Hjernesagen nr. 4 2026

HJERNESAGEN

PROFESSORENS GRØNNE VANE

Stort interview med
Oluf Borbye Pedersen om hjernesunde madvaner

AFASI: NÅR DET UFORSTÅELIGE GIVER MENING

Kunstner Elsa Mencagli Andersens mors stroke ændrede alt

"DET KAN IKKE PASSE, AT LIVET ER SLUT"

Livsbekræftende interview om at komme videre efter et stroke

Hjernesagen
Vi tager hånd om hjernen

Vejlefjord Rehabilitering

Viden & Forandring

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

Citat patient

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

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

INDHOLD

Leder 4
Velkommen til Hjernesagens fordelsklub 5
Kort Nyt 6
Hjernesagen på Færøerne:
Dansk forbillede – med lokale tilpasninger 8

Afasi:
Når det uforståelige giver mening 12

Nyt samarbejde sætter hjernesundhed
på dagsordenen 17

"Det kan ikke passe, at livet er slut" 18

Hjernesund mad:
Professorens grønne vane 22
Professorens proteinberigede grønne grød 26

Hjernesagen har fået ny regnskabsassistent 28
Hjernesagens krydsord 29
Lokalstof 30

Afasi: Når det uforståelige giver mening

Et stroke ændrer livsbaner – og det kan den dansk-italienske kunstner Elsa Mencagli Andersen i den grad tale med om, efter hendes mor blev ramt i april 2020. **Læs interview med Elsa på side 12 – 16.**

"Det kan ikke passe, at livet er slut"

Ægteparret John og Else-Marie Lauridsen fra Glyngøre nægtede at lade Johns stroke stoppe dem i livet. Så trods svær afasi, halvsidig lammelse, udtalt hjernetræthed og andre voldsomme senfølger lever parret i dag et aktivt liv med kapsejlads og masser af fritidsinteresser. **Læs den inspirerende historie på side 22 – 25.**

Hjernesund mad:

Mød Oluf Borbye Pedersen og smag professorens grønne grød Professoren fra Københavns Universitet blev for et par år siden. meget berømt for sin grønne grød og forskning i mikrobiomet. Nu er han aktuel med en ny bog, der blandt andet sætter fokus på forbindelsen mellem tarmen og hjernen – og ikke mindst indeholder en masse gode råd og opskrifter til et liv med en sund tarmflora. **Læs interview på side 22-25 – og prøv selv kræfter med en af de inspirerende opskrifter på side 26-27.**

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 for udgivelser i 2027:
9. november 2026, 12. februar, 7. maj og 9. august 22027

Redaktion slut: 15. august 2026

Forsidefoto: Sara Galbiati

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

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

Protektor:
Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie er protektor for Hjernesagen.

EFTERÅRET KALDER PÅ HANDLING

Vi går et travlt efterår i møde i Hjernesagen. Det gælder både for vores medarbejdere og for alle de frivillige kræfter, der hver dag er med til at gøre en forskel for mennesker, der er ramt af hjernesygdom – og deres pårørende.

Ikke mindst på den politiske front er der brug for, at vi blander os: Med den kommende sundhedsreform står vores sundhedsvæsen i en brydningstid. Det er nu, der bliver truffet beslutninger, som får betydning mange år frem. Derfor skal Hjernesagen være til stede, når der diskuteres, prioriteres og besluttes – og vi skal søge indflydelse, hvor vi kan.

På World Stroke Day samler vi derfor politikere, fagfolk og andre aktører til en større konference på Christiansborg med fokus på pårørende og deres situation. Samtidig turnerer både undertegnede, vores direktør og andre medarbejdere rundt i det politiske landskab med Hjernesagens handleplan for stroke under armen. Vi mødes med ordførere, ministre og andre centrale beslutningstagere, hvor vi hver gang sætter fokus på et særskilt område i vores handleplan. Vi supplerer med debatindlæg til brede og faglige medier, og vi blander os i det hele taget i den offentlige debat.

> Med den kommende sundhedsreform står vores sundhedsvæsen i en brydningstid. Det er nu, der bliver truffet beslutninger, som får betydning mange år frem.

Men vi har naturligvis også mange andre bolde i luften. I denne udgave af medlemsbladet kan du fx læse om et nyt forebyggelsesprojekt, hvor frivillige fra Hjernesagen, Depressionsforeningen og Alzheimerforeningen går sammen om at fremme hjernesundheden.

Du kan også møde kunstneren Elsa Mencagli Andersen, som skal stå for en workshop for deltagerne i vores nye tiltag Hjernesagen Ung. Og så kan du blive klogere på, hvordan masser af grøntsager kan være godt for både fordøjelsen og hjernen i det lange interview med professor Oluf Borbye Pedersen, som også deler en af sine opskrifter på hjernesund mad. Endelig kan du møde Hjernesagens nye regnskabsassistent, Dorthe Andersen. Vi udvider nemlig fortsat vores hold af medarbejdere, for når opgaverne bliver flere, har vi også brug for flere kræfter.

Jens Bilberg, landsformand i Hjernesagen

VELKOMMEN TIL HJERNESAGENS FORDELSKLUB

Måske har du allerede opdaget det? Hjernesagen introducerede denne sommer vores spritnye fordelsklub, hvor du kan få rabat på en lang række events i hele landet. Fordelsklubben vil løbende blive opdateret med nye, spændende muligheder, men allerede nu indeholder den mere end 300 virkeligt gode tilbud til vores medlemmer.

Af Ulf Joel Jensen

Efteråret er over os, og for nogen betyder det også, at vi kommer tættere på en uges velfortjent efterårsferie. Uanset om du planlægger den helt store familietur eller bare leder efter hyggelige oplevelser i nærområdet – og om du har udsigt til ferie eller ej, så har Hjernesagen en fantastisk nyhed til dig.

Tidligere i år slog vi nemlig dørene op til Hjernesagens Fordelsklub – en helt ny verden af oplevelser, events og fordele, helt eksklusivt til dig, der er medlem af Hjernesagen.

En tak for hjælpen

I fordelsklubben har vi samlet noget for enhver smag, så du nemt kan krydre både ferie og hverdag med dejlige stunder – alene eller sammen med familien. Som medlem af Hjernesagen har du nu adgang til rabat på en lang række forskellige events i hele landet. Du kan blandt andet gå på opdagelse i:

- **Kultur og teater** – vælg mellem klassisk teater, film i biografen og store shows.
- **Sjov og forlystelser** – der er både vilde rutsjebaner, smukke parker og klassisk familieunderholdning.
- K**oncerter, foredrag og events** – du har adgang til både god musik, festivalstemning og ny viden.

Fordelsklubben er vores måde at sige tak for dit medlemskab på – dit bidrag gør nemlig en stor forskel for mennesker med erhvervet hjerneskade og deres pårørende hver eneste dag. Er du endnu ikke medlem, men vil gerne opleve fordelene ved at være medlem hos os i Hjernesagen, så kan du finde en indmeldingsblanket på www.hjernesagen.dk

Gå selv på opdagelse

Vi har forsøgt at gøre adgangen til de mange fordele så enkel som muligt. Du går ganske enkelt ind på den særlige hjemmeside for Hjernesagens fordelsklub – og så kan du orientere dig i vores mange tilbud, eksklusivt til dig, der er medlem af vores forening. Du laver dit køb direkte på siden – og så vil din rabat automatisk være fratrukket. Og du må gerne invitere familien eller venner med! Se alle tilbud på https://hjernesagen.billetsalget.dk/shop/da - eller scan QR-koden med din telefon. God fornøjelse.

Velkommen til vores nye ambassadør

Hen over sommeren har vi i Hjernesagen udvidet vores korps af ulønnede ambassadører – og vi er meget stolte af at kunne byde Soheila Sohi velkommen i Hjernesagen. Soheila er billedkunstner og arbejder gennem salget af sine værker på at udbrede kendskabet til Hjernesagen og vores arbejde: Hver gang Soheila sælger et værk, sender hun således et af vores postkort til køberen sammen med det udvalgte værk.

"Jeg tror på, at kunst kan skabe forbindelser, hvor ord nogle gange ikke rækker. Hvis min kunst kan være med til at skabe opmærksomhed om hjernen og støtte mennesker, der er berørt af sygdom eller skade i hjernen, så giver den endnu mere mening," forklarer Soheila om sine bevæggrunde for at stille op for vores sag. Du vil i en senere udgave af medlemsbladet kunne læse et længere interview med vores nye ambassadør – indtil da kan du følge Soheila på Instagram, hvor hun kalder sig sohi_art

Læs mere på instagram.com/sohi_art

Copenhagen Head styrker forskningen i hjerneskader

Denne sommer blev den første deltager inkluderet i en ny biobank på Rigshospitalet. Copenhagen Head-biobanken skal gennem gentagne blodprøver fra de deltagende, gennem hjerneskanninger og kliniske undersøgelser gøre forskerne klogere på, hvad der sker med de ramte efter stroke og hjernetraumer. Håbet er at blive endnu bedre til at målrette fremtidens behandlingstiltag til den enkelte ramte. Biobanken er en del af professor og medlem af Hjernesagens ekspertpanel Christina Kruuses forskningsafdeling.

Kilde: Rigshospitalet

Er du klar, hvis krisen opstår?

Myndighederne har udarbejdet klare anbefalinger til alle danskere om at etablere og opretholde et hjemmeberedskab, så vi i tilfælde af en krise kan klare os i tre døgn uden eksempelvis vand, elektricitet og mulighed for indkøb. Men ved du, hvordan anbefalingerne konkret lyder? Hvor meget vand, konserves osv., du skal have derhjemme?

Med midler fra Styrelsen for Samfundssikkerhed har vi i Hjernesagen udviklet et kursus, hvor vi gennemgår anbefalingerne til tre døgns hjemmeberedskab – det handler både om vand og mad, men også om fx medicin, kommunikation og nabohjælp. Kurserne er planlagt med særlige hensyn til mennesker med sproglige og kognitive vanskeligheder – og vi forsøger at gennemføre kurser over hele landet. Læs mere på vores hjemmeside:

hjernesagen.dk/aktiviteter/forberedt-paa-kriser

Sjællandske strokepatienter køres ad omveje

Et nyt dansk studie viser, at omkring hver tiende strokepatient i Region Sjælland i perioden 2021 til 2024 ikke, som det ellers entydigt anbefales, blev kørt direkte til en strokeenhed. Det betyder altså, at patienterne – selvom der var en mistanke om et stroke, som senere i forløbet blev bekræftet af skanninger – var en tur omkring et lokalt hospital, inden de blev overført til et egentlig strokeafsnit. Studiet har ikke undersøgt, om det har givet en forsinkelse i forløbet, men professor og overlæge Helle Collatz fra Præhospitalt Center i Region Sjælland, som er forfatter til studiet, siger til Neurologisk Tidsskrift, at det er "rimeligt at antage".

Kilde: Scandinavian Journal of Trauma, Resucitation and Emergency Medicine & Neurologisk Tidsskrift

Vi skal fejre livet, mens vi har det

Sådan lyder filosofien bag vennerne Jacob og Peters champagne-eventyr. Nogle læsere vil måske huske dem fra sidste år, hvor de lavede en stor indsamling til fordel for Hjernesagen gennem salg af champagnen Amis fra Arnauld Moreau. Dengang blev vinen hurtigt udsolgt – og tak for det! Det resulterede nemlig i, at vi i alt fik indsamlet 160.000 kroner til Hjernesagens arbejde. Nu har vennerne så hentet et nyt parti af den skønne rosé-champagne hjem fra Frankrig – og sælger den på samme måde som sidste år. Det vil sige, at de ikke laver nogen fortjeneste på salget – i stedet får Hjernesagen 100 kroner pr solgte flaske. Læs mere om initiativet, og hvordan du kan købe den virkeligt fremragende grand cru-champagne på vores hjemmeside: *hjernesagen.dk/champagne*

Nu er det altså jul igen...

eller hvad? I hvert fald nærmer vi os så småt december måned, og selvom det for de fleste nok stadig er lidt tidligt at kaste sig helhjertet ud i julehyggen, så vil vi lige minde om, at der med dette blads udgivelse kun er nogle få uger til, at vi åbner for salget af Hjernesagens julekalender. Igen i år kan du være heldig og vinde en række meget fine præmier – og al overskud går til Hjernesagens aktiviteter – både på landsplan og i lokalforeningerne. Det vil sige, at hver gang du køber en kalender, støtter du Hjernesagen og vores lokalforeningers vigtige arbejde. Kalenderen koster 50 kroner stykket – og kan købes i vores webshop eller ved henvendelse til din lokalforening.

hjernesagen.dk/webshop

StrokeLinjen

– Hjernesagens gratis medlemsrådgivning 34 10 20 30

Social rådgivning

Maja Klamer Løhr
Ansvarlig for StrokeLinjen

Vibeke Lodberg
Socialrådgiver

Anette Staal
Socialrådgiver

Sundhedsfaglig rådgivning

Merete Lehmkuhl
Sygeplejerske

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

DANSK FORBILLEDE – MED LOKALE TILPASNINGER

Hvordan organiserer man strokebehandlingen på tværs af 18 små øer i Nordatlanten – og hvordan opretholder man den høje specialisering, der er krævet, når man kun har ca. 55.000 borgere? Hjernesagen har besøgt Færøerne for at få svar.

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

De ligger og putter sig oppe i Nordatlanten nærmest midt mellem Norges vestkyst og Island. Med et samlet areal, der kun er en anelse større end Lolland og indbyggertal, der nogenlunde matcher. Hjernesagen har besøgt Færøerne, en del af Rigsfællesskab med 18 grønne øer, der blandt meget andet selv varetager eget sundhedsvæsen.

Det er ikke nødvendigvis uden udfordringer, når man tager den særlige geografi i betragtning – og kom-

Fra venstre mod højre: Benadicta Sóheim Ellingsgaard, Sámal Jakup Djurhuus og Paula Dulavik Berg fra Klaksvik Sygehus.

79-årige Ragnhild Kunoy Høgnisen genoptræner med Sámal Jakup Djurhuus og Benadicta Sóheim Ellingsgaard,

binerer med et lavt indbyggertal. For hvordan opretholder man den høje specialisering i behandlingen af stroke og den efterfølgende rehabilitering, når man eksempelvis ikke har en fast neurolog tilknyttet nogen af de tre hospitaler på øerne?

En ny telemedicinsk løsning

- Vi har en ordning med danske neurologer som konsulenter. Der er derfor ikke mange uger om året, hvor vi står uden neurolog, forklarer Elisabeth Michelsen Hjaltalin, som er sygeplejerske og funktionsleder på den neurologiske afdeling i Torshavn med i alt 10 sengepladser.

Som udgangspunkt er al akut behandling af strokepatienter, også kaldet fase 1, samlet i Torshavn. Det giver rigtig god mening, men kan også give udfordringer i forhold til geografien i et land, der udelukkende består af mindre øer. Der er to helikoptere tilknyttet alarmcentralen, men vejret spiller ofte en stor rolle på Færøerne – og det er ikke altid, at helikopteren kan komme i luften.

- Derfor har vi lavet en aftale om et telefonisk samarbejde mellem Landssygehuset her i Torshavn og sygehuset på Sudaroyar, som ikke er tunnelfast med de andre øer. Det har vi gjort, selvom sygehuset på Suderoyar ikke opfylder alle kriterier for trombolyse, fordi vi håber, at det kan være med til at redde liv og førlighed, siger Elisabeth Michelsen Hjaltalin.

Tæt kontakt med Danmark

Den intensive rehabilitering, også kaldet fase 2, er samlet i landets næststørste by, Klaksvik. Her har man i alt fem sengepladser – og der lægges stor vægt på, at arbejde tværfagligt og i tæt samarbejde både med de andre sygehuse på Færøerne og med kollegerne i Danmark.

- De mest komplicerede forløb varetages i Danmark – og der gør vi rigtigt meget ud af overleveringen. Vi sender altid personale til Danmark, når patienterne skal overflyttes tilbage til Færøerne, og vi bliver dernede i et par dage, inden vi sammen flyver retur. Det giver tryghed i forløbet – og det betyder også, at

vi har en ret tæt kontakt med vores kolleger i Danmark, siger ledende fysioterapeut Benadicta Sólheim Ellingsgaard fra sygehuset i Klaksvik.

23 ugentlige træningspas

En af patienterne på afdelingen er 79-årige Ragnhild Kunoy Høgnisen. Hun blev ramt den 29. november sidste år, hvor hun begyndte at føle sig utilpas i løbet af dagen.

- Først troede jeg, at det var leddegigt som flere gange før, men om natten vågnede jeg med stærke smerter, og da vi fandt ud af, at jeg også havde en ansigtslammelse, blev jeg kørt med ambulance til Torshavn, fortæller Ragnhild.

Hun forblev indlagt i Torshavn i næsten to uger, inden hun den 12. december blev overført til sygehuse i Klaksvik den 12. december. Og selvom Ragnhild kun har rosende ord til overs for personalet og den behandling, hun har været igennem, så glæder hun sig til efterhånden til at komme hjem igen.

Roserne går også den anden vej: Fysioterapeut Sámal Jakup Djurhuus kalder Ragnhild en nærmest eksemplarisk patient, som, fordi hun har været så villig til at følge sit træningsforløb, er kommet rigtig langt: Da hun blev overflyttet fra Torshavn tilbage i december, var hun ude af stand til at sidde op selv, men efter et halvt års træning med imponerende 23 træningspas om ugen går hun i dag rundt med en

Ragnhild Kunoy Høgnisen.

stok – og er faktisk klar til at genoptage sin rolle som hele storfamiliens primus motor.

Rehabilitering i eget hjem

- Meget langt hen ad vejen har vi organiseret vores behandlingstilbud, som man også gør i Danmark

SØG ET LEGAT

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

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.

Legatet er skattefrit
Legatet fra Fondation Jochum er på op til 5.000 kroner.
Legatet er skattefrit. 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 ansøgningsskema på hjernesagens hjemmeside eller sende en ansøgning sammen med din og din eventuelle ægte-fælles seneste årsopgørelse til Hjernesagen.

Ansøgningsindhold
I ansøgningen til legatet 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

med stor vægt på det tværfaglige samarbejde. Det er klart, at vi er nødt til at tage nogle hensyn til vores geografi og størrelse, men vi arbejder dedikeret tværfagligt med både fysio- og ergoterapeuter, logopædisk træning og neuropsykolog, understreger Benadicta Sólheim Ellingsgaard.

Hun fortæller videre, at den største forskel på Færøerne og Danmark nok findes i fase 3 – altså efter udskrivningen fra hospitalet.

Ragnhild Kunoy Høgnisen er et fint eksempel. Hun bliver den første borger på Færøerne, som får lejlighed til at afprøve et nyt tilbud om rehabilitering i eget hjem. Fordi hun er over 67 år gammel, bliver hun nemlig udskrevet til videre rehabilitering i kommunalt regi, mens de yngre borgere får et statsligt tilbud om rehabilitering i det, der hedder Almannaverkid. Det giver nogle forskelle i tilbuddene, fordi landet faktisk har hele 29 kommuner, hvor de mindste er særdeles små.

- Det ville nok være at foretrække, hvis vi havde det samme tilbud til alle borgere – og ikke skelnede mellem, om patienten er over eller under 67. Men sådan er det altså ikke i dag, slutter Benadicta Sólheim Ellingsgaard.

Kort om Færøerne

Der er ca. 55.000 personer på Færøerne og mere end dobbelt så mange får, hvis man tæller lammene med. I alt er der 18 øer, hvor langt hovedparten er forbundet med hinanden med et netværk af lange tunneller. Landet har et samlet areal på 1.399 kvm og består af 29 kommuner – Torshavn er størst, mens den mindste, Fugloyar, har mindre end 40 fastboende indbyggere.

Har du en hjerneskade eller hjernerystelse?

Så få hjælp af vores specialister til at komme videre.

CENTER FOR HJERNESKADE

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

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

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

Bandagist Jan Nielsen – En verden fuld af muligheder

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

BANDAGIST JAN NIELSEN A/S ORTOPÆDTEKNIK

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

NÅR DET UFORSTÅ GIVER MENING

Et stroke ændrer livsbaner. Det kan den dansk-italienske kunstner Elsa Mencagli Andersen tale med om. Hendes mors stroke har medført mange ændringer – og for Elsa har det blandt andet åbnet døren til et helt nyt univers i hendes kunst, der giver afasi en fysisk form og skaber et fælles forståelsesrum for det mistede. Det lyder abstrakt, og det ER abstrakt, men samtidig giver det intuitivt mening, når man bevæger sig rundt mellem værkerne.

Tekst: Ulf Joel Jensen
Foto: Fabrizio Farroni

ELIGE

April 2020. Covid-19 hærger hele verden, og den dansk-italienske kunstner Elsa Mencagli Andersen bor for en periode i Portugal, da hun modtager et chokerende opkald fra sin far i Italien.

- Han fortalte, at min mor har fået en hjerneblødning. Først forstod jeg ikke helt, hvad det indebar. Jeg vidste ingenting om den her sygdom. Vidste ikke, hvad jeg skulle forvente. Det var først, da jeg så hende på et videoopkald, at jeg fik en fornemmelse af, hvad der var på spil. Min mor havde fået en halvsidig lammelse og afasi i en grad, så hun kun kunne sige lyde – der kom ingen ord, fortæller Elsa.

Begyndelsen til en ny tilværelse

Men selvom hun havde set moren, vidste Elsa Mencagli Andersen stadig ikke, hvad hun skulle forvente og tillade sig at håbe på. Hun havde brug for at vide meget mere og være tættere på. Derfor rejste hun hjem til familien i Italien, og i løbet af de to ugers karantæne, som hun skulle i på grund af pandemien, begyndte hun at tilegne sig viden om, hvordan hjernen fungerer. Hvordan hun bedst kunne støtte sin mor – og hvordan moren i det hele taget var ramt.

- Det var svært, og det er det sådan set endnu. Ingen kunne give en tidshorisont, og ingen kan fortælle, hvordan det hele vil udvikle sig. Men jeg fandt hurtigt ud af, at betydningen kom til min mor, når vi talte til hende, men hendes eget udtryk manglede. Hun kunne godt forstå os, men ikke svare.

Hjerneblødningen blev begyndelsen på en ny tilværelse. Ikke kun for Elsas mor, men faktisk for hele familien. På daværende tidspunkt havde Elsa boet i 11 år uden for Italien og havde slet ikke forestillet sig, at hun nogensinde skulle flytte tilbage. Men sådan blev det: I dag bor hun i Tuscania, en lille by nord for Rom, hvor hun er vokset op – og hvor forældrene stadig bor på en ejendom ude på landet. Hendes ene søster boede på daværende tidspunkt i USA, men er også flyttet hjem til Italien igen, mens den sidste søster fortsat bor på Mors i Nordjylland.

En åbning til en ny type samvær

De seks år, som nu er gået siden morens stroke, betegner Elsa Mencagli Andersen selv som meget lærerige. Hun har fået læring for og om livet. Om kropslighed og tid – og hvordan mennesker mødes i tid og krop:

- Den canadiske filosof Erin Manning har sagt noget i retningen af, at ændringer i hverdagens rytme gør det muligt at mødes med hinanden på måder, der ellers ikke ville være muligt. Præcis det samme gælder for mit forhold til min mor: Vi er stadig sammen. Måske mere sammen end tidligere. Vi kan godt kommunikere og have stor gavn af hinanden og hinandens selskab, selvom det verbale ikke er dominerende i vores forhold mere, forklarer hun.

Elsas mor er i dag kommet langt i sit forløb. Selvom hun stadig har afasi, er hun i stand til at forme ord og sætninger på både dansk og italiensk. Det går langsomt, forklarer Elsa om kommunikationen med sin mor. Nogle gange blander hun ord fra de to sprog i samme sætning, men de kan føre en samtale.

Abstrakt – og dog konkret

Morens stroke ændrede også retningen i Elsas kunstneriske virke. Det har åbnet døren til et helt nyt univers, som hun har brugt flere år på at udforske og med mellemrum stadig vender tilbage til.

- Den første tid efter jeg kom hjem i 2020 var meget intens. Da først min covid-karantæne var overstået, var vi tæt sammen hele familien. Jeg boede hos mine forældre i mere end et halvt år, og min lillesøster var der i seks måneder, fortæller hun.

Det var afsættet for, at Elsa Mencagli Andersen begyndte at skabe værker, der med hendes egne ord undersøger mellemrummet mellem lyd, ord og betydning. Værkerne har mange forskellige udtryk – hun bruger blæk på papir, keramiske figurer, video- og lydinstallationer, men også mere kropslige materialer, som fx hendes lagner, indsyet med hovedhår fra hende selv. Det er på én gang ubegribeligt og meget konkret. Svævende og vanskeligt at indfange og sætte på en formel, men samtidig meget fysisk og næsten intimt.

Det er med andre ord en ganske særlig og meget speciel oplevelse at bevæge sig rundt mellem hendes værker, der handler om det tabte sprog. Eller måske snarere det ændrede sprog.

- Jeg vil gerne beskrive det her med at være sammen uden det verbale. At man godt kan være sammen på forskellig vis – også selvom sproget har taget skade eller måske er helt væk. Man kan endda opdage nye, betydningsfulde måder at være sammen på. Som pårørende er det svært at stå ved siden af og iagttage, hvordan andre personer har problemer med at håndtere min mors afasi. De kan ikke rigtigt være i det, og så trækker man sig – og det … Ja, det er svært, siger Elsa og forvandles fra kunstneren, der skaber abstraktioner over et sygdomsforløb, til en datter, der helt enkelt bliver tydeligt rørt over sin mors situation og er nødt til at holde en pause i talestrømmen.

Når meningen opløses

Elsa Mencagli Andersens afasi-relaterede kunstværker kredser om, at semantikken, altså det system, der skaber mening og betydning i sproget, falder fra hinanden og opløses. Der er stadig lyde og tilløb til ord, men meningen og betydningen smuldrer. Derfor præges hendes værker af en slags "næsten-ord" i et "næsten-sprog", som ender med at give afasien et fysisk udtryk og en håndgribelig form.

- Det er et forsøg på at indfange det, der sker, når man er fremmedgjort i det verbale sprog. Kunsten er et ikke-verbalt sprog i sig selv: Med min kunst forsøger jeg at fortælle gennem materialer, gennem det sanselige – og jeg vil gerne invitere beskueren ind i et univers, forklarer Elsa Mencagli Andersen.

Det vil i sagens natur altid være et univers, hvor det handler mere om at sanse end om hundrede procent at forstå og afkode, hvilke tanker, der ligger bag

Kort om Elsa Mencagli Andersen

Født i 1990. Har en en dansk mor og en italiensk far. Opvokset nord for Rom i Italien. Efter efterskole- og siden højskoleophold i Danmark, flyttede hun mere permanent til Århus for at læse til arkitekt. Efter sin bachelor skiftede hun imidlertid spor, flyttede til Island og tog sin kandidatuddannelse i Performing Arts på Iceland University of the Arts i 2019. Har siden udstillet både i Danmark, Italien og andre lande, har været på en række kunstneriske ophold og haft samarbejder med andre kunstnere og forskellige institutioner i en række lande i Europa. Laver i dag bl.a. workshops, hvor hun inviterer beskueren inden for i sine værker og tilblivelsen af dem.

værket. For ofte vil det slet ikke være en tanke, men mere en følelse eller fornemmelse, der er på spil. Samtidig føles det intuitivt ret klart, hvad det hele handler om i netop de værker, som kredser om afasi og det tabte sprog.

Værket "Ved Daggry" indkredser en opvågnen til en tilstand, hvor sproget trænger sig på – men aldrig giver meningen form. Det består af et lagen med indsyede hovedhår, der former noget, som ligner bogstaver sat sammen til ord, men ikke er det. Det hænger på væggen i hendes studie i Tuscania ved siden af et beslægtet værk med et helt anderledes udtryk – og er således et godt eksempel på spændvidden i Elsa Mencagli Andersens kunst: "Opvågning" er en hvid keramikskal, der minder lidt om en stor konkylie, men rummer en lille højttaler.

Ud strømmer lyde, som både er lyde uden mening og fragmenter af ord og sætninger, der fastholder lytteren i et forgæves forsøg på at fange lydenes mening.

På et simpelt træbord overfor ligger sirlige rækker af små stykker hvid keramik med prikker på. Dette værk bærer titlen "Intonations" og er et forsøg på at gengive rytmen snarere end betydningen i en samtale. Det er en helt ny måde at give det talte sprog en fysisk form frem for meningsbærende bogstaver.

- Keramik er et meget kropsligt materiale, og stemmen er i virkeligheden også en meget kropslig ting. Hver krop skaber sin egen stemme. Så jeg bruger keramikken til at give det lydlige billede en fysisk form, forklarer hun.

Lost in translation

Det samme er på spil i flere af hendes tegninger. "Intonations Studies I og II" er to sammenhængende værker, der blev til i starten af et studieophold på Cité Internationale des Arts i Paris. Det var omkring to år efter morens stroke, Elsa var lige flyttet midlertidigt til Paris og befandt sig i en tilstand af lost in translation: Hun forstod ikke sproget, men kunne alligevel afkode fragmenter, fordi hun taler italiensk, og de to sprog er beslægtede.

- Fordi jeg ikke forstår ordene, kan jeg koncentrere mig om rytme, intonation, stemmernes kraft og så videre – altså alle de andre ting, som udover selve betydningen, udgør sproget og essensen i en samtale. Det er det, jeg har forsøgt at gengive på stykkerne af papir: Det er rytmen og intonationen i en samtale. Det er en slags afskrift af det lyttede, hvor semantikken er helt fraværende.

I dag er der gået seks år siden morens stroke. Elsa er flyttet hjem til sin fødeby, hvor hun bor tæt på forældrene. Livet har fundet en ny rytme, og hverdagen har antaget en anden form. Med sine egne ord besøger hun stadig det univers, hun har bygget op omkring det tabte sprog, men hun har også taget hul på nye områder. Blandt andet er hun gennem flere videoværker i gang med at udforske følelsen af at være tæt forbundet med barndommens landskaber.

På den måde har tilværelsen fundet et nyt leje, en ny vej efter morens stroke. Både for Elsa og for hendes forældre, der nu er tæt på hinanden i hverdagen.

Elsa og Hjernesagen Ung

I oktober 2027 afvikler Hjernesagen et weekendophold for medlemmer af Hjernesagen Ung. Her vil Elsa Mencagli gennemføre en kunstnerisk workshop for vores unge medlemmer, som blandt andet vil kredse om at give det, som er vanskeligt at sætte ord på, en form og et udtryk. Workshoppen er blevet muligt takket være en generøs donation fra virksomheden Garda Capital.

NYT SAMARBEJDE SÆTTER HJERNESUNDHED PÅ DAGSORDENEN

Hjernesagen, DepressionsForeningen og Alzheimerforeningen har fået en millionbevilling fra Lundbeckfonden til det fælles projekt Sund hjerne – hele livet. Nu søger vi frivillige, der vil være med til at omsætte viden om hjernesundhed til lokale aktiviteter over hele landet.

Af Ulf Joel Jensen

Mere end hver tredje dansker lever med en sygdom, der rammer hjernen. Samtidig er der stadig begrænset viden i befolkningen om hjernesundhed og om, hvad vi selv kan gøre for at passe på hjernen gennem livet.

Det skal et nyt samarbejde mellem Hjernesagen, DepressionsForeningen og Alzheimerforeningen være med til at ændre på.

Med en bevilling fra Lundbeckfonden søsætter de tre foreninger projektet Sund hjerne – hele livet. Målet er at udbrede viden om hjernesundhed og inspirere til vaner og fællesskaber, der kan understøtte hjernens sundhed og livskvaliteten.

Og her får frivillige en hovedrolle.

Vil du skabe et hjernesundt arrangement?

Vi søger frivillige, som har lyst til sammen med andre at udvikle og gennemføre lokale arrangementer om hjernesundhed. Ambitionen er, at der under Hjerneugen i marts 2027 bliver afholdt arrangementer i alle landets regioner.

Hvordan arrangementerne skal se ud, er ikke besluttet på forhånd. Det kan være foredrag, gåture, fællesspisning, workshops, bevægelse eller helt andre aktiviteter. De frivillige får stor indflydelse på både idé og indhold.

Inden da bliver deltagerne klædt godt på. Som frivillig får du et gratis ophold på et hotel, hvor du får viden om hjernesundhed og konkrete redskaber til at udvikle og afvikle et arrangement. Projektet betaler ophold, forplejning og transport.

Du behøver hverken være ekspert i hjernen eller have erfaring med at arrangere events. Det vigtigste er, at du har lyst til at engagere dig, møde andre og være med til at gøre hjernesundhed nærværende og konkret.

Har du lyst til at være med?

Eller er de bare nysgerrig på projektet og vil gerne høre mere?
Så skal du kontakte Hjernesagens kommunikationschef, Ulf Joel Jensen, på ulf@hjernesagen.dk, skrive Hjernesund Frivillig i emnefeltet og angive dit navn og telefonnummer i mailen. Så vil Ulf ringe dig op og tage en snak om projektet.

"DET KAN IKKE PASSE, AT LIVET ER SLUT"

Et stroke vendte op og ned på John Laugesens liv. I dag – 11 år senere – sejler han igen kapsejlads, restaurerer joller, deltager i det sociale liv og insisterer på at fokusere på mulighederne frem for begrænsningerne.

Af Ulf Joel Jensen

John Laugesen i sin sejlbåd. Privatfoto.

- Nej. Nej. Det' fin. Fin!

Anvisningerne kommer staccato og med høj stemmeføring fra John Laugesen. Han hænger i en lift over kajkanten i lystbådehavnen i Nykøbing Mors, mens han langsomt bliver sænket ned i en lille sejlbåd.

På den ene side af båden står hans kone, Else-Marie, og retter lidt på hans fødder. På modsatte side betjener Jørgen fra Morsø Sejlklub liften med rolige bevægelser. Det er en rutine, de stadig ikke kender til bunds, for hele kajpladsen med handicaplift er nyetableret.

Ikke desto mindre tager det kun få øjeblikke, før John sidder sikkert på den plads, som mest af alt ligner et passagersæde – men sådan er det ikke helt. Fra sin plads agter kan John nemlig styre båden, mens Jørgen, der sidder forrest, tager sig af sejlføringen. Sammen udgør de et hold i sejlklubbens særlige handicap-båd.

Sejl-området er gået fri

For John betyder det at komme på vandet nærmest alt. I 2015 blev han ramt af et stort stroke, og i dag er han fortsat halvsidigt lammet og lever med svær afasi. Men allerede tre-fire måneder efter blodproppen var han tilbage i en sejlbåd. På det tidspunkt kunne familien knap nok kommunikere med ham.

- En af vores sejlvenner besøgte John på rehabiliteringscenteret, hvor han var indlagt. Og han insisterede på at få John bugseret ned til havnen, op i båden og få ham ud på vandet. Og vi kunne jo godt mærke det på John, da de kom ind igen, at det her betyder virkelig noget for livskvaliteten. Som vores ven sagde bagefter, så er det i hvert fald ikke sejlområdet i Johns hjerne, der er blevet ramt, siger Else-Marie med et smil.

Sejladsen og hele livet omkring havnen og bådene giver ikke bare glæde. Den giver håb, identitet og er en måde at holde fast i en tilværelse med indhold og selvstændighed.

Det, kunne man jo mene, er mere end rigeligt i sig selv, men John og Else-Marie er ikke bare sejlere. De er kapsejlere og elsker konkurrencen. Det handler ikke bare om at være med – den tanke bliver mødt med et lille, næsten overbærende smil. Som Else-Marie udtrykker det:

- Det er bare sværere at være sur, når man lige har vundet.

En dag, der ændrede alt

John og Else-Marie har været sammen siden 1987. De har altid levet et aktivt og travlt familieliv, hvor hele familien er optaget af sejlsport med konkurrencer både herhjemme og i udlandet. Begge arbejdede som lærere på den samme skole, indtil den 10. april 2015, hvor alting ændrede sig.

John fik det pludselig dårligt på arbejdet. Pedellen kontaktede Else-Marie, og John blev kørt til lægen. Herfra gik turen videre med ambulance til Holstebro Sygehus. En scanning viste, at John havde haft en forbipasserende blodprop, og han blev derfor indlagt natten over.

Næste morgen, da Else-Marie er på vej til hospitalet, bliver hun ringet op med den alarmerende besked, at John har fået en ny, meget større blodprop i hjernen – og at han derfor skal flyves til Aarhus Universitetshospital. De næste tre døgn svæver han mellem liv og død – og efter den akutte behandling står det klart, at et endda meget stort område i Johns hjerne er permanent skadet efter hans stroke.

Der venter derfor et langt og sejt rehabiliteringsforløb, som starter i Skive. Da John overflyttes dertil, kan han på det nærmeste ingenting. Sproget er helt væk – og han skal i gang med at indlære alle dagligdagens bevægelser og greb helt fra bunden.

- Det så helt sort ud, men jeg glemmer aldrig det første møde med fysioterapeuterne. De sagde: 'Målet er, at John skal tilbage.' Det bed sig fast og har været med til at sætte ambitionen. Det kan ikke passe, at livet er slut, fortæller Else-Marie.

Et liv bygget op igen

Det var det så langt fra. Vejen tilbage har været lang, men John har sammen med Else-Marie insisteret på netop at finde en vej.

Afasien er stadig alvorlig, og i årevis var kommunikationen med omverdenen en gigantisk udfordring. Else-Marie var nødt til at læse alting op for John – indtil hun spurgte, om ikke han kunne få gavn af hjælpemidlerne til ordblinde. Det endte med, at de i 2020 blev introduceret til systemet AppWriter, som i dag er Johns metode til samtalestøtte og betyder, at han faktisk kan føre en samtale med andre uden ret meget støtte.

John har ligeledes sin lammelse af højre side af kroppen. Det giver naturligvis store begrænsninger i hverdagen, men ikke desto mindre er det lykkedes ham at restaurere to optimistjoller – den ene nærmest fra total ruin til et sødygtigt fartøj. Hele arbejdet er udført med venstre arm på værkstedet hjemme i Glyngøre. Det har han og Else-Marie nemlig genindrettet, så det passer til hans fysiske udfordringer.

Den nu pensionerede sløjdlærer elsker nørklerier, træarbejde og reparationer – derfor er John naturligvis også en fast del af den lokale reparationscafé, hvor han er med i det sociale liv og fællesskab. Hver anden onsdag mødes han desuden med de andre medlemmer af Sejlklubbens Venner, hvor de sammen sørger for at vedligeholde havnens faciliteter og lokaler.

Og selv om afasien altså betyder, at John ikke længere kan hverken læse eller skrive, administrerer han ikke desto mindre flere Facebook-grupper om

Der er et helt særligt og socialt fællesskab på havnen. Foto: Ulf Joel Jensen.

sejlads. Det gør han ved hjælp af en særlig mosaikmetode, hvor han sammensætter tekststumper fra forskellige steder. Det fungerer så godt og overbevisende, at et sejlmagasin faktisk har kontaktet John for at få ham til at skrive en artikel til deres blad.

Fotografering har altid været en hobby – og fylder også meget i dag. John har fundet et kamera, der kan betjenes med én hånd og med det tager han hundredvis af fantastiske billeder af livet på vandet. Kort sagt er han næsten altid i gang.

Vind i sejlene

Tilbage på Limfjorden er vinden let, solen står højt på en skyfri himmel, og forholdene er næsten perfekte.

Den lille handicapbåd med John og Jørgen ombord skyder god fart gennem vandet, mens Else-Marie og Hjernesagens udsendte følger efter i parrets egen kølbåd, P@uline.

Efter en lille time på vandet vender bådene tilbage til havnen. Før kaffen kalder, viser parret, hvordan de har tilpasset deres egen båd, så John stadig kan komme om bord.

Det begynder allerede ved anløbet. Else-Marie lægger P@uline til med stævnen udad, og små specialbyggede trin gør det muligt for John at komme ned i båden. Trinene kan let stuves af vejen, når de ikke bruges, og Else-Marie sørger for, at noget af bådens

tovværk med et par enkle klik med karabinhager føres anderledes, så de fungerer som håndgreb.

John tager de første to trin op i båden forlæns. Halvvejs drejer han kroppen en halv omgang, går de næste to trin ned, og ved det sidste trin støtter Else-Marie ham. På sekunder har han således flyttet sig fra kajkanten til toften ved siden af sin hustru med et tilfreds smil.

Det ser enkelt ud. Men bag de små løsninger gemmer der sig mange års erfaring, opfindsomhed og vilje til at finde nye veje.

Muligheder frem for begrænsninger

Imens er handicapbåden blevet bugseret på plads af Jørgen, og som slutning på dagen samles alle over en kop kaffe og en alkoholfri øl. Et par andre sejlere kommer forbi, hilser på John og falder i snak om dagens sejlads, om den nye kajplads til handicapbåde og livet på havnen generelt.

Stemningen er afslappet, og selvom John jo ikke kan tale i egentlige sætninger, så glider samtalen mellem dem fint – ind imellem med Else-Marie som en slags sproglig førstehjælper.

Som Else-Marie beskriver ham, så er John i gang. Hele tiden er han i vigør – og selvom livet helt tydeligt har en masse begrænsninger, så er det ikke dem, der får lov at fylde. I stedet leder John sammen med Else-Marie hele tiden efter mulighederne.

Den tilgang har båret dem gennem de seneste 11 år – fra de tre døgn, hvor livet hang i en tynd tråd, til en hverdag, hvor der igen er plads til kapsejlads, værkstedsprojekter, fotografi, frivilligt arbejde og fællesskab.

Og når vinden fylder sejlene ude på Limfjorden, er det svært at få øje på alt det, et stroke tog fra John.

Til gengæld er det let at se alt det, han stadig har.

John med et udvalg af sine nørklerier, fremstillet i værkstedet hjemme i Glyngøre. Foto: Privatfoto.

PROFESSORENS GRØNNE VANE:

"MAD SKAL OGSÅ VÆRE LYST, LIVSGLÆDE OG NYDELSE"

Professor Oluf Borbye Pedersen fra Københavns Universitet er aktuel med sin anden bog om den berømte grønne grød i samarbejde med journalist Mette Mølbak. Han har selv spist sin grønne energigrød næsten hver morgen siden 1987, men hans vigtigste råd er faktisk ikke, at vi alle blindt skal kopiere hans morgenmad. Det er i stedet, at vi alle skal sørge for at få langt mere – og langt mere forskelligt – plantemad indenbords hver dag. Og så må det øvrigt meget gerne smage godt.

Tekst: Ulf Joel Jensen
Foto: Sara Galbiati

Tre små steder at begynde

1. Gør grønt let tilgængeligt
Hav grøntsager klar i køleskab og fryser, som ikke kræver et stort køkkenprojekt – for eksempel gulerødder, peberfrugt eller frosne grøntsager.

2. Gå efter flere forskellige former for plantemad
Variation tæller. Prøv at lade forskellige grøntsager, frugter, bælgfrugter, nødder og fuldkornsprodukter skiftes til at være en del af ugens måltider.

3. Skru ned for salt uden at skrue ned for smagen
Prøv krydderier, krydderurter, citrus, hvidløg eller andre aromatiske ingredienser. Det kan gøre det lettere at bruge mindre salt.

Hans egen grød har dog nogle faste holdepunkter. Avocado er næsten altid med, fordi den giver fedt og en cremet konsistens. Kål og spinat er andre gengangere, og han tilsætter meget gerne frisk gurkemeje for rodens sygdomsforebyggende egenskaber. Resten kan skifte: Gulerod den ene dag, bælgfrugter den næste, forskellige nødder, bær eller frugter alt efter sæson og smag.

Men skal mad ikke først og fremmest smage godt? For nogen kan det synes næsten provokerende at tage en bunke flotte, sprøde grøntsager og bare blende dem til en grødet masse. For mad handler jo også om duft. Om konsistens. Om at sætte tænderne i noget – og nyde det sammen med andre.

Oluf Borbye Pedersen forstår indvendingen, men dog med et væsentligt forbehold;

- Mad bør absolut være hedonisme – det skal være drevet af lyst, livsglæde, sanseæstetik og danne basis for livsudvidende socialt samvær, siger han og understreger, at der i hans verden ikke er en modsætning mellem nydelse og ernæringsmæssig omtanke. Han køber derfor ikke tanken om, at man så at sige ødelægger de gode råvarer ved at blende dem:

- Nej, den "undskyldning" køber jeg ikke. Grøn energigrød kan med naturlige smags-og duftforstærkere blive dagens gastronomiske højdepunkt i en sådan grad, at dit belønningscenter i hjernen tilsyneladende bliver totalt afhængig af den! Prøv den i et halvt år og du vil ikke være i tvivl!

Billioner af små medspisere

Oluf Borbye Pedersens interesse for plantemad handler i høj grad om mikrobiomet – det enorme samfund af mikroorganismer, som blandt andet lever i vores tarme. Når bakterierne omsætter bestanddele fra maden, dannes en række stoffer, som

Professor Oluf Borbye Pedersen.

kan påvirke processer i kroppen. Derfor interesserer forskerne sig i stigende grad for, hvordan kost og mikrobiom hænger sammen med sundhed. Og her kommer variationen ind i billedet.

Oluf Borbye Pedersen anbefaler, at man prøver at spise mange forskellige slags plantemad hen over ugen. Det handler ikke nødvendigvis om 30 forskellige grøntsager, for frugt, bær, bælgfrugter, nødder, frø og fuldkorn kan også bidrage til variationen.

Forskningen i mikrobiomet har i de seneste årtier udviklet sig voldsomt – og i dag er det en veletableret sandhed, at der eksisterer en direkte forbindelse mellem tarmen og din hjerne.

Kan tarmen tale med hjernen?

Den såkaldte tarm-hjerne-akse er blevet et af de mest fascinerende områder inden for mikrobiom-

Tager du blodfortyndende medicin?

Professorens grønne energigrød har et meget højt indhold af K-vitamin på grund de mange grøntsager – særligt kålen. Det kan påvirke effekten af visse typer af blodfortyndende medicin, fx Marevan, Waran og Marcoumar. Du kan stadig godt omlægge din kost og spise mange flere sunde grøntsager, men du skal sandsynligvis have ændret i dosis af din medicin. Derfor bør du tale med din læge, hvis du tager blodfortyndende medicin og har planer om at inkludere mere grønt i din hverdag.

forskningen. Tarm og hjerne kommunikerer på flere måder. Blandt andet gennem nervesystemet, hormoner, immunsystemet og stoffer, som dannes af tarmens mikroorganismer.

Dyreforsøg har vist opsigtsvækkende sammenhænge mellem ændringer i mikrobiomet og forsøgsdyrenes adfærd.

- Vores viden om hjerne-tarm-aksen er indtil videre primært baseret på undersøgelser af mus og rotter, men der er god grund til at forvente, at den også er aktiv hos mennesker, siger han og understreger samtidig, at det er et område, som er meget vanskeligt at undersøge hos mennesker.

- Vi ved, at menneskets tarmbakterier producerer lignende signalstoffer som hos dyr, og de formodes at påvirke hjernens biologi både via vagusnerven og blodbanen. Fremtiden vil vise, om det er muligt at påvirke menneskets psyke og neurologiske funktioner via manipulation af tarmbakterier og det, vi spiser.

Du kan begynde med en gulerod

Og så er vi tilbage til udgangspunktet: Oluf Borbye Pedersens nye bog, skrevet i samarbejde med Mette Mølbak, giver nemlig både udførlig forklaring på, hvorfor du bør spise langt mere grønt, og konkrete opskrifter til hverdagens måltider.

For professoren selv er energigrøden en genvej, men naturligvis er blenderen ikke den eneste vej til flere grøntsager. Det centrale ved Oluf Borbye Pedersens tilgang er netop, at det ikke er alt eller intet. Spørger man ham, hvad man kan gøre for at styrke sit mikrobiom – altså sine tarmes sundhed – hvis man hverken er parat til grøn morgengrød eller en større omlægning af kosten, bliver rådene meget jordnære:

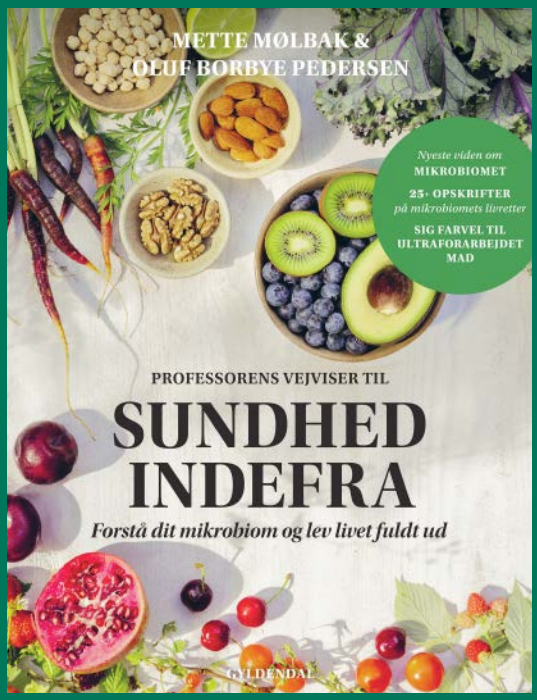
- Begræns mængden af slik, sodavand og stærkt forarbejdede fødevarer. Spis fx nødder og mandler som alternativ – og hav altid grøntsager som gulerødder, peberfrugt, blomkål eller broccoli som gnavegrønt inden for rækkevidde, siger han.

Det kan altså begynde med noget så simpelt som en gulerod, og det er en vigtig pointe, fordi kostråd hurtigt kan føles uoverskuelige. Især hvis overskuddet er begrænset, eller hvis sygdom har gjort indkøb, madlavning eller planlægning vanskeligere end tidligere.

I stedet for at spørge: Hvordan får jeg den perfekte kost? kan det være mere realistisk at spørge: Hvad kan jeg gøre lidt anderledes i morgen?

Hjernesagens kost-huskere

Hvis du vil spise med både hjerne, hjerte og kar for øje, er de officielle kostråd et godt udgangspunkt: Spis planterigt, varieret og ikke for meget; spis flere grøntsager og frugter; spis mindre kød og vælg bælgfrugter og fisk; vælg fuldkorn; vælg planteolier og magre mejeriprodukter; spis mindre af det søde, salte og fede; og drik vand, når du er tørstig.



Køb bogen i webshoppen

Professorens vejviser til sundhed indefra kan du lige nu købe på et særligt medlemstilbud i Hjernesagens webshop. Bogen er skrevet i samarbejde med journalist Mette Mølbak og indeholder 25 opskrifter på mikrobiomets livretter og masser af den allernyeste viden om sund kost. Find bogen ved at scanne QR-koden.

PROFESSORENS PROTEINBERIGEDE GRØNNE GRØD

Her får du opskriften på en proteinberiget grøn morgenmad. Uhyre enkel at lave – og med masser af power, protein og energi til at starte dagen op på. Opskriften er hentet fra bogen Professorens vejviser til sundhed indefra, som er skrevet af Oluf Borbye Pedersen og journalist Mette Mølbak. Bogen kan lige nu købes til en særlig lav medlemspris i vores webshop – og på side 22-25 i dette blad kan du læse et længere interview med Oluf Borbye Pedersen.

Ingredienser til én person:
200 g broccoli
½ avocado
50 g spinat
(en stor håndfuld)
½ mellemstor banan
1 kiwi eller ½ æble
1 lille stykke ingefær
½ citron, uden skræl
100 g kikærter fra dåse
1 dl skyr
1-2 dl vand

Desuden:
Bær og nødder til
topping efter årstid og
smagspræference

Fremgangsmåde:
Vask broccoli og spinat, og kom det i blenderen. Grav kødet ud af avocadoen, og kom det ligeledes i blenderen. Tilsæt banan, kiwi eller æble, ingefær, citronsaft og kikærter. Tilsæt skyr og vand, og kør, til du har en sammenhængende og cremet konsistens.
Hæld grøden op i en dyb tallerken, og kom bær og nødder over.

E

HJERNESAGEN HAR FÅET EN NY REGNSKABSASSISTENT

Siden 1. juli har Hjernesagen haft fornøjelsen af at byde velkommen til Dorthe Andersen, der er ansat som regnskabsassistent. Hun arbejder 30 timer om ugen og bliver økonomichef Jan Hansens højre hånd i den daglige økonomistyring.

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Hjernesagens nye regnskabsassistent kommer med mange års erfaring fra lignende stillinger, blandt andet i transportbranchen. Og selvom hun er et rigtigt talmenneske, så glæder hun sig over at kunne bruge sine kompetencer i en organisation med et formål, der rækker ud over regnskaber og tal:

- Jeg har fået et rigtigt positivt indtryk af Hjernesagen. Der er en god stemning, søde kolleger og så er det jo en sag, som giver mening at være en del af, fortæller hun.

En veludviklet sans for orden

Selv om regnskabsarbejde for mange kan lyde tørt, så skal man ikke tage fejl: Dorthe brænder for sit arbejde – og kan rigtig godt lide, når der er styr på tingene:

- Jeg kan faktisk rigtig godt lide at sidde og fx afstemme bankkonti. Tingene skal balancere, og det er tilfredsstillende, når det hele stemmer. Jeg har nok en ret veludviklet sans for orden, siger hun med et smil.

Det er netop kombinationen af struktur, grundighed og erfaring, som hun nu bringer med ind i Hjernesagen – og nu ser hun frem til at lære organisationen, medlemmerne og vores aktiviteter endnu bedre at kende.

- Jeg glæder mig til at blive en del af hverdagen i Hjernesagen og bidrage med min del, slutter hun.

Hjernegymnastik

I samarbejde med Salling Group præsenterer Hjernesagen hermed en omgang hjernegymnastik i efteråret! Løs krydsordet og send løsningen til admin@hjernesagen.dk eller med post til Hjernesagens sekretariat, senest den 15. november, 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 Gitte Pedersen fra Hornbæk - stort tillykke!
Du kan læse mere om Salling Groups samarbejde med Hjernesagen og arbejde med lignende organisationer på sallinggroup.com/baeredygtighed

salling group

1

4 Hvor kan man få hjælp og rådgivning fra både jurist, socialrådgiver, neuropsykolog, og sygeplejerske?

5

6 Hvem blev ny sundhedsminister i juni i år?

2

3 Hvilken del af hjernen er vigtig for vores korttidshukommelse?

★	1	FISK	CYKEL-UDSTYR	ALENE	★	FUGL	PATINA	BYERNES BY	SKILTE-TEKST	STÆVNE	2	ØSTRIG	VÆG	EFTER-SKRIFT	FISK	FALDE OM
FUGL				3	3	11									8	
GL. LÆNGDE-MÅL					PAPE-GØJE / BØJER				DÆKNING / MODERNE			RINGE / HOLDT SIG FRA				
JOULE		BÆST / VOVER					NÆSTE / DYR			DIÆT / DANS				KILO-GRAM / SURE		
4	7									2			KAMME-RAT / MI			
VENTE-RÆKKE			MOTOR-SKIB / REDSKAB			RØG / NIVE			DYR / RET-NING			13			FØR F / 600	
STED-NAVN				TID-LIGERE / DYR	6			PLUS / FISK			GRAM / RET-NING		LEGITI-MATION / PÅSTAND			5
STØR-RELSE		AF-GRØDE / SOLO					PLADE / VIRKE			BRAS / VIDE						1
RAM					6		10		→					5	URAN / MED DET SAMME	
HOLDE FRED		9			DYR / GRAM				NUMMER / 5			TRÅD / KELVIN				
TONE	4		TRÆER				TØR BLOMME						12	TIDS-VISER		

LØSNING:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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 hver 2. onsdag i ulige uger, hvor vi spiser frokost kl. 12.00-15.00.
Sted: BS 72's klubhus, Vridsløsevej 1, 2620 Albertslund.

Hjernesagen Bornholms Regionskommune

Formand: Kim Egmose 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 deres pårørende har åbent **den første tirsdag i måneden kl. 17.30-22.** Der er fællesspisning og kaffe. Pris: Kr. 40. Sted: Ressourcevejens lokaler på Kommunikationscentret, Sveasvej 8, 3700 Rønne.
Tilmelding: Til Birgitte og Kaj 30 40 04 76.

Aktiviteter efterår/vinter

Lørdag 17. oktober kl. 13: **Auto mobilt Museum.** Pris: Gratis, men tag en kaffekurv med.
Tilmelding: Bjarne 29 72 39 97.

Lørdag 14. november kl. 13: **Bornholms Kunstmuseum** med rundvisning. Pris: kr. 100.
Tilmelding: Bjarne 29 72 39 97.

Lørdag 12. december kl. 16.30: **Julefrokost** med bowling? Pris: ? Nærmere info følger.
Tilmelding: Bjarne 29 72 39 97.

Erfaringskonsulent for nyramte:
Kim Egemose mobil 30 70 91 88.
Erfaringsdeler: Linda Hjorth Pedersen mobil 28 43 17 87.

HVIS DU HAR EN MAILADRESSE, VIL VI GERNE BEDE OM DENNE.

Du kan finde os på Facebook og vores hjemmeside – Hjernesagen Bornholm

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. Enkelte tirsdage afholdes der udflugter. Sted: Gladsaxe Kirkes sognegård "Laden", Provst Bentzons Vej 1, 2860 Søborg. Tilmelding til formanden, se tlf.nr. og mailadresse ovenfor.
Sidste mødedato i 2026 er den 8. december, hvor der er julefrokost.
Første gang i 2027: Den 5. januar.

Aktiviteter efterår/vinter

Tirsdag 17. november: Udflugt til TV-Byen. Se mere på vores hjemmeside eller henvend dig til formanden eller Peter Toft på 61 36 04 21.

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

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

Formand: Kim Bernburg
Tlf. 60 93 32 09
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 torsdag kl. 10-15 er der åbent på aktivitetscentret Ny-Viemosegård.
På aktivitetscentret Ny-Viemosegård hygger vi os med samtale, sang og musik. I vores træværksted kan du lære at arbejde på trædrejebænk under kyndig vejledning af vores garvede husflidsspecialister. Videostuen og netcaféen står til fri afbenyttelse.

Sted: Rønnevangs Allé 5, 3400 Hillerød. Pris: Kr. 60 for kaffe og middagsmad. Drikkevarer kan købes billigt. Tilmelding til Poul Arnkjær på 30 33 66 91.

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

Cafémøder foregår mandage i ulige uger kl. 14-16. 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: Fungerende formand Maibritt Gregersen
Tlf. 60 74 10 01
E-mail: greve@hjernesagen.dk
Mobile Pay 84022 eller konto 95700012475632

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 **Maibritt Gregersen tlf. 60 74 10 01.** 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. 50. 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.

Cafe 35:
Den 2. og 4. torsdag i måneden fra kl. 12-14.
Der er åbent for alle, som har spørgsmål til Hjernesagens arbejde. Her kan du som beboer i Gersagerparken komme og få en snak om vores arbejde i Hjernesagen, men også få hjælp til egne spørgsmål, der vedrører stroke (blodprop eller blødning i hjernen). Kaffe er der altid på kanden. Sted: Gersagerparken 35, lokale midt mellem to opgange, 2670 Greve. Tilmelding: Bare kig ind.

Afasicafe: Vi mødes den 2. og 4. tirsdag i måneden kl. 10- 12: Planlagte datoer: 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12 og 12/1-2027.
Sted: Træningsenheden, Hundige Allé 11F, samme sted som genoptræningsenheden, 2670 Greve. Tilmelding: Ikke nødvendig, men har du spørgsmål, kontakt Britta Friis Kostending 53 64 48 46/ britta@hjernesagen.dk. Pris: Gratis.

Afasisang
Hver onsdag formiddag kl. 10-12.
Hver onsdag formiddag mødes vi til stemmetræning og synger de sange, som vi holder af. Vores korleder hjælper os igennem og udfordrer os. Sted: Strandcentret Plejecenter, Frydenhøj Allé 100, 2670 Greve. Pris: kr. 10 til en kop kaffe i cafeen. Tilmelding: Kontakt Britta Friis Kostending 53 64 48 46 eller på mail britta@hjernesagen.dk

Vestegnens Hjernecafé for ramte og pårørende **den 2. torsdag i måneden kl. 13:30-16:**
Planlagte datoer: 8/10, 12/11, 10/12 og 14/1-2027.
Hyggeligt samvær på Kilden i Brøndbyøster over en kop kaffe, som vi selv tager med – og af og til med relevante input udefra. Yderligere information via Facebook og mail.
Sted: **Kulturhus Kilden,** mødelokale 1, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby. Bus 13 og Brøndbyøster station ligger tæt ved. Tilmelding til Charlotte Geipel, 21 43 52 82 – lotte.geipel@hotmail.dk.

Brainwalk: En kombination af motion, lidt kulturelt og noget socialt.
De første ture vil blive annonceret på facebook, da vi skal have lidt varme i vejret, så det bliver hyggeligt. Tilmelding: Ikke nødvendig.

Aktiviteter efterår/vinter:

Tirsdag 6. oktober kl. 17-20: **Arv og testamente.** Vi får besøg af jurist Ilia Jensen fra Replik, som vil fortælle om fremtidsfuldmagter og om, hvordan vi med et testamente kan tildele vores næste som vi gerne vil. Samtidig vil vi også få viden om, hvodan vi med forholdsvis få midler kan betænke Hjernesagen m.fl. Kaffe/vand og snacks. Pris: kr. 25. Sted: Greve Borgerhus. Tilmelding: Senest 4. oktober til Maibritt Gregersen tlf. 60 74 10 01. Betaling på mobilepay 84022.

Tirsdag 3. november kl. 17-20: **Cafemøde** med Nina, som kommer og læser højt for os. Husk pude og tæppe. Vi serverer varm kakao og guf. Der kan købes frikadeller og kold kartoffelsalat. Pris: kr. 50. Sted: Greve Borgerhus. Tilmelding: **Senest** 1. november til Maibritt Gregersen tlf. 60 74 10 01. Se betaling øverst.

Lørdag 21. november: **Julefrokost.** Info følger. Sted: Greve Borgerhus. Tilmelding: Til Maibritt Gregersen.

Tirsdag 1. december kl. 17-20: J**ulehygge med gløgg og æbleskiver.** Vi spiller pakkespil, du skal medbringe en pakke til 30-50 kr. Pris: kr. 25. Sted: Greve Borgerhus. Tilmelding: Maibritt Gregersen tlf. 60 74 10 01 senest 29. november.

Hjernesagen i Guldborgsund, Lolland, Faxe og Vordingborg

Formand: Kenneth Vedel
Tlf. 50 40 43 98
E-mail: guldborgsund@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Alle arrangementer afholdes på **Frivilligcentret Banegårdspladsen 1 A,** 4800 Nykøbing Falster. Hvis ikke andet er anført.

Aktiviteter efterår/vinter

Torsdag 1. oktober kl. 16-18: **Foredrag:** Find ro i kroppen – om meditation og vejrtrækning ved hjerneskade - at leve med en hjerneskade - eller at være pårørende – medfører ofte usynlige udfordringer som tankemylder, angst, søvnproblemer og en konstant følelse af kontroltab. Men hvordan genfinder man roen, når nervesystemet er på overarbejde?
Hjernesagen Guldborgsund har fornøjelsen af at præsentere John Mortensen, der som fysioterapeut og sundhedscoach har specialiseret sig i at hjælpe mennesker med udfordringer med kronisk sygdom.

Løsninger til en presset hverdag

Gennem foredraget ser vi nærmere på kroppens reaktioner efter en hjerneskade, herunder den udtalte træthed og de spændinger, der ofte følger med. John præsenterer meditation og vejrtrækningsøvelser, der er særligt tilpasset personer med nedsat energi og kognitive udfordringer.

Målet er at give dig konkrete værktøjer til at:

· Reducere overstimulering.
· Opnå bedre søvn og fordøjelse.
· Skabe mere mentalt overskud og stabilitet.

En tryg oplevelse for alle

Foredraget er lagt an på dialog og nærvær. Undervejs guider John os igennem enkle, effektive øvelser, som alle kan deltage i – uanset funktionsniveau. Efter foredraget modtager alle deltagere en guide, så de nye teknikker nemt kan blive en del af hverdagen derhjemme.
Sted: Frivilligcenteret Banegårdspladsen 1,
4800 Nykøbing Falster. Pris: Gratis.
Tilmelding: Til Kenneth 50 40 43 98.

Lørdag 28. november kl. 12-16: **Julefrokost,** vi spiser en god julefrokost og der vil være lidt underholdning. Sted: Frivilligcenteret Banegårdspladsen 1, 4800 Nykøbing Falster. Pris: Kr. 50. Tilmelding til Kenneth 50 40 43 98.

I Fakse kommune er Tommas kontaktperson, hvis der er ønsker om at lave arrangementer. Tlf. 29 43 31 04 – mail tommas.jorgensen@mail.dk

Hjernesagen i Holbæk og Odsherred

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

Faste aktiviteter

Vores arrangementer torsdage i lige uger kl. 16-18 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 efterår/vinter

Torsdag 1. oktober kl. 16-18.30: **Maria Nysom Kjærgaard** fra landsforeningen afholder beredskabskursus (om "prepping"). Program følger. Kaffe og kage. Deltagergebyr: kr. 25.

Torsdag 29. oktober kl. 12: **Løvfaldstur.** Den traditionelle efterårstur ud i det grønne med spisning. Invitation følger. Bemærk: Bus fra Sportsbyen.

Torsdag 12. november kl. 16: Fysioterapeut **John Mortensen** beretter om "Find roen i kroppen – meditation og vejrtrækning ved hjerneskade". Kaffe og kage. Deltagergebyr: kr. 25.

Torsdag 26. november kl. 12.30: **Julefrokost** er i år på Hotel Højby Sø. Invitation følger. Bus fra Sportsbyen.

Torsdag 10. december kl. 16: **Juleafslutning.** Kaffe og kage. Deltagergebyr: kr. 25.

Torsdag 14. januar 2027 kl. 16: **Opstart.** Vi tager hul på det nye år med forventning og godt humør. Kransekage og bobler. Deltagergebyr: kr. 25.

Pårørendegruppen til hjerneskadede holder møde i Ca feen 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: Torsdag 5. november kl. 18.45-21:00: Foredrag – Ulighed i sundhedskonsekvenser for pårørende. Kaffe og kage. Deltagergebyr: kr. 25.

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 efterår/vinter

Onsdag 7. oktober: **Hyggemøde.**

Onsdag 21. oktober: **Skovtårnet** – Mødetid kl. 11 på Munkesøen, brugerbetaling kr. 100.

Torsdag 29. oktober: **International Stroke Day.** Nærmere om arrangementet, kan ses i kalenderen på foreningens hjemmeside.

Onsdag 4. november: **Foredrag** 1 ½ time m/Helene Thiesen.

Onsdag 18. november: **Hyggemøde.**

Onsdag 2. december: **Under Byens Tage** – Julemusik.

Lørdag 5. december: **Blodtryksmåling** på Aktivitetscenter Munkesøen.

Onsdag 16. december: **Sæsonafslutning** – Hamburgerryg, grønkål.

Onsdag 30. december: **Vinterferie.**

Onsdag 13. januar: **Hyggemøde** – første møde efter ferien.

Vi modtager gerne forslag til emner til møder eller udflugter på foreningens mail.
Evt. egenbetaling kan forekomme.

Ret til ændringer forbeholdes.

Hjernesagen i Roskilde, Lejre og Høje-Taastrup

Formand: Janne Tang Stormly
Tlf. 25 88 90 10
E-mail: roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Alle vores aktiviteter vil blive udsendt pr. mail og slået op på vores åbne Facebook profil https://facebook.com/hjernesagen.dkroskildeog lejre eller hjemmeside Roskilde-Lejre og Høje-Taastrup

Faste aktiviteter

Afasi Café En gang om måneden kl. 15-17. Vi er en gruppe ramte, der har udfordringer med sproget efter stroke. Vi mødes på Lokalcenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde, der er nogle faste punkter til hver gang vi mødes, derudover aftaler vi også fra gang til gang, hvad vi ønsker vi skal lave. Det er gratis at deltage og pårørende, ledsagere og hjælper er meget velkommen til at deltage. Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til Janne Tang Stormly tlf. 25 88 90 10 eller på mail: jast@hjernesagen.dk

Netværk for erfaringsudveksling og selvhjælp kl. 9.30-12. Vi er en gruppe ramte, der mødes en gang om mdr., hvor vi taler om hvilke erfaringer vi har gjort efter vi er blevet ramt og hvordan vi klarer den nye hverdag. Det er gratis at deltage og alle er velkommen. Vi mødes i Frivillig Center Roskilde, Jernbanegade 21 A, 4000 Roskilde, medmindre andet er nævnt i invitationen eller på Facebook. Nærmere oplysning eller tilmelding skal ske til Aktivitetsleder Christina Herskind Tlf. 30 25 46 01, mail: christina.herskind@mail.dk

Løbende information om vores lokalforening: Send mail til formanden: roskilde-lejre@hjernesagen.dk

Tilmelding er bindende og det indbetalte beløb refunderes ikke efter sidste tilmelding.

Der tages forbehold for ændringer i programmet.

Vi har fast base på Lokalcenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde, hvor alt bliver afholdt medmindre andet er nævnt i invitationen.

Aktiviteter efterår/vinter

Onsdag 28. oktober kl. 16-18: **Hjerneskadevenligt kursus om tre døgns hjemmeberedskab.**
Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Høje Taastrup
Kræver tilmelding via Hjernesagens hjemmeside www.hjernesagen.dk/aktiviteter/forberedt-paa-kriser

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. 18:00,** hvis andet ikke er angivet, får vi 2 stk. smørrebrød + kaffe og kage. Øl og vand kan købes, som vi plejer. Pris: Kr. 40. **Husk bindende tilmelding** skal ske til Leif senest søndagen før mødet!

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

Der tages forbehold for eventuelle ændringer og aflysninger.

Husk vores hjemmeside www.hjernesagen.dk . Vi vil bede om jeres mailadresser, hvis I har en! Det sparer porto og tid.

Aktiviteter efterår/vinter

Onsdag 14. oktober: **Sangaften.**

Onsdag 28. oktober: **Foredrag.**

Onsdag 11. november: **Banko.**

Onsdag 25. november: Julehygge med gløgg og æbleskiver.

Fredag 4. december: **Juleafslutning.**

Onsdag 13. januar 2027: **Nytårskur** med bobler og kransekage.

Region Syddanmark

Hjernesagen Fyn og øer

Formand: Flemming Frederiksen
Tlf. 21 60 08 28. 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

Hver mandag kl. 10-11 + kaffetid: "Glad" mandemotion.
Første gang efter jul: 11. januar 2027.
Lettere motion for alle mænd med vægten lagt på balance, motorik og det sociale med kaffe, brød og mandesnak. Pris: Kr. 30 pr. person/gang for motion og kaffe m/brød. **Man betaler kun for de mødegange man deltager i.** Tilmelding: Flemming Frederiksen tlf. 21 60 08 28.

Torsdag 8. oktober, 5. november og 7. januar kl. 16-19: **Madlavning for "finere mænd",** vi skiftes til at finde på, hvad der skal kokkereres af god mad. Pris: Kr. 75 pr. person til mad og drikkevarer. Sted: "Guldhøj", Floravej 11, 5750 Ringe. Tilmelding: Johnny Jørgensen **3 dage før kokkedag** på mobil/sms 20 68 23 78.

Hver torsdag kl. 9.30-12.30: Kreaværksted; alle torsdage fra september til november, **begge måneder inklusive.** 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: Det er gratis at deltage, foreningen giver kaffe. Ingen tilmelding. Ved spørgsmål, kontakt **Dorthe Lauridsen** tlf. 61 70 47 64.

Aktiviteter efterår/vinter

Lørdag 10. oktober kl. 14-17: **Bugtaler Preben Palsgaard** kommer og underholder med sit bugtalershow, du kan møde Pudlen, de talende sko eller skoven, hvem ved, Preben har et meget stort og alsidigt show. Tag børn, børnebørn evt. naboen eller? Det er et show for såvel store som små, så mød endelig op. Sted: "Guldhøj", Floravej 11, 5750 Ringe. Pris: kr. 100 pr. person for kaffe/te, brød og foredrag. Indbetales ved tilmelding på Mobilepay 470899 eller konto 9070 2050106597.
Tilmelding: Senest 4. oktober til Flemming Frederiksen tlf. 21 60 08 28 eller på mail: fyn@hjernesagen.dk.

Lørdag 21. november kl. 12: **Julefrokost og pakkespil.** Julehygge med pakkeleg, god mad og snak samt højt humør. Sted: Fjeldstedskov kro/hotel. Store Landevej 92, 5592 Fjelstedskov.
Pris: kr. 100,- pr. person. Indbetales ved tilmelding på Mobilepay 470899 eller konto 9070 2050106597. Husk en lille gave til pakkelegen (max 25 kr./gave).
Tilmelding: **Senest 14. november** til Flemming Frederiksen tlf. 21 60 08 28 eller på mail: fyn@hjernesagen.dk.

Fredag 27. november kl. 18: Teatertur, **Pippi Langstrømpe fejrer jul.** Den musikalske forestilling er baseret på de berømte afsnit fra den kendte tv-serie om Pippi Langstrømpe, nemlig "Pippi i den første sne" og "Pippe fejrer jul", hvor Pippi i december finder ud af, at hun gerne vil holde juleferie – men for at få juleferie, må man jo gå i skole, så det må hun jo hellere komme i gang med. Men er det så nemt, som det lyder? Som med alle af Pippis andre påfund, løjer og eventyr går tingene aldrig lige så let som en leg, især ikke for de voksne omkring Pippi og hendes venner.
Sted: **Nyborg Voldspil,** Slotsmøllen, Torvet 12, 5800 Nyborg. **NB! Det er indendørs.**
Pris: kr. 100,- pr. billet. Indbetales ved tilmelding på Mobilepay 470899 eller konto 9070 2050106597.
Tilmelding: **Senest 15. november** til Flemming Frederiksen tlf. 21 60 08 28 eller på mail: fyn@hjernesagen.dk.
HUSK! Fællesspisning kan aftales ved tilmeldingen.

OBS! Ved tilmelding til et arrangement, bedes man betale prisen til mobilepay 470899 eller til vores konto 9070 2050106597.
Husk at skrive navne på deltagere og hvad man betaler til.

Alle arrangementer offentliggøres på Hjernesagens hjemmeside – lokalsider samt på Facebook.

Ændringer kan forekomme, de vil blive offentliggjort på Hjernesagens hjemmeside – lokalsider, samt på Facebook.

Hjernesagen i Billund, Varde og Vejen

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

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

Café Hjerne Bøvl (Hjernesagen Vejen). Café Hjerne Bøvl er åben hver fredag fra kl. 10-12. Café Hjerne Bøvl er stedet, hvor der er plads til alle. Hvor vi snakker, hygger og har et godt fællesskab. Pårørende er også meget velkomne. Vi drikker kaffe alt imens snakken går. Vi er åbne for forslag og gode ideer til Café Hjerne Bøvl.
Der er gode forhold for kørestolsbrugere og svagtseende, vi opfordrer blot til at nævne det ved tilmeldingen, for så står vi klar til at guide og hjælpe.
Vi vil bestræbe os på et indslag mindst 1 gang om måneden. Vi glæder os til at møde dig/jer – Randi og Jørn. Sted: Huset på Østergade 2 i Vejen. Pris: Gratis. Tilmelding: Randi på 28 45 54 98.

Aktiviteter efterår/vinter

Mandag 26. oktober: **Frokost** (husk drikkevarer) og hyggelig sang eftermiddag med Erik Sommer, født 1948, er konservatorieuddannet musikpædagog og var i 16 år ansat som lektor i musik ved Nr. Nissum Seminarium og forud herfor højskolelærer på hhv. Silkeborg og Danebod Højskole igennem i alt 12 år.
Fra 2005 til 2010 var han forstander på Senior Højskolen i Nørre Nissum. Erik Sommer har en omfattende komponistvirksomhed bag sig med mange sange og salmemelodier, hvoraf en del er blevet optaget i højskolesangbogen og i den nye salmebog. Salme/sangen: Du som har tændt millioner af stjerner, har Erik Sommer skrevet melodi til.
Pris: Kr. 100 for frokost, underholdning og kaffe. Sted: Billund Frivilligcenter, Nymarksvej 10, Grindsted.
Tilmelding: **Senest** 21. oktober til Inger Skov 42 24 05 56 eller Tove Baagø 21 46 48 54 eller
mail tove.baago@gmail.com

Tirsdag 17. november kl. 16-18: **Teknologi som supplement** v/fysioterapeut **Magnus Mogensen,** Aarhus Kommunes oplevelsesrum med velfærdsteknologi og hjælpemidler. Hvordan kan teknologi være med til at løfte vores hverdag og give mere frihed, livskvalitet og selvstændighed?
Vi dykker ned i tidens mest relevante velfærdsteknologiske løsninger og tager samtidig en spændende rejse ind i fremtidens muligheder med kunstig intelligens som motor. Sted: Plejecenter Kærdalen, Kærdalen 1, 6600 Vejen, Stort mødelokale. Pris: Gratis.
Tilmelding (af hensyn til kaffe): Tove Baagø 21 46 48 54 eller tove.baago@gmail.com

Onsdag 2. december kl. 12: **Julefrokost,** der serveres julemad og kaffe, du skal selv medbringe drikkevarer, en lille pakke, samt det gode humør. Sted: Billund Frivilligcenter, Nymarksvej 10, Grindsted. Pris: Gratis for medlemmer, for venner af Hjernesagen: kr. 130.
Tilmelding: Senest 28. november til Inger Skov 42 24 05 56 eller Tove Baagø 21 46 48 54 eller mail tove.baago@gmail.com

Hjernesagens bisidder i Billund, Varde og Vejen

Jette Bruun
Tlf. 24 60 00 05

Hjernesagen i Esbjerg og Fanø

Formand: Inger-Marie Pedersen
Tlf. 22 55 30 06 og 75 11 58 47
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. Sted: Vindrosen.

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

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 i Haderslev kl. 19.00-21.30 (medmindre andet er anført). Samvær og kreative aktiviteter. Sted: **VSU, Buegade 9-11,** 6100 Haderslev. Gratis kaffe og kage. Gerne tilmelding til lisemastrup@outlook.dk

Første **mandag i måneden i Åbenrå** kl. 14.30: **Hygge, sang og kaffe.** Pris: Gratis.
Sted: Frivilligcenter, Nørreport 30, 6200 Åbenrå. Tilmelding til Lis 22 50 42 98.

Første **mandag i måneden i Sønderborg** kl. 18:30: **Hygge, sang og kaffe.** Pris: Gratis. Sted: Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg.
Tilmelding til Lis 22 50 42 98

Hver onsdag til uge 46 kl. 10-12: **Neurokor for hjerneskadede.** 10 gange på onsdage. Sted: Frederik IX Plejehjem, Ribelandevej 128, 6100 Haderslev.

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, stolegymnastik, kegler og boccia.
Vi spiser sammen; Lis laver mad for kr. 35.
Pris: Kr. 150 pr. år. Tilmelding: Lis 22 50 42 98.

Gåture med Gitte
Den sidste fredag i hver måned kl. 13.30.
Sted: Gitte fortæller, hvor vi går hen. Husk kaffe og kage.
Pris: Gratis. Tilmelding: Til Gitte, tlf. 22 82 44 18.

Pårørendegruppe.
Sted: VSU, Buegade 9-11, Haderslev. Ring og hør mere hos Kirsten, der træffes på tlf. 40 73 11 08.

Aktiviteter efterår/vinter

Onsdag 7. oktober kl. 18-20: **Hjerneskadevenligt kursus om tre døgns hjemmeberedskab** med Maria Nysom Kjærgaard fra Hjernesagen. Sted: Buegade 11, 6100 Haderslev.
Kræver tilmelding via Hjernesagens hjemmeside www.hjernesagen.dk/aktiviteter/forberedt-paa-kriser

Onsdag 14. oktober kl. 19: **Banko.** Hver medbringer en pakke mellem 30 og 50 kr.

Onsdag 4. november kl. 18: **29-års fødselsdag.** Mad, vin, øl, sodavand og dessert.
Pris. Kr. 125. Tilmelding: Til Lis 22 50 42 98.

Onsdag 11. november kl. 19: **Gitte Berndsen** fra Sydtrafik fortæller om Rejsekort.

Onsdag 2. december kl. 18: **Julefrokost.** Mad, vin, øl og sodavand. Pris: kr. 125. Tilmelding: Til Lis 22 50 42 98.

Onsdag 9. december kl. 19: **Æbleskiver og gløgg.**

Onsdag 13. januar 2027 kl. 18: **Nytårsfest.** Hamburgerryg, kålpølser, flæsk, grønkål og dessert. Mad, vin, øl og sodavand. Pris: kr. 125. Tilmelding: Til Lis 22 50 42 98.

Nogle af vores medlemmer vil gerne mødes med **yngre personer.**
Skriv eller ring til lisemastrup@outlook.dk / 22 50 42 98

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

Juleferie fra 3. december til 21. januar.

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

Aarhus: Café for hjerneskaderamte og deres på-rørende: Vi mødes tirsdage i lige uger kl. 14-16.
Sted: Marselisborg Centret, Evald Krogs Gade, 8000 Århus C. Det er bygning 16 (der står en træbjørn uden for døren). Fri parkering, men husk P-skiven.
Ved spørgsmål, kontakt Lars på 26 99 64 11.

Hjernesagen Herning

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

Faste aktiviteter

Hver tirsdag kl. 10: Gå hold. Mulighed for at gå en hyggelig tur i selskab med andre fra Hjernesagen. Normalt begynder vi fra Gl. Vejlevej P-plads. Turene afpasses efter deltagerne, typisk 2-3 km. Alle kan være med. Info om turen gennemføres, deltagere og tilmelding sker på: https://www.facebook.com/groups/1376109737103949

Aktiviteter efterår/vinter – Herning – Ikast/Brande

Torsdag 8. oktober kl. 13:30: **Besøg** af hjerneskadekoordinatoren fra Ikast/Brande.
Sted: Frivillig Center, Møllegade 16, Ikast.

Torsdag 22. oktober kl. 13:30: **Cafemøde** med samtale i mindre grupper. Sted: Frivillig Center Herning, Fredensgade 14.

Torsdag 5. november kl. 13:30: **Bankospil.** Pris: 10 kr. pr. plade. Sted: Frivillig Center Herning, Fredensgade 14.

Torsdag 19. november kl. 13:30: **Cafemøde,** emne: Vores barndoms jul. Sted: Frivillig Center Herning, Fredensgade 14.

Torsdag 3. december kl. 13:30: **Juleafslutning.**
Sted: Frivillig Center Herning, Fredensgade 14.

Der serveres kaffe til cafemøderne, men man skal selv medbringe brød.

Aktiviteter efterår/vinter – Norddjurs

Mandag 19. oktober kl. 17: **Foredrag** v/Lasse Skovgaard.
Emne: Syng sammen – det er godt for din hjerne.
Sted: Træningscenter Posthaven Grenå. Pris: Kr. 60.
Tilmelding: Pr. mail til Mathilde: matf@norddjurs.dk.
Ved opkald (IKKE sms): Mathilde 20 22 67 39 eller Katrine: 30 45 57 27.
Information om betaling følger ved tilmelding.

Aktiviteter efterår/vinter – Horsens

Craft, træarbejde og fællesskab for mænd.

Hjernesagen i Silkeborg

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

Har du forslag til aktiviteter eller gerne vil deltage i arbejdet med aktivitetsudvalget.
Ring til Jens Bilberg tlf. 42 18 51 48

Hjernesagen i Holstebro, Struer og Lemvig

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

Aktiviteter efterår/vinter

Torsdag 19. november kl. 17-21: **Foredrag med John Mortensen:** Fra udfordring til handlekraft, styrke krop og sind med langvarig sygdom.
På aftenen får du:

- Indsigt i stress, søvnproblemer, træthed og smerter.
- Redskaber til angst, uro, tankemylder og magtesløshed.
- Forståelse for, hvordan belastningen påvirker nervesystemet, krop og livskvalitet.

Der vil være mulighed for at prøve enkelte øvelser på stedet, uden brug af udstyr.
Alle er velkommen.
Pris: 100 kr. for medlemmer, 150 kr. For ikke medlemmer. (kaffe og mad er inkluderet).
Sted: Kirkehuset, hovedgaden 1B, 7500 Holstebro - Tvis.
Tilmelding på: https://hjernesagenhsl.nemtilmeld.dk/22/
Tilmeldingsfrist: Torsdag 12. november 2026 kl. 15:00
Kontakt info: Formand Hjernesagen Holstebro-Struer-Lemvig på 22 92 82 97.

Lørdag 9. januar 2027 kl. 12-16: **Julefrokost,** hvor vi afholder en traditionel julefrokost med pakke spil.
Sted: Kultur og frivillighuset, Nygade22, 7500 Holstebro.
Tilmeldingsfrist: Tirsdag 29. december kl. 17:00.
Pris: 50 kr. For medlemmer og ledsager, 150 for ikke medlemmer (eksklusiv drikkevarer)
Tilmelding på: https://hjernesagenhsl.nemtilmeld.dk/23/
Kontakt info: Formand Hjernesagen Holstebro-Struer-Lemvig på 22 92 82 97.

Hjernesagen i Ringkøbing-Skjern

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

Aktiviteter efterår/vinter

Mandag 5. oktober kl. 14-16: Vi har inviteret foredragsholder m.m. **John Mortensen** til kirkehuset i Ringkøbing. Foredraget hedder « Fra udfordring til handlekraft ».

Onsdag 11. november kl. 14-16:
Vi spiller **banko** i AktivitetCenter Skjern.

Fredag 11. december kl. 12.30-16:
Julefrokost i Ringkøbing.

Torsdag 14. januar 2027: **Spilledag** i Skjern.

Fredag 12. februar 2027 kl. 12.30-15.30:
Ordinær Generalforsamling i Ringkøbing.

Andre tiltag/hyggeeftermiddage vil blive udsendt på mail.

Følg os på hjemmesiden og Facebook
(Søg hjernesagen ringkøbingskjern)

Region
Nordjylland

Hjernesagen i Frederikshavn og Læsø

Formand: Michael Naumann
Tlf. 61 42 74 31
E-mail: frederikshavn@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter

Mandagscaféen kl. 10-12 med hyggeligt samvær, kaffe og lidt lækkert til. Samtidig vil der være åbent værksted. Sted: SCN, Anholtvej 4-6, 9900 Frederikshavn.
Pris: 25 kr.

Sidste tirsdag i måneden kl. 12-14: **Hjernetræningscafé;** 27. oktober og 24. november. Adresse: SCN, Anholtvej 4-6, 9900 Frederikshavn Pris: 25 kr.

Aktiviteter efterår/vinter

Lørdag 10. oktober: Regionsfest.
Tilmelding: Senest 1. oktober.
Nærmere information findes på hjemmesiden og Facebook. (Søg Hjernesagen Frederikshavn og Læsø)

Følg os på facebook for nærmere information: https://www.facebook.com/groups/hjernesagenfogl

Hjernesagen i Hjørring

Formand: Erik Brogaard
Tlf. 52 38 04 97
E-mail: hjoerring@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter værksteder

Blomsterbinding tirsdag kl. 13-16: Blomsterbinding af årstidens blomster. Pris: 30 kr. pr. gang og efter forbrug. Sted: CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, 9800 Hjørring i Træhuset. Kontakt evt. Ingerlis Olsen eller Dorthe Buus Bloch for flere oplysninger.

Glasholdet har været sat på pause. Har du lyst til at undervise/arbejde med dette materiale, så kontakt bestyrelsen.

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

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

Aktiviteter efterår/vinter

Onsdag 21. oktober kl. 17-til ca. 21: **Bankospil og mad:** Kom og vær med i fællesskabet, hvor der er mulighed for at hente store flotte gevinster. Vi starter med banko og ca. halvvejs inde i spillet serveres der et lettere traktement med 1 øl eller 1 vand. Alt dette og 3 plader fulde af numre kan erhverves for 125,- kr. Der kan købes ekstra plader for 10,- kr./stk. **Bindende** tilmelding senest 12. oktober til Ingerlis Olsen, telefon 60 46 19 06.

Lørdag 14. november kl. 11-15: **Julemarked. Markedsdag,** hvor der fra cirka 20 boder kan købes alle mulige gode sager, som der er stort behov for at have til den store højtid.
I CKU's julecafe serveres der, til små priser, gløgg, julebag, æbleskiver og andet godt til ganen. Kom og gør en rigtig god handel. Der er gratis entre.

Onsdag 25. november kl. 8.00 til ca. 20.30: **Juleindkøbstur til Tyskland:** Vi mødes på Hjørring Movie House P-plads senest klokken 7.30, hvor foreningen har arrangeret en indkøbstur til Tyskland til KUN 250 kr. pr. deltager. På vej Sydover er foreningen vært ved en kop kaffe og et rundstykke, Der gøres stop ved Fleggaard. Forplejning i Tyskland og på hjemturen er for egen regning, Efter der er handlet ind, går turen derfor non stop (under hensyntagen til køre- og hviletiderne) nord på. Forventet hjemkomst ca. kl. 20.30. **Bindende** tilmelding **senest** mandag den 16. november 2026 til Ingerlis Olsen, telefon 60 46 19 06.

Onsdag 16. december kl. 17-til ca. 21: **Julefrokost:** Årets sidste store fest, hvor Foreningen serverer det store julefrokostbord, har ligeledes den musikalske underholdning på plads. Der vil være flotte gevinster på indgangsbilletten. Også på amerikansk lotteri, vil der være gode præmier. Dette overdådige julebord får du for KUN 125 kr. pr. person incl. 1 øl eller 1 vand. Bindende tilmelding senest mandag den 7. december 2026 til Ingerlis Olsen, telefon 60 46 19 06.

Sted: Medmindre andet er anført, afholdes alle arrangementer på adressen CKU-Vendsyssel, Elsagervej 25, 9800 Hjørring.

Hjernesagen i Jammerbugt og Vesthimmerland

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

Faste aktiviteter

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.
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.

Vores faste sted er: 4-kløveren i Vester Hornum, Hovedgaden 81, 9640 Farsø.

Aktiviteter efterår/vinter

Nedenstående arrangementer 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. 21655144.

Lørdag 10. oktober kl. 13: **Regionsfest i Nordjylland.** Sted: Arden Kulturhus. Der går tog lige til døren, så det er nemt at komme fra Skagen, Frederikshavn, Hjørring, Brønderslev. Bruno finder ud af, hvordan vi får dem fra Mors, Skive, Thisted og Viborg til Arden.
Spørgsmål til dette kontakt Bruno tlf. 53 15 87 00.
Der serveres: Tunmousse med rejer, dressing og brød, svinefilet med kartofler, broccolisalat, blandet salat og sauce. Kaffe med lagkage og småkager.
Der er levende musik, så tag danseskoene på. Pris for alt dette inclusive drikkevarer: Kun kr. 250.
Tilmelding: **Senest** 1. oktober. Betal ved tilmelding til mobil nr. 20 41 33 31 Ejgil Larsen eller konto nummer 2700 0729810290.
Spørgsmål til arrangement kontakt Britta Mariager Fjord: 21 46 04 29 eller Agnete Aalborg/Brønderslev tlf. 29 85 64 88.
Der sælges amerikansk lotteri så tag kontanter med.
Mød op til en hyggelig eftermiddag med god mad og dejlig dansemusik.

Torsdag 22. oktober kl. 18: Fællesspisning – efterfølgende besøg af vægterne fra Løgstør.

Fredag 27. november kl. 18: Julefrokost: Med lækker mad, levende musik og gaveræs.

Onsdag 2. december: Bustur til skulpturparken i Hune. Opsamling starter i Aars kl. 15.00.

Torsdag 21. januar kl. 18: Der serveres gule ærter, efterfølgende er der bankospil med forskellige præmier.

Hjernesagen i Mariagerfjord og Rebild

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

Aktiviteter efterår/vinter

Lørdag 10. oktober kl. 13: **Fest og farver: Regionsfest** i region Nordjylland. Der er gode togforbindelser fra Frederikshavn, Hjørring, Aalborg til Arden og Kulturhuset ligger lige ved stationen. Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden.
Pris: Indbydelse med pris senere, sendes til lokalforeningerne.

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: Christel Koch
Tlf. 61 71 41 80
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.

Aktiviteter efterår/vinter

Torsdag 26. november kl. 16: Juleafslutning med gløgg og æbleskiver og hygge med amerikansk lotteri. Yderligere information følger. Sted: Støberigården Nykøbing Mors.

Har du et eller flere ønsker om oplevelsesture/spændende steder, som vi kan besøge og som vi kan stå for, kontakt venligst bestyrelsen – Tak!

Hjernesagens bisidder i Skive og Thisted

Birgitte Jørgensen
Tlf. 97 51 38 59

Hjernesagen i Aalborg og Brønderslev

Formand: Kirsten Funch
Tlf. 20 57 50 96
E-mail: aalborg@hjernesagen.dk

Aktiviteter efterår/vinter

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 27. oktober kl. 18: **Hyggeaften** med spisning, herefter foredrag af Søren Olsen Holmen: Tema, kan man slukke for Søren. En skildring af en svær genoptræning. Tilmelding: Senest 20. oktober til Nete 29 85 64 88.

Lørdag 21. november kl. 14: **Julefrokost,** kom med godt humør, så vi kan få en hyggelig dag. Sted: Lejbjerg centret, Sonjavej 2, 9000 Aalborg. Bindende tilmelding: Senest 14. november til Nete 29 85 64 88.

Søndag 17. januar 2027 kl. 14: **Generalforsamling.**
Sted: Taleinstituttet.

Tirsdag 26. januar kl. 18: **Hyggeaften** med spisning. Tilmelding: Senest 19. januar til Nete 29 85 64 88.

Særligt medlemstilbud

Kun 189 kr.

Sporty Rød Klar til bevægelse

Bliv klar til efteråret

Nu kan du få Hjernesagens nye T-shirt – designet til dig, der gerne vil have en sporty T-shirt med Hjernesagen tæt på kroppen.

T-shirten er lavet i et åndbart og svedtransporterende materiale, så den er behagelig og egnet både til træning, gåturen og en aktiv hverdag.

T-shirten fås i både herre- og damemodel og i størrelserne S–XXXL.

Ikke-medlemmer kan købe T-shirten i vores webshop til 249 kr.

Bestil din nye Hjernesagen T-shirt i webshoppen på www.hjernesagen.dk – eller ved at skanne QR-koden her

Hjernesagen
Vi tager hånd om hjernen