERIUM		4			RO 505	1				JAG NUMMER			GEN-GALD KEND.-BOGST.			
HUSKE							ENS-FARVET TON					VOLD FØR Ø				
KORNBUNDT																5

5 Hvad kalder vi cerebellum på dansk?

6



LØSNINGSORDET:


1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



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

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

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

Tirsdag 8. april kl. 17: **Juhls Minigolf** i Rønne. Spisning for egen regning ellers gratis.

Tirsdag 20. maj kl. 13: **Jernbanemuseet** i Nexø.

Mandag 23. juni kl. 17: **Grillaften hos Kim og Lene.** Pris: kr. 50 pr. person.

Yderligere oplysninger samt tilmelding til arrangementer

Kontakt formanden.

Erfaringskonsulent for nyramte:

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

Værestedet Laden ved Gladsaxe Kirke hver anden tirsdag i lige uger kl. 10–13. Aktiviteter med afspænding/gymnastik, fællessang og musik, frokost og socialt samvær. Nogle tirsdage vil der være faglige emner den første time med temaet "Hav det bedre efter hjerneskade". Råd og rettigheder efter stroke. Vi hører om eksperternes råd gennem web-foredrag og besøg af oplægsholdere.

Bemærk: Første gang efter påske er tirsdag den 29. april. Sidste gang før sommerferien er tirsdag den 27. maj. Første gang efter sommerferien er tirsdag den 2. september 2025.

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

Konstitueret formand: Sadieh Masri-Pedersen
Tlf. 27 13 22 10
E-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Følg med på Facebook: Hjernesagen i Nordsjælland – Viemosegaard.

Hjernesagen i Nordsjællands aktiviteter finder sted på **Ny-Viemosegård, Rønnevangsallé 5, Hillerød**, hvis ikke andet er nævnt.

Faste aktiviteter

Hver tirsdag og torsdag 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. Dagspris: Kr. 70, som inkluderer formiddags- og eftermiddagskaffe samt middagsmad. Tilmelding: Til Sadieh Masri-Pedersen på tlf. 27 13 22 10 eller e-mail: nordsjaelland@hjernesagen.dk

Aktiviteter forår/sommer

Lørdag 12. april kl. 13-17: **Påskebingo med spisning.**

Pris: kr. 200. Tilmelding: Til Sadieh Masri-Pedersen (se ovenfor) senest 3. april.

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 Foreningscentret Postkassen, Amager Landevej 71, Kastrup. Vi vil gerne øse af vores viden og hjælpe med at finde svar på, hvor man kan henvende sig eller finde viden og indsigt vedrørende apopleksi m.v. Tilbuddet gælder også pårørende. Kontakt formanden, da forudgående aftale er nødvendig.

Cafémøder foregår mandage i ulige uger kl. 14-16. 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.

Region Sjælland

Hjernesagen i Greve og Vestegnen: Greve, Ishøj, Solrød, 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/Borgerhus, Greveager 9, Greve, medmindre 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.

Hjernesagens Aktivitetsgruppe Vestegnen:

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

Afasifællesskabet hver 2. og 4. tirsdag i måneden kl. 10-12. Vi tilbyder et fællesskab hvor du kan komme og være med i en mindre gruppe.

Vi mødes den anden og fjerde tirsdag i måneden kl. 10- 12: 8/4 og 22/4-2025 i Træningsenheden i Greve, Hundige Allé 11F, 2670 Greve. Kontakt Britta Friis Kostending 53 64 48 46/britta@hjernesagen.dk

Vestegnens Hjernecafé for ramte og pårørende den 2. torsdag i måneden kl. 13-16.

Vi mødes i Kulturhuset Kilden. Cafeen er midlertidigt lukket, så tag selv kaffe og krus med eller træk den i Automaten til 5 kr.

Hold øje med mail og Facebook om eventuelle spændende gæster.

Vi mødes følgende torsdage: 10. april, 8. maj og sommerafslutning 12. juni, hvor det er kl. 17-21. Sted: Kulturhuset Kilden, mødelokale 1, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby.

Bus 13 og Brøndbyøster station ligger tæt ved.

Tilmelding til kontaktperson Lis Grynnerup tlf. 29 72 15 67, mail: lis@famg.dk

BRAINWALK er en kombination af motion, lidt kulturelt og noget socialt.

Onsdag 30. april kl. 11:00: **Lille Tilde i Vallensbæk Mose.** Mødested: P-pladsen ved Rendsagervej 5, 2625 Vallensbæk. Offentlig transport: Bus nr. 143 og 144 mellem Vallensbæk og Albertslund stationer. Fast underlag på asfalt eller stier, hvor der kan køre kørestole og el-scootere. Ruten er på ca. 1500 meter. Det vil være oplagt at gå længere, hvis man vil. Undervejs kan vi sidde og nyde den medbragte kaffe.

Ved mødestedet er der markeret Hjernesagen ved en rød Skoda eller en ladcykel.

Tilmelding er ikke nødvendig, ved spørgsmål kontakt Morten 21 70 44 05.

Aktiviteter forår/sommer

Lørdag 5. april kl. 13-17: **Buffet fra Hannes køkken.** Sted: Kantinen på Arenaskolen, Gersager Allé 1, 2670 Greve.

Pris: Kr. 180 pr. person. Tilmelding: Til Tina Nielsen **senest 28. marts** sammen med betaling på MobilePay eller konto.

Søndag 6. april kl. 17-20: **Vi måler blodtryk på dem, der har lyst.** Der serveres sandwich til kr. 40. Sted: Greve Borgerhus, Greveager 9, 2670 Greve. Tilmelding: **Senest 4. april** til Tina Nielsen, betaling på MobilePay eller konto.

Onsdag 14. maj kl. 13 (**bemærk datoen**): **Hall of Fame**, Idrættens Hus og Margrethe Flagstangen, som kan ses fra motorvejen, Brøndby. Mødested: Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby. Offentlig transport: Bus nr. 13, 166 og 500S.

Fast underlag på asfalt eller grusbelagte veje, hvor der kan køre kørestole og el-scootere. Ruten er på ca. 2000 meter. Hall of Fame er inde i Idrættens Hus og til Margrethe Flagstangen er der en gåtur, afsluttende med en bakke, hvor dårligt gående måske ikke kan komme op. Læs evt. mere her <https://www.sportenshalloffame.dk/> Bagefter kan vi sidde og nyde den medbragte kaffe. Ved mødestedet er der markeret Hjernesagen ved en rød Skoda eller en ladcykel. Tilmelding er ikke nødvendig, ved spørgsmål kontakt Morten 21 70 44 05.

Tirsdag 3. juni kl. 17-20: **Hyggemøde.** Tag et spændende spil med. Der serveres sandwich til kr. 40. Sted: Greve Borgerhus. Tilmelding: **Senest 31. maj** til Tina Nielsen på MobilePay eller konto.

Tirsdag 10. juni kl. 17-20: **Nyramte og pårørende.** Info følger eller kontakt Tina Nielsen. Sted: Greve Borgerhus. Tilmelding: 8. juni til Tina Nielsen.

Onsdag 11. juni kl. 14: **Rosenhaven, Valbyparken.** Mødested: P-pladsen ved Gl. Valbyhal, Julius Andersens vej 1, 2450 København SV. Valbyparken rummer en af Europas største rosenhaver, hvor du hele sommeren kan nyde synet af de omkring 12.000 roser. Rosenhaven omfatter 176 forskellige rosenarter, og der er alt lige fra moderne og engelske roser til de gamle og historiske roser. Haven dækker et område på omkring 1,5 ha (diameter 140 meter). Fast underlag ca. 4000 m på asfalt eller grusbelagte vej, hvor der kan køre kørestole og el-scootere. I selve Rosenhaven er der græsplæne. Offentlig transport: Bus 1A eller 4A Ellebjerg Station er tæt på. Tilmelding: Ved Hammelstrupvej 114 er der også mulighed for parkering for dårligt gående. Kontakt Morten 21 70 44 05, hvis det måtte blive aktuelt.

Lørdag 21. juni kl. 8.30-16.30: **Årets sommertur går til Femern.** Opsamling kl. 8.30 ved Greve svømmehal. Hjemkomst kl. ca. 16.30 ved Greve svømmehal. Pris: kr. 350 pr. person. Mere info om turen følger. Tilmelding og betaling: Kontakt Tina Nielsen.

Hjernesagen i Guldborgsund, Lolland, Faxe og Vordingborg

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

Søndag 18. maj kl. 12:30: **De Hvide Svaner**, Karrebæksminde. Hjernesagen Slagelse, Sorø, Ringsted, Næstved, Køge, Stevns og Hjernesagen Guldborgsund, Lolland, Vordingborg, Faxe hylder Hjernesagens 30-års jubilæum med et festligt tilbud. Du kører selv til Karrebæksminde – gerne sammen med andre. På De Hvide Svaner venter bl.a. 2-retters menu, underholdning med Klaus og Karin – Tip et hit – samt kaffe/te og lagkage. Betaling og tilmelding: Kontakt en af de 2 arrangerende lokalforeninger – Leif eller Rose. OBS: Kun tilmeldte kan deltage.

Torsdag 12. juni: **Kør selv tur – "Ud i det blå"** – nærmere oplysning og tilmelding til formanden – Rose: mail.guldborgsund@hjernesagen.dk eller kasserer Jytte tlf. 50 12 05 66.

Hjernesagen i Holbæk og Odsherred

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

Faste aktiviteter

Vores arrangementer torsdage i lige uger kl. 16-18 foregår, medmindre andet er nævnt, på Elisabeth Centret, Carl Reffsvej 2, st., Holbæk. Der er elevator, følg blot pilen.

Hvor intet er nævnt under de enkelte aktiviteter, gælder følgende: Tilmelding senest 8 dage før til Sven Larsen, mail: svenlarsen2602@gmail.com eller tlf. 20 14 83 64. Tilmelding er bindende, hvis der er spisning.

Ret til evt. ændringer forbeholdes.

Aktiviteter forår/sommer

Torsdag 1. maj kl. 16: **Hjernesagen Holbæk-Ods herred** fylder 25 år. Jubilæumsreception på Elisabeth Centret. Pino Bentsen underholder.

Torsdag 15. maj kl. 16: **Hyggemøde på Elisabeth Centret.** Kaffe og kage. Pris: kr. 25.

Torsdag 12. juni kl. 12: **Bustur ud i det blå.** Invitation følger.

Torsdag 26. juni kl. 12: **Hyggemøde på Elisabeth Centret.** Sommerferieafslutning. Kaffe og kage. Pris. Kr. 25.

Pårørendegruppen til hjerneskadede holder møde i Karnapstuen på Elisabeth Centret, Carl Reffsvej 2, st. Holbæk. Henvendelse til Karen Sylvest, mail info@karensylvest.dk eller på tlf. 26 99 56 22. Kaffe og kage. Pris kr. 25. Planlagte aktiviteter 2025: 28. maj kl. 18.45.

Hjernesagen i Kalundborg

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

Faste aktiviteter

Alle møder afholdes onsdage i ulige uger fra kl. 15 – 17:
Pris: kr. 100 halvårligt til kaffekassen.
Møder er indført i kalender på vores hjemmeside.

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

Aktiviteter forår/sommer

Onsdag 9. april: **Hyggemøde**

Onsdag 23. april: **Nykøbing Sjællands Psykiatriske Museet**

Onsdag 7. maj: **Hyggemøde** (Måske med foreningens nye direktør Anne Hertz).

Onsdag 21. maj: **JUBILÆUMSFEST:** "Peter Michael Nielsen, Holbæk Sygehus" Foredrag om musiks indvirkning på depressioner. Al Dente Band / Under Byens Tage.

Onsdag 4. juni: **Hyggemøde** (Måske med foreningens nye direktør Anne Hertz).

Onsdag 18. juni: **Afslutning.** Egenbetaling kr. 100 pr. person.

Hjernesagen i Roskilde, Lejre og Høje-Taastrup

Formand: Linda Holmberg
Tlf. 31 17 94 16, mandage 14:00-16:00
Næstformand/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

Faste aktiviteter

"Åbent Hus" for alle i Frivilligcentret, Jernbanegade 21 A, 4000 Roskilde kl. 15.30-16.30 på følgende dage:

7. april, 12. maj og 10. juni.

Pårørendecafe kl. 17-19.

Følgende dage: **24. april og 15. maj.**

Aktiviteter forår/sommer

Husk bindende tilmelding skal ske til næstformanden, roskilde-lejre@hjernesagen.dk, senest fredagen før, 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,
Facebook: [roskilde-lejre](https://www.facebook.com/roskilde-lejre) og [høje-taastrup](https://www.facebook.com/høje-taastrup).
Vi vil godt bede om jeres mailadresser.
Det sparer tid og penge.

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

Torsdag 10. april: **Bowling.** Sted: Roskilde. Tilmelding og pris kommer på separat indbydelse.

Lørdag 14. juni: **Sommerfest.** Sted: Roskilde. Tilmelding og pris kommer på separat indbydelse.

Hjernesagen i Slagelse, Sorø, Ringsted, Næstved, Køge og Stevns

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 + kaffe og kage. Øl og vand kan købes, som vi plejer. Pris: Kr. 40.

Sted: Vi mødes i **kantinen på Nørrevangsskolen**, indgang til SUB, Rosenkildevej 88 B, 4200 Slagelse.

Husk bindende tilmelding skal ske til Leif 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

Lørdag 26. april kl. 10-17: Lokalafdelingen har **25-års jubilæum**. Invitation følger.

Onsdag 14. maj kl. 9: **Foredrag**.

Søndag 18. maj kl. 12: **30-års jubilæumsfest**. Afholdes på De Hvide Svaner. Invitation følger.

Onsdag 28. maj: **Bustur**. Invitation følger senere.

Onsdag 11. juni kl. 18:00: **Sommerafslutning**. Invitation følger.

Fællessang og musik. Sang og musik med kaffe/te og kage samt hyggeligt samvær.

Tirsdage eftermiddage kl. 14-16. Sted: Bolbro Idræts- og Kulturhus, Stadionvej 50E, 5200 Odense V.

Pris: Egenbetaling kr. 20 pr. person til kaffe/te og kage.

Tilmelding: Senest søndagen før til Lone Damsgaard, mobil 40 16 78 02 (kun formiddag).

"Glad" mandemotion hver mandag kl. 10-11 + tid til kaffe. NB: Uge 16 og 17. Sidste gang inden sommer er 28. april og vi starter igen efter sommer 2. september.

Lettere motion for alle, med vægten lagt på balance og 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/brød (man betaler kun for de mødegange man deltager i).

Tilmelding: Ingen, men har du spørgsmål, så kontakt Flemming tlf./sms 21 60 08 28.

De Kreative. Vi er her alle torsdage i januar til juni samt september til november kl. 9.30-12.30:

Vi arbejder med hobbyting på egen hånd. Medbring selv dine egne materialer. Mød glad op til hyggeligt samvær. Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, opgang L, 5200 Odense V. Pris: Gratis. Tilmelding: Ingen tilmelding. Ved spørgsmål, kontakt Dorthe Lauridsen tlf. 61 70 47 64.

>>Nyhed – Nyhed<<: Torsdag 3. april og 8. maj kl. 16-20:

Mandegruppen: Madlavning for "Finere mænd", vi skiftes til at finde på, hvad der skal kokkereres af god mad. Sted: "Guldhøj", Floravej 11, 5750 Ringe. Egenbetaling: kr. 75 pr. person til mad og drikkevarer. Tilmelding: Johnny Jørgensen, mobil/sms 20 68 23 78.

Fisketure til Put & Take sø eller kyst – mole. Husk madpakke, noget varmt at drikke, fiskegrej og påklædning efter vejret. Husk også Fisketegn, hvis vi skal til kyst eller mole. **Hver den 3. lørdag i måneden.** Sted: Oplyses ved tilmelding. Pris: Gratis. Tilmelding til Johnny Jørgensen mobil/sms 20 68 23 78.

Aktiviteter forår/sommer

Weekenden den 25.-27. april 2025: **Herre weekendtur til Vejers strand – for at fiske pighvar.** Nu vil vi prøve kræfter med denne dejlige spisefisk, der er kystfiskeri fra Vestkystens brede sandstrand, så waders er et "must", der bruges en kraftig spinnestang, kastevægt 80g. Vi skal bo i et hus i Vejers, så vi har mulighed for at fiske tidlig morgen og sen aften.

Sted: Vejers strand. Nærmere adresse efter tilmelding. Egenbetaling: Kr. 1000 pr. person, som dækker overnatning og morgenmad. Tilmelding: **Til formanden senest 10. april NB! >>Der er kun 1 ledig plads<<.**

Lørdag 10. maj kl. 10: **Besøg på Johannes Larsen Museum i Kerteminde.** Vi mødes udenfor. Der vil være en rundvisnings intro, varighed ca. 25 minutter. Kl. 13 spiser vi

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 10. april.

Alle dage kl. 16.30- ca. 19.30. Pris: Kr. 75 pr. person til mad og drikkevarer. Tilmelding: Til Flemming Frederiksen mobil/sms 21 60 08 28.

på Kaffehuset, der ligger ved siden af museet, hvor der serveres en let frokost. Sted: Møllebakken 14, 5300 Kerteminde. Pris: kr.150. Tilmelding og betaling til formanden senest 3. maj.

Lørdag 21. juni: **Havetur til Humlemagasinet**. Kom med og se dette fantastiske sted, en park med 15-16 forskellige haver samt 3 forskellige museer. Dukkemuseum, hvor man bl.a. kan se Gorm Den Gamle, Thyra Danebod samt Valdemar Sejer. Sigfred Pedersen museum med mange ting fra ham og hans hånd og Humle Museum, der fortæller historien om den fynske humle og om cigarfremstilling. Der er tema om H.C. Andersen her i 2025. Sted: Rugårdsvej 51, 5463 Harndrup. Pris: kr. 150 til entré samt kaffe m/lagkage. Tilmelding og betaling til formanden senest 15. juni.

OBS! Ved tilmelding bedes man betale enten med **mobilepay 470899** eller til vores konto **6880 000124626**. Husk at skrive navne på deltagerne 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. 21 46 48 54
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 17. juni kl. 15-19: Hygge eftermiddag ved Kirstine-lyst. Vi starter med kaffe og kage, herefter er der mulighed for at snakke, hygge, spille, gå ture eller hvad man

finder på. Vi slutter dagen med at spise sammen (husk drikkevarer), er der problemer med transport, finder vi også ud af dette. Sted: Kirstine-lyst, Frederikshåbvej 41, 7183 Randbøl. Pris: Kr. 100.

Tilmelding: Til Tove Baagø 21 46 48 54,
mail.tove.baago@gmail.com.
Eller Inger S. Jensen 42 24 05 56.

Hjernesagens bisidder i Billund, Varde og Vejen

Jette Bruun
Tlf. 24 60 00 05

Hjernesagen i Esbjerg og Fanø

Formand: Mette Vibeke Kristiansen
Tlf. 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. Tilmelding: Inger-Marie Pedersen tlf. 75 11 58 47 eller 22 55 30 06.

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

Hjernesagen i Trekanten

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

Faste aktiviteter

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

Aktivitetsgruppe Vejle

Facebook

Som noget nyt har vi fået en lukket gruppe på Facebook for os i Vejle. Du finder gruppen ved at søge på **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, Bygna 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.
Følgende dage: 25. april og 30. maj

Pårørendegruppe. Sted: VSU, Bygna 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:
Bygna 14, 6100 Haderslev (i gården)

Første mandag i måneden i Åbenrå. Sted: Frivilligcenter, Nørreport 30, 6200 Åbenrå kl. 19–21.30: **Hygge, sang og kaffe.** Pris: Gratis. Tilmelding til Lis 22 50 42 98.

Anden mandag i måneden i Sønderborg.
Sted: Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg kl. 19–21.30: **Hygge, sang og kaffe.** Pris: Gratis. Tilmelding til Lis 22 50 42 98.

Aktiviteter forår/sommer

Mandag 14. april kl. 19: **Hygge** med kaffe og kage. Sted: Perlegade 50, 6400 Sønderborg. Pris: Gratis. Tilmelding: Til Lis lisemastруп@outlook.dk, mobil 22 50 42 98.

Mandag 5. maj kl. 19: **Hygge** med kaffe og kage. Sted: Nørreport 30, 6200 Åbenrå. Pris: Gratis. Tilmelding: Til Lis lisemastруп@outlook.dk, mobil 22 50 42 98.

Onsdag 7. maj kl. 19: **Besøg af Inger Meier** demens-koordinator fra kommunen. Kaffe og kage. Pris: Gratis. Tilmelding: Til Lis.

Mandag 12. maj kl. 19: **Hygge** med kaffe og kage. Sted: Perlegade 50, 6400 Sønderborg. Pris: Gratis. Tilmelding: Til Lis lisemastруп@outlook.dk, mobil 22 50 42 98.

Søndag 8. juni: Mødes i Billund. **Rejse til Costa del Sol.** Globales Gardenia Park, Spanien. Skrå havudsigt – All inclusive – Vi rejser med Bravo tours. Pris: v/20 personer kr. 6199 + kr. 900 enkeltværelse. Tilmelding til Lis 22 50 42 98 lisemastруп@outlook.dk

Uge 26 og uge 28 for alle: Hvem vil gerne på Højskole? Sommerkursus mandag til søndag. Sted: Egmont højskole i Hou – Odder. Lis er hjælper.

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: 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, Herning og Aarhus/Østjylland.**

Aarhus: Medlemsmøder tirsdage i **ulige** uger kl. 14–18. Sted: Marselisborg Hospitalspark, Bygning 16.

Hjernesagen Herning

Følg os på www.hjernesagen.dk/herning-og-ikast-brande/

Faste aktiviteter

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

Aktiviteter forår/sommer – Herning – Ikast/Brande

Torsdag 10. april kl. 13:30: **Netværksmøde.**
Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 24. april kl. 13:30: **Netværksmøde.**
Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 1. maj kl. 19: **Foredrag v/Helle Rosenlund.**

Emne: **En fars datter, men også pårørende.**

Pris: kr. 35. Sted: Herning Bibliotek.

Tilmelding: www.herningbib.dk/arrangementer

Torsdag 8. maj kl. 13:30: **Netværksmøde**, besøg af hjerneskadekoordinator. Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 22. maj kl. 12: **Udflugt**. Sted: P-pladsen

Gl. Vejlevej, Herning. Pris: kr. 100.

Tilmelding: Jens Bilberg tlf. 42 18 51 48.

Torsdag 5. juni kl. 13:30: **Netværksmøde.**

Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 19. juni kl. 13:30-18: **Sommerafslutning.**

Sted: Løvbakkerne Herning.

Tilmelding: Jens Bilberg tlf. 42 18 51 48.

Hjernesagen i Horsens - Hedensted

Kontaktperson: Christian Haldrup

Tlf. 51 18 37 34.

Mail: horsens@hjernesagen.dk

Følg os på

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 /

haldrup53@gmail.com

Hjernesagen i Silkeborg

Følg os på

www.hjernesagen.dk/silkeborg-aktivitetsgruppe/

Har du forslag til aktiviteter eller gerne vil deltage i arbejdet med aktivitetsudvalget.

Ring til Jens Bilberg tlf. 42 18 51 48

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 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.

Tirsdag 6. maj: **Strokedag.** Sted: Nærmere info følger.

Lørdag 24. maj: **Sommerfest.** Yderligere information gives på mail og hjemmeside.

Vi holder sommerferie fra den 1. juni til og med 1. august.

Hjernesagen i Ringkøbing-Skjern

Formand: Rita E.N. Kristiansen

Tlf. 40 21 82 51

E-mail: ringkoebing-skjern@hjernesagen.dk

Aktiviteter forår/sommer

Vores program for foråret er ude nu.

Mandag 24. april kl. 14-16: **Hyggeeftermiddag.**

Sted : Kirkehuset i Ringkøbing.

Hold jer opdateret på hjemmesiden og på Facebook.

Vi opfordrer medlemmer til at oplyse os om mailadr., hvis

I ønsker mail-beskeder fra os. Man er også velkommen til at kontakte Rita, hvis der er spørgsmål.

Region Nordjylland

Hjernesagen i Frederikshavn og Læsø

Formand: Anita Melgaard

Tlf. 42 80 03 46

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**, EIsagervej 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: Til 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 sen-hjerneskadede. Kontakt Klaus Munch for at høre nærmere, tlf. 72 33 59 00.

Hjernesagen i Jammerbugt og Vesthimmerland

Formand: Jytte Jensen

Tlf. 23 71 88 72

E-mail: jammerbugt@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Pårørendegruppe

Da vi den senere tid har oplevet, at besøgende til vores pårørendegruppe er faldet, så har vi fra bestyrelsens side besluttet, at pårørendegruppen bliver sat på pause for en tid.

De planlagte mødegange her i foråret er derfor aflyst.

Vi håber, at vi på et senere tidspunkt har mulighed for at tilbyde pårørendegruppe igen.

I er altid velkomne til at kontakte os, hvis I har spørgsmål omkring Hjernesagen og det at være skadet eller pårørende. Så skal jeg på bedste vis yde min hjælp.

På bestyrelsens vegne og 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.

Aktiviteter forår/sommer

Nedenstående arrangement finder sted på: Globen Løgstør, Frederik den VII's Alle 15, 9670 Løgstør, hvis ikke andet er nævnt. Tilmelding er en uge før og som altid til Birgit Pedersen tlf. 21 65 51 44.

Torsdag 10. april kl. 15.30: **Bowling i Gatten**, planen er, at vi starter med kaffe og kage, så bowler vi og slutter af med aftensmad. Nærmere oplysninger kan fås hos Jytte Jensen tlf. 23 71 88 72.

Lørdag 17. maj: **Udflugt til Mariager**. Vi spiser frokost på saltcentret i Mariager, turen starter fra Brovst ca. kl. 9.00. Endelig oplysning fås ved tilmelding.

Torsdag 26. juni kl. 18: **Christian kommer og griller for os**. Sted: Globen, Frederik den VII's Allé 15, Løgstør.

Tilmeldingerne foregår til Birgit Pedersen tlf. 21 65 51 44.

Vi vil **meget gerne** have medlemmernes mailadresser, så vi kan sende oplysninger til jer.

Hjernesagen i Mariagerfjord og Rebild

Formand: Ejgil Larsen

Tlf. 20 41 33 31

E-mail: mariagerfjord@hjernesagen.dk

Aktiviteter forår/sommer

Torsdag 24. april kl. 18.00-21.30: **Dorte Elkjær-Gregersen** fortæller om Halkærkonen og andre originaler fra Halkæregnen. Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden. Pris: kr. 85 pr. person inkl. Let trakterement og kaffe/the og kage. Tilmelding: Senest 17. april via Mobilepay 589182 eller reg.nr. 9190 kontonr. 371 57 82 498.

Tirsdag 6. maj kl. 14: **Gåtur på Strokedag**. Ruten er ikke fastlagt endnu, der kommer indbydelse senere.
Pris: Gratis. Tilmelding: Selv om det er gratis, vil vi gerne bede om tilmelding pga. indkøb af kage. Tilmelding kan ske til Britta eller Ejgil SMS/tlf. 21 46 04 29 eller 20 41 33 31.

Fredag 20. juni kl. 17-21: **Grillarrangement**. Sted: Havnen i Stinesminde, Oue, 9500 Hobro. Pris: kr. 85 pr. person all inclusive. Tilmelding senest 13. juni via Mobilepay 589182 eller 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

Vi har i år ikke fast ugedag for arrangementer, da flere af medlemmerne har bedt os om at ændre det, da en del går til behandlinger på faste dage, så vi forsøger at sprede arrangementerne.

Har du/I har specielle ønsker om en aktivitet, så ring eller skriv til os, vi vil gerne give så mange som muligt en mulighed for at få en oplevelse – GIV OS ET HINT.

Aktiviteter forår/sommer

Tirsdag 15. april kl. 17: **Foredrag/Billedfortælling.**
Sted: Frivilligcenter Nykøbing Mors. Pris: kr. 50. Tilmelding:
Til Fritz Mikkelsen 24 63 33 13 **senest den 10. april.**

Tirsdag 13. maj kl. 10.30: UDFLUGT. Sted: Viskum Snaps
– efterfulgt af besøg i Viborg Domkirke. Pris: kr. 200.
Tilmelding: Til Anders Nørgaard 61 72 77 11 **senest 6. maj.**

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

Hjernesagens bisidder i Skive og Thisted

Birgitte Jørgensen
Tlf. 97 51 38 59

Hjernesagen i Aalborg og Brønderslev

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

Arrangementer, hvis intet andet er anført

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 29. april kl. 18: **Hyggeaften med spisning.** Tilmelding: **Senest** den 22. april til Jette 30 33 73 93 eller Agnete 29 85 64 88.

Tirsdag 27. maj kl. 18: **Hyggeaften med spisning,** herefter mini banko. Tilmelding: **Senest** den 20. maj til Jette 30 33 73 93 eller Agnete 29 85 64 88.

Lørdag 12. juli kl. 13: **Grillfest i Nete og Brunos sommerhus i Hou.** Sted: Vagtelvej 40, 9370 Hals. Tilmelding: **Senest** den 6. juni til Jette 30 33 73 93 eller Nete 29 85 64 88.

Søndag 3. august: **Sommerudflugt,** (program udsendes senere).

SØG ET LEGAT

Som medlem af Hjernesagen har du mulighed for at søge om et Zangger-legat for at få dækket udgifter, der kan aflaste dit handicap.

Zangger Fonden

Hos Zangger Fonden kan du søge om støtte til genoptræning, træning og behandling, som ikke varetages af det offentlige.

Forudsætningen for at ansøge om et legat er,

- at du ikke kan få støtten via din kommune
- at du er ramt
- at du har været medlem af Hjernesagen i over 1 år
- at du ikke har betalt eller købt det, som du ansøger om støtte til.

Fondation Juchum

Hos Fondation Juchum kan du søge om støtte til aktiviteter, der kan afhjælpe ensomhed og forbedre livskvaliteten. Forudsætningen for

at ansøge om et legat er,

- at du er ældre (50+ år)
- at du er ramt
- at du er medlem af Hjernesagen
- at du ikke har betalt eller købt det, som du ansøger om støtte til.

Legaterne er skattefrie

Legatet fra Zangger Fonden kan uddeles i portioner på op til 7.500 kroner, mens legatet fra Fondation Jochum er på op til 5.000 kroner. Legaterne er skattefrie. Har du tidligere fået et legat, skal der gå 2 år, før du kan ansøge om et nyt legat.

Sådan søger du

Du kan udfylde et ansøgningssekema på hjernesagens hjemmeside eller sende en ansøgning sammen

med din og din eventuelle ægtefælles seneste årsopgørelse til Hjernesagen.

Ansøgningsindhold

I ansøgningen til legaterne skal du oplyse følgende:

- Lav en kort beskrivelse af, hvad du søger støtte til og hvorfor, herunder hvordan det kan gavne dig.
- Skriv hvor stort et beløb du søger om og medsend evt. et prisoverslag.
- Vedlæg din og din evt. ægtefælles seneste årsopgørelse.

Send din ansøgning til



Hjernesagen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Har du lyst til at gøre en forskel?

Bliv

it-frivillig

Hjernesagen



Du kan også læse mere på vores hjemmeside via denne QR-kode

I Danmark lever knap 230.000 mennesker med følger efter en skade på hjernen. Mange har svært ved at skrive, læse, tale og forstå. Andre oplever kognitive udfordringer som fx at miste overblikket og have svært ved at strukturere en opgave.

Som it-frivillig spiller du en vigtig rolle i Hjernesagen og skal støtte vores medlemmer, så de bliver bedre til at navigere i det offentlige samfunds digitale løsninger.

Du vil få et oplæringsforløb på 6 x 1½ times varighed, blive en del af et landsdækkende netværk af it-frivillige, som løbende sparrer og inspirerer hinanden – blandt andet på en Inspirations- og vidensdag, som vi arrangerer i 2026.

Hvis du vil vide mere, så skriv til Hjernesagens konsulent Mette Lisberg på mette@hjernesagen.dk eller sms 48 88 31 89, så kontakter hun dig.



Hjernesagen
Vi tager hånd om hjernen