

# HJERNESAGEN



## HJERNESAGENS JUBILÆUMSFEST

Se billeder fra  
HM Dronningens besøg

## HJERNESAGENS REPRÆSENTANT- SKABSMØDE

Mød foreningens nye landsformand

## HJERNESAGEN HAR FÅET NY PROTEKTOR

HM Dronningen har overladt  
protektoratet til HKH Prinsesse Marie



## 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
HKH Prinsesse Marie er ny protektor for Hjernesagen	5
Kort Nyt	6
Olivia skal undersøge ulighed blandt ældre og etniske minoriteter	7
<hr/>	
Mød Hjernesagens nye direktør	8
<hr/>	
Hjernesagens repræsentantskabsmøde 2024: "Foreningen står et godt sted"	12
Hjernesagens årsregnskab 2023	13
Hjernesagen har fået ny landsformand	14
Hjernesagens hovedbestyrelse	15
<hr/>	
Hjernesagen 30 år:	
Reportage	16
Glimt fra jubilæumsfesten	18
Forskning i TCI og mindre stroke	20
De tre musketerer får Hjernesagens Ærespris	23
<hr/>	
Opskrift: Krydrede blåmuslinger	26
Hjernesagens krydsord	28
Lokalstof	29

## Mød Hjernesagens nye direktør

Hjernesagen har fået en ny direktør i Anne Gotlieb Hertz. Anne kommer med mange års ledelseserfaring og har klare ambitioner på foreningens vegne. Læs interview på **side 8 – 11**.



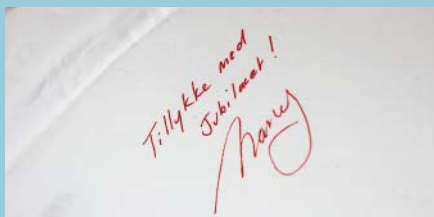
## Hjernesagens repræsentantskabsmøde 2024:

Hjernesagen holdt sit årlige repræsentantskabsmøde i Vejle, hvor der blandt andet blev valgt en ny landsformand for foreningen. Læs mere på **side 12 – 15**.



## Hjernesagen 30 år

Den 2. juni markerede Hjernesagen sit 30-års jubilæum med en festlig dag i hjernens tegn, hvor blandt andre HM Dronning Mary besøgte foreningen. Se billeder og læs reportage og interviews på **side 16 – 25**.



### Hjernesagen

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

### Telefontid:

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

**E-mail:** admin@hjernesagen.dk

**Hjemmeside:** www.hjernesagen.dk

**Bank:** 3129 3350130640

**CVR-nr.:** 1723 2932

### Ansvarshavende redaktør:

Birgitte Hysse Forchhammer, direktør

### Redaktør:

Ulf Joel Jensen,  
kommunikationsansvarlig

Oplag: 9.100.

ISSN 0909-7775

Produktion og tryk: Japi-form

Deadlines i 2024: 15/8 og 10/11

Redaktion slut: 10. juni 2024

Forsidefoto: Kåre Viemose

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

### Hjernesagen

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



### Protektor:

Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie er protektor for Hjernesagen.

# VI GÅR EN SPÆNDENDE FREMTID I MØDE

## Kære medlemmer af Hjernesagen

Denne leder er skrevet umiddelbart efter årets repræsentantskabsmøde i Vejle, og jeg vil starte med at takke dem af jer, som deltog i mødet og også dem, som var med til at fejre foreningens jubilæum dagen efter i DGI Huset i Vejle.

Jeg synes, at vi havde en fantastisk jubilæumsfest, og personligt er jeg meget beæret over, at Hendes Majestæt Dronningen var med til at fejre os – og uddele både vores Ærespris og forskningslegat. Det kan I alt sammen læse mere om og se billeder fra længere inde i bladet.

På repræsentantskabsmødet meddelte Tue Byskov Bøtkjær, vores tidligere landsformand, at han ikke genopstillede til posten. Jeg vil meget gerne benytte mig af denne plads til at takke Tue for hans store indsats for Hjernesagen i den årrække, han har stået i spidsen for vores forening – ligesom jeg selvfølgelig også takker for tilliden, repræsentantskabet har vist mig ved at vælge mig som ny landsformand.

Det er en spændende tid, vi sammen går ind i med mange forskellige opgaver: Vi har næsten ikke nået at tage hul på det nye samarbejde med Salling Group og Salling Fondene, som jeg forventer mig rigtig



Tak til Tue Byskov for hans store indsats for Hjernesagen i den årrække, han har stået i spidsen for vores forening.

meget af – også at det kan komme lokalforeningerne til gode. Vi skal nu for alvor til at skubbe vores samarbejde med TrygFonden om at bekæmpe ulighed i gang med de to nyansatte ph.d.-studerende. Og så har vi også en ny direktør på vej ind ad døren – der bliver nok at tage fat på.

Heldigvis står Hjernesagen et godt og solidt sted. Vi har en sund økonomi – og det, at vi har gang i så mange store og små projekter, er jo bare et tegn på, at foreningen trives og flytter sig. Jeg er fuld af fortrøstning for vores fælles fremtid, og jeg glæder mig til det videre arbejde.

*Rigtig god sommer!*

*Jens Billberg, landsformand i Hjernesagen*

# HKH PRINSESSE MARIE ER NY PROTEKTOR FOR HJERNESAGEN

**Hjernesagen har fået ny protektor i Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie. Landsformanden takker Hendes Majestæt Dronningen, som hidtil har været foreningens protektor og ser frem til et fortsat godt samarbejde med Kongehuset.**

*Tekst: Ulf Joel Jensen*

*Foto: Steen Brogaard / Kongehuset*

Kongehuset har meddelt, at Hjernesagen har fået HKH Prinsesse Marie som ny protektor. HKH Prinsessen afløser dermed HM Dronning Mary som Hjernesagens protektor. I forbindelse med at HKH Prinsesse Marie overtager protektoratet, udtaler Kongeparret i en pressemeddelelse:

”Gennem århundreder har Kongehusets protektioner støttet almennyttige organisationers vigtige arbejde i Danmark, i Rigsfællesskabet og i udlandet. Det er en tradition, som vi er stolte af at fortsætte, og som vi som samlet familie kommer til at sætte vores præg på. Vi ønsker med de kongelige protektioner at støtte indsatser, som fremmer dansk kultur, videnskab og virkelyst, som værner om vores natur, som udgør en stemme for de udsatte og sårbare i vores samfund, og som binder os sammen i små og store fællesskaber.”

Hjernesagens landsformand benytter sig af lejligheden til at takke både Hendes Majestæt Dronningen og Hendes Kongelige Højhed Prinsessen:

– Det er en stor ære for vores forening at Hendes Kongelig Højhed Prinsesse Marie har valgt Hjernesagen som en af sine protektioner. Det takker vi for, og vi glæder os meget til samarbejdet. Samtidig vil jeg naturligvis også gerne takke Hendes Majestæt Dronning Mary for igennem 17 år at have været vores protektor, siger Jens Bilberg.

## **Personlig erfaring med stroke**

Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie har selv haft stroke helt tæt inde på livet. I sommeren 2020 blev hendes mand, HKH Prins Joachim, således ramt af et stroke under parrets sommerferie i Frankrig, og det var faktisk HKH Prinsessen, som opdagede at noget var alvorligt galt med hendes mand.



Til al held reagerede hun både omgående og helt korrekt og fik slået alarm, og Prinsen blev derefter kørt til behandling i Toulouse i tide til, at han i dag ikke har nogen men af den alvorlige forskrækkelse. Hele den historie kan man læse i det eksklusive interview, som parret gav til Hjernesagens medlemsblad i april 2021, da de for første gang udtalte sig om begivenheden sammen.

”Det var Så tæt på en tragedie, som kunne have ændret vores liv for evigt. Vi er meget taknemmelige for at være sammen i dag og kunne snakke med jer om det. Jeg er så taknemmelig for, at han kan smile og genkende mig,” sagde HKH Prinsesse Marie ved den lejlighed til Hjernesagens læsere.





### Strokedagen 2024

I samarbejde med Dansk Råd for Genoplivning, TrygFonden og en række andre lokale samarbejdspartnere skød Hjernesagen den 7. maj gang i den første nationale strokedag herhjemme. Dagen blev en stor succes med rigtig mange arrangementer i hele landet, hvor du kunne være med til alt fra blodtryksmålinger over cykel- og gåture til foredrag, debatter og grill-arrangementer. Tak til alle medvirkende, som var med til at gøre dagen helt speciel – vi vender tilbage til næste år!

### Kunstig intelligens i strokebehandling

Et EU-finansieret forskningsprojekt ved navn Target undersøger brugen af kunstig intelligens til at skræddersy strokebehandling – både i det akutte forløb og i rehabiliteringen.

Projektet er et samarbejde mellem ni universiteter, seks sundhedsudbydere og fire virksomheder og styres fra Lund Universitet i Sverige. Man vil blandt andet undersøge, om kunstig intelligens kan identificere, hvilke personer med hjerteflimmer, som er i risiko for at få et stroke. Desuden vil man lave en kunstig intelligens til at understøtte den optimale hospitalsbehandling og genoptræning.

Kilde: Dansk Kemi

### Ozempic afprøves til strokepatienter

Professor Claus Z. Simonsen fra Aarhus Universitetshospital har startet et projekt, hvor han afprøver behandling af patienter med en blodprop i hjernen med stoffet semaglutid, som findes i diabetesmedicinen Ozempic og vægttabsmedicinen Wegovy.

Dyreforsøg har nemlig vist, at semaglutid kan beskytte hjernen ved at reducere tab af væv, mindske inflammation og normalisere dannelsen af nye hjerneceller – men det er endnu ikke afprøvet, om disse mekanismer kan overføres til mennesker med et stroke.

Kilde: Neurologisk Tidsskrift og Aarhus Universitetshospital

### Hjernesagen går i æteren

Hjernesagen har indgået en aftale med journalist Louise Hørlyk Sloth om produktion af en podcast-serie om livet med hjerneskade. De fleste vil sikkert kende Louise Hørlyk Sloth som journalisten, der stod bag tv-serien Min ødelagte hjerne. Vi holder alle informeret om vores podcasts på vores sociale medier, her i medlemsbladet og på hjemmesiden, når de er klar.



### Tag på højskole med Hjernesagen

Igen i år arrangerer Rude Strand et højskoleophold med fokus på stroke. Det ugelange kursus bliver en dejlig blanding af sang, hyggeligt samvær, spændende oplæg og foredrag, dejlig mad og afslapning. Programmet er tilrettelagt, så flest mulige kan være med til mest muligt – og hele ugen koster kun kr. 5.250 – med forskellige muligheder for at få rabat på prisen. Læs mere og tilmeld dig på Rude Strand Højskoles hjemmeside:

[www.rudestrand.dk/stroke-og-hoejskole-2024](http://www.rudestrand.dk/stroke-og-hoejskole-2024)

# OLIVIA SKAL UNDERSØGE ULIGHED BLANDT ÆLDRE OG ETNISKE MINORITETER

**26-årige Olivia Mandal Møller er den anden ph.d.-studerende i Hjernesagens samarbejde med TrygFonden om ulighed på strokeområdet. Olivia er ansat ved Københavns Universitet og kommer i sit ph.d.-projekt til at have fokus på udsatte ældre og etniske minoriteter.**

*Tekst og foto: Ulf Joel Jensen*

Olivia Mandal Møller blev den 1. april i år indskrevet som ph.d.-studerende ved Københavns Universitet. Hendes projekt er finansieret af TrygFondens samarbejde med Hjernesagen, og i de næste tre år kommer hun derfor til at beskæftige sig med ulighed i viden om stroke.

- Mit projekt fokuserer på at øge viden om symptomer på stroke og risikofaktorer blandt udsatte ældre og etniske minoriteter. Vi ved nemlig, at der i de her målgrupper er en øget risiko både for at få et stroke og også for ikke at nå ind på hospitalet i tide til at få den rette behandling, fortæller Olivia Mandal Møller.

## En målrettet oplysningskampagne

Hendes ph.d.-projekt falder i to dele. I den første del laver hun blandt andet fokusgruppeinterviews med både repræsentanter for de etniske minoriteter og for udsatte ældre. Det kan være ensomme, ældre som bor i boligsociale områder mv.

- Jeg skal undersøge deres forhåndskendskab til symptomer og risikofaktorer samt hvordan de vil reagere på akutte symptomer, hvilket kan være med til at belyse, hvorfor de ikke kommer i behandling i tide. Vi har teorier og formodninger om, hvorfor det ikke sker – men vi ved det reelt ikke, siger Olivia Mandal Møller.

Anden del af hendes projekt bliver at udarbejde en symptomoplysningskampagne med afsæt i den velkendte Stræk-Snak-Smil-kampagne. Den nye version skal blot være målrettet de etniske minoriteter.

- Vi kommer blandt andet til at oversætte eksisterende materiale til andre sprog, men jeg skal også se på, hvilke andre tiltag der er brug for, for at nå ud



til målgruppen. Det kan være fysiske materialer som plakater, video, måske radioprogrammer – men det kan også være i form af, at fagpersoner besøger udvalgte steder og fortæller om stroke, forklarer hun.

I løbet af de kommende tre år kommer Oliva til at arbejde sammen med projektleder Charlotte Haase fra Hjernesagen, og hun ser også frem til at skulle sparre med den anden ph.d.-studerende i Hjernesagens samarbejde med TrygFonden, Maja Thaarup fra Aalborg Universitet.

# MØD HJERNESAGENS NYE DIREKTØR

**Hjernesagen har fået ny direktør: Ind ad døren er trådt 55-årige Anne Hertz, og nogle uger før hendes første arbejdsdag satte Hjernesagens medlemsblad hende stævne til en samtale om fortid og fremtid, resultater, ambitioner og forventninger.**

*Tekst: Ulf Joel Jensen*

*Foto: Kåre Viemose*

Det første indtryk er, at Hjernesagen har fået sig en energisk, smilende og imødekommende ny direktør, som glæder sig til at komme i gang med det nye job. Og et hurtigt kig i Anne Hertz' CV afslører, at hun er en profil med masser af ledelseserfaring, og en hel karriere i sundhedsvæsenet, som startede, da hun blev kandidat i statskundskab fra Københavns Universitet i 1992: Hun afleverede sit speciale, hvor hun sammenlignede sundhedsvæsenet i fem lande, om fredagen for at begynde i sit første job i Statens Serum Institut den følgende mandag.

– Min første opgave var, at jeg skulle hjælpe Kammeradvokaten i blødersagen, som jo reelt var en skandale i et danske sundhedsvæsen, hvor 90 blødere var blevet smittet med HIV-virus via de livsnødvendige blodpræparater, de var blevet behandlet med. Senere var jeg med til at bygge en vaccinefabrik – og derigennem etablerede jeg samarbejder med et hav af forskellige fagligheder; bioanalytikere, kemikere, fysiologer, biologer, læger, ingeniører og mange andre, indleder Anne Hertz.

Dermed blev der også lagt et hovedspor til hendes videre karriere: For Anne Hertz fandt ud af, at det var både spændende, sjovt og udfordrende på den gode måde at arbejde sammen med så mange forskellige fagligheder med fælles fokus på sundhed.

## **Insisterer på håbet**

Fra Statens Serum Institut gik arbejdsrejsen nogle år senere videre til leder- og direktørjobs i først Frederiksborg Amts Sundhedsvæsen, siden Frederiksborg Hospital, så Helsingør Hospital, Nordsjællands Hospital, inden hun blev vicedirektør i Region Hovedstadens Psykiatri. Hun blev i jobbet som vicedirektør i



otte år, inden hun skiftede til sin seneste ansættelse for Hjernesagen: Direktør for Ergoterapeutforeningen.

– Jeg synes, det har været virkelig sjovt og spændende at arbejde i fagbevægelsen. Jeg kendte på forhånd ikke noget til at drive fagforening, men jeg blev hentet til jobbet pga. mine ledelseskompetencer inden for sundhedsområdet. Til gengæld blev det også klart for mig, at jeg kom til at savne én væsentlig ting i det job:

At blive følelsesmæssigt berørt, som jeg blev på hospitalerne og i psykiatrien i mødet med patienter og pårørende. Jeg arbejder både med hjernen og med hjertet. Jeg brænder for at gøre en forskel for mennesker, som er et sårbart sted i livet, og det glæder jeg mig til at kunne være en del af igen i Hjernesagen, understreger hun og fortsætter:

– Jeg insisterer på at fokusere på livet og håbet. Vi kan alle sammen blive ramt af alvorlig sygdom. Er man



så uheldig at få et stroke, kan man fra ét sekund til det næste blive ramt af alvorlige og store handicap, som kan synes både ubærligt og næsten umuligt at komme videre fra. Det har jeg stor respekt for, men vi må arbejde videre med afsæt i håbet og mulighederne, som Hjernesagen også gør i dag.

### Vi skal være flere medlemmer

Når Anne Hertz betragter Hjernesagen udefra, ser hun en veldrevet og sund forening, som står et godt sted. For hende handler det derfor ikke om at komme ind fra første dag og lave en hel masse om – snarere at videreføre en god udvikling, som allerede er godt i gang:

– Jeg vil gøre mit yderste for, at både danskerne generelt og de danske politikere specifikt bliver opmærksomme på vores sag. Jeg har et stort netværk – også politisk – og det skal naturligvis i spil i mit nye job. Desuden ser jeg en spændende opgave i at hjælpe med at få Hjernesagen til at vokse. Det er vigtigt, at vi har mange medlemmer – at foreningen har noget volumen, når vi skal arbejde mere politisk. Og så tænker jeg jo, at Hjernesagen er en fantastisk forening med mange gode tilbud til de ramte og deres pårørende, og alene af den grund er det også både oplagt og vigtigt, at vi bliver flere medlemmer, som kan få gavn af foreningen, siger hun.

### Netværk og erfaringer

Ud over et veletableret netværk efter 20 års topledelse i sundhedsvæsenet, kommer Anne Hertz også med en række erfaringer, som hun kan trække på i sit nye job. De otte år i psykiatrien har eksempelvis givet hende en god fornemmelse for mennesker i udsatte positioner – men også en klarhed over, at systemet ikke nødvendigvis altid er indrettet efter det enkelte menneske:

– Som vicedirektør i Region Hovedstadens Psykiatri havde jeg en fast rutine, hvor jeg ugentligt fulgtes ad med forskellige fagpersoner i deres job. På den måde fik jeg en bedre fornemmelse af, hvad der rørte sig i en organisation med mere end 5.500 ansatte, fortæller Anne Hertz.

De ugentlige møder med personalet i frontlinjen gav også spændende møder med virkeligheden og en meget bedre fornemmelse af dem, det hele drejer sig om – nemlig patienterne:

– Jeg husker bl.a. engang jeg cyklede med en af sygeplejerskerne fra distriktpsykiatrien rundt i København.

# StrokeLinjen

– Hjernesagens gratis  
medlemsrådgivning 34 10 20 30



## Social rådgivning



**Maja Klamer Løhr**  
Ansvarlig for StrokeLinjen



**Vibeke Lodberg**  
Socialrådgiver



**Anette Staal**  
Socialrådgiver

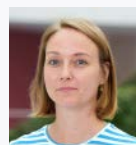
## Sundhedsfaglig rådgivning



**Gitte Rasmussen**  
Sygeplejerske



**Merete Lemkuhl**  
Sygeplejerske



**Rikke Ryberg**  
Klinisk diætist

## Neuropsykologisk rådgivning



**Elisabeth Maina Korftsen**  
Neuropsykolog

## Juridisk rådgivning



**Forsikring og erstatning:**  
**Søren Kroer**  
Advokat



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

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



*Hjernesagens nye direktør deltog nogle uger før sin første officielle arbejdsdag i panelet, som kastede et blik i krystalkuglen ved Hjernesagens jubilæumsfest den 2. juni i år.*

Hun skulle ud til en patient, som ikke var så god til selv at få taget sin medicin. Han var ikke hjemme, men vi fandt ham på et værtshus i Sydhavnen, og så fik han sin medicin dér. På vej videre til den næste borger, krydser vores veje med en kommunal sygeplejerske på cykel, som leder efter den selvsamme borger. For mig blev det et godt eksempel på, at vi ikke nødvendigvis samarbejder og koordinerer godt nok på tværs

af sundhedsvæsenet. Målet må være, at sektorerne koordinerer på tværs, så borgerne ikke selv skal cykle rundt i systemet eller komme i klemme, fordi viden ikke bliver delt godt nok.

Det blev siden et af hendes fokusområder i sit job i psykiatrien. Anne Hertz har således været med til at implementere nye samdriftsformer mellem regionen

og kommunerne i bestræbelserne på at sikre borgerne mere sammenhængende og velfungerende indsatser i forløbet fra hospital til kommune.

Glæder sig til at lære organisationen at kende Som flerårig vicedirektør har Anne Hertz stået i spidsen for mange forskellige initiativer i Region Hovedstadens Psykiatri. Mest tilfreds er hun med at have arbejdet for at øge brugerinddragelsen i psykiatrien, så området i dag er et foregangs billede for resten af sundhedsvæsenet på det område. Og så fremhæver hun desuden nedbringelsen af tvang.

- Region Hovedstaden blev den førende region i forhold til nedbringelse af tvang. I mine øjne er det en af de største udfordringer i psykiatrien – og jeg kan desværre se, at tallene er gået op igen de seneste år. Det er en virkelig vanskelig opgave, som kræver stort ledelsesmæssigt fokus, siger hun.

Som nævnt indledningsvis glæder sig Anne Hertz sig til sit nye job. Hun har et overlap på halvanden måned med foreningens hidtidige direktør Birgitte Hysse Forchhammer – og det er hun meget tilfreds med.

- Det er altid spændende at starte i en helt ny organisation, og mine første opgaver er forholdsvis klare:

Jeg skal lære Hjerneskaden og de mennesker, den består af, bedre at kende. Jeg skal rundt og besøge lokalforeningerne og de frivillige og så skal jeg opbygge relationer med de ansatte i sekretariatet i Handicaporganisationernes Hus, slutter hun.

**Anne Hertz** er født i 1968, opvokset i Slangerup og uddannet cand.scient.pol. fra KU i 1992. Tog i 2010 en master i ledelse fra CBS. Har bl.a. arbejdet i Statens Serum Institut, Frederiksborg Amt, Frederiksberg Hospital, Helsingør Hospital, Nordsjællands Hospital, Region Hovedstadens Psykiatri og Ergoterapeutforeningen.

Hun har tre voksne børn og et barnebarn. Bor nord for København, tæt på skoven – og når hun har fri, foregår det meste af tiden faktisk netop i skoven.

## 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](http://www.bjn.dk)  
– Vi vil så gerne dele vores viden!



Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • [klunik@bjn.dk](mailto:klunik@bjn.dk) • [www.bjn.dk](http://www.bjn.dk)

## 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](mailto:kontakt@cfh.ku.dk)



# ”FORENINGEN STÅR ET GODT STED”

**Den 1. juni afholdt Hjernesagen sit årlige repræsentantskabsmøde i Vejle. Det blev en indholdsrig dag, der manifesterede, at foreningen står et solidt og godt sted. Repræsentantskabet valgte en ny hovedbestyrelse, som du kan møde på næste side her i bladet – og ikke mindst en ny landsformand for foreningen.**

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

Årets repræsentantskabsmøde blev indledt af den siddende landsformand Tue Byskov Bøtkjær, som fra talerstolen gjorde status over 2023. Han startede dog talen med at se lidt fremad og på forhånd tage afsked med direktør Birgitte Hysse Forchhammer, som har valgt at gå på pension fra august i år:

– Hysse har været en fantastisk direktør og har gjort en kæmpe stor forskel for Hjernesagen. Foreningen står i dag et langt bedre sted, end da hun tiltrådte, og derfor var det også med blandede følelser, jeg modtog hendes opsigelse. På den ene side er jeg selvfølgelig glad på hendes vegne for at have truffet en stor og vigtig beslutning i sit liv, på den anden side er det et reelt tab for foreningen, sagde Tue Byskov Bøtkjær, inden han kunne konstatere, at man allerede har fundet en særdeles kompetent afløser i Anne Gotlieb Hertz.

## Det lokale arbejde

Derefter fortsatte landsformanden med at fokusere på det, han betegnede som kernen i hele foreningens eksistens: Det lokale arbejde.

– I Hovedbestyrelsen har vi haft fokus på vores fælles beslutning om at styrke de lokale aktiviteter ved at have færre, men stærkere lokalforeninger suppleret med lokale aktivitetsgrupper i de større områder. Det er lykkedes flere steder. Fx i Horsens, hvor en nedlagt lokalforening blev til en aktivitetsgruppe, som har fungeret så godt, at de nu vil danne en egentlig lokalforening med deres egen bestyrelse igen, sagde Tue Byskov Bøtkjær.

## Et vemodigt farvel

Afslutningsvis kunne den siddende landsformand konstatere, at foreningens økonomi er sund, og at vi kom ud af 2023 med et overskud på cirka 1,45 mio. kroner (se foreningens regnskab på næste side) – og



Tue Byskov Bøtkjær holdt sin sidste tale som landsformand til repræsentantskabet den 1. juni i år.

at han derfor med ro i sindet kunne overlade hvervet som landsformand til en anden:

– Det her bliver mit sidste repræsentantskabsmøde som landsformand i Hjernesagen. Jeg er på valg i år, og jeg har besluttet mig for, at jeg ikke kommer til at genopstille. Det er lidt vemodigt, men jeg vil stadig følge foreningen tæt, selvom det bliver fra sidelinjen – og jeg vil derfor gerne takke jer alle sammen for tilliden og for et rigtig godt samarbejde, sluttede landsformanden af. Herefter valgte repræsentantskabet Jens Bilberg som ny landsformand for Hjernesagen, og du kan læse et kort interview med den nye landsformand på side 14.

Find hele beretningen for 2023 på Hjernesagens hjemmeside: [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)

# ÅRSREGNSKAB 2024

## Resultatopgørelse

<b>Indtægter</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>
Tilskud, gaver og arv	9.932.292	11.478.946
Formålbestemte tilskud og gaver overført fra tidligere år	5.243.764	4.795.625
Hensættelse til formålbestemte aktiviteter i kommende år	-7.175.770	-5.243.764
Kontingentindtægter	1.814.735	1.680.797
Indtægtsskabende aktiviteter	321.835	283.515
Indsamlet midler	635.852	506.445
Intern projektstyring	162.867	659.525
Nedlæggelse af lokalforeninger	637.469	0
Erhvervspartnerskaber	52.065	50.002
Finansieringsindtægter, netto	677.920	-1.316.374
<b>Indtægter i alt</b>	<b>12.303.031</b>	<b>12.894.717</b>
<b>Omkostninger</b>		
Medlems- og befolkningsrelaterede aktiviteter	4.622.969	4.577.339
Oplysnings- og indtægtsskabende aktiviteter	1.268.756	1.260.484
Kursus- og undervisningsaktiviteter	172.964	100.000
Støtte til lokalt arbejde	348.360	286.061
Fællesomkostninger	4.115.129	3.154.730
Afskrivninger	0	35.370
<b>Udgifter i alt</b>	<b>10.528.179</b>	<b>9.413.984</b>
<b>Resultat før interne tilskud</b>	<b>1.774.852</b>	<b>3.480.733</b>
<b>Bestyrelsens disponering af interne tilskud:</b>		
Hensat 1. januar	1.434.349	587.104
Hensat 31. december	-1.963.520	-1.434.349
<b>Årets resultat</b>	<b>1.245.681</b>	<b>2.633.488</b>
<b>Balance</b>		
<b>Aktiver</b>	<b>31/12 2023</b>	<b>31/12 2022</b>
Deposita	114.888	83.504
Værdipapirer	7.838.024	7.249.229
Anlægsaktiver i alt	7.952.912	7.332.733
Tilgodehavender	330.058	303.596
Likvide beholdninger	14.501.965	11.591.156
<b>Omsætningsaktiver i alt</b>	<b>14.832.023</b>	<b>11.894.752</b>
<b>Aktiver i alt</b>	<b>22.784.935</b>	<b>19.227.485</b>
<b>Passiver</b>		
Egenkapital	12.943.562	11.697.881
Klausulerede midler	9.139.290	6.678.113
Gæld	702.083	851.491
<b>Passiver i alt</b>	<b>22.784.935</b>	<b>19.227.485</b>

Revisionsfirmaet PricewaterhouseCoopers har afgivet en revisionspåtegning uden forbehold

# HJERNESAGEN HAR FÅET NY LANDSFORMAND

**Jens Bilberg fra Herning blev på årets repræsentantskabsmøde valgt til ny landsformand for Hjernesagen.**

Tekst og foto: Ulf Joel Jensen

I forbindelse med Hjernesagens repræsentantskabsmøde den 1. juni i år valgte de delegerede en ny landsformand for foreningen, da Tue Byskov Bøtkjær valgte ikke at genopstille til posten. Et enigt repræsentantskab valgte i stedet for at pege på Jens Bilberg, som i en årrække har været formand for Hjernesagens lokalforening i Midtjylland, og Jens lægger særligt vægt på netop at styrke de lokale foreninger i sit landsformandsskab: "Det lokale arbejde er selve grundstenen i en forening som vores. Vi skal være til stede, synlige og tilbyde aktiviteter for både ramte og deres pårørende i alle dele af landet. Det er vi heldigvis allerede i dag, men vi må erkende, at det igennem de senere år har været stadig vanskeligere at rekruttere nye frivillige kræfter til det lokale arbejde i dele af landet. Det kommer vi til at forsøge at finde løsninger på med mig som landsformand," understreger Jens Bilberg.

## Skal være ambitiøse

Jens Bilberg er rundet af foreningslivet og traditionen med frivilligt arbejde i Danmark. I sit arbejdsliv var han bl.a. leder af et ældrecenter i Mors og senere et ældrecenter i Herning, hvor han også drev et aktivitetscenter med frivillige kræfter. I Herning var der op mod 200 frivillige, da centeret var størst.

"Hjernesagen står i dag et rigtig godt sted. Vi har orden på økonomien, vi har gode og stabile samarbejder med både fagkunds-kaben i Dansk Stroke Selskab og store fonde, som fx Salling Fondene og TrygFonden. Den position skal vi udnytte til at blive endnu mere synlige og række ud med hjælp og støtte til endnu flere danskere," siger Jens Bilberg om fremtidens ambitioner.



Den nye landsformands første opgave var allerede dagen efter at være vært ved foreningens 30-års jubilæum ved en festlig markering i DGI Huset i Vejle. Her deltog også Hendes Majestæt Dronning Mary, som blandt andet uddelte Hjernesagens forskningslegat, Hjernesagens Ærespris og holdt en varm tale til foreningen. Du kan se fotos fra jubilæumsfesten og læse mere om indholdet fra side 16 her i bladet og fremefter.





# HJERNESAGENS HOVEDBESTYRELSE

**Hjernesagens repræsentantskabsmøde bød på et nyt formandskab i foreningen.**

*Tekst og foto: Ulf Joel Jensen*

På årets repræsentantskabsmøde var landsformanden på valg, og Tue Byskov Bøtkjær meddelte, at han ikke ønskede at genopstille. I hans sted blev formanden for Hjernesagen i Midtjylland, Jens Bilberg, valgt til ny landsformand.

Eftersom Jens Bilberg var fungerende næstformand for hovedbestyrelsen, skulle der også vælges ny næstformand, og der faldt valget på Britta Friis Kostending fra Hjernesagens lokalforening i Greve, og Vestegnen.

Flemming Frederiksen fra Hjernesagen Fyn og øer opnåede genvalg til hovedbestyrelsen og suppleanter blev Yago Bundgaard fra Hjernesagen i Aarhus/Østjylland samt Linda Holmberg fra Hjernesagen i Roskilde, Lejre og Høje-Taastrup.

Torben Nielsen fra Hjernesagen i Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Herlev, Lyngby-Taarbæk og Rødovre samt Jonna Jørgensen fra Hjernesagen i Trekanten var ikke på valg i år og sidder fortsat i hovedbestyrelsen.

# TAK FOR FESTEN!

**En fantastisk dag med masser af gæster, besøg af Hendes Majestæt Dronningen, spændende foredrag, priser, legater og kæmpehjerner. Her følger en kort reportage fra Hjernesagens jubilæumsfest i Vejle – og rigtig mange skønne billeder fra dagen.**

*Tekst: Ulf Joel Jensen*

*Foto: Kåre Viemose*

Den 2. juni 2024 markerede Hjernesagen sit 30-års jubilæum med en stor fest i DGI Huset i Vejle. Og sikke en dag! Omkring 250 gæster var inviteret til sen morgenmad og derefter et underholdende foredrag ved Peter Lund Madsen.

Mens HjerneMadsen rundede sit foredrag af, gik Hjernesagens landsformand og direktør sammen med Vejles borgmester Jens Ejner Christensen ud for at tage imod Hendes Majestæt Dronning Mary, som havde indvilliget i at overrække først Hjernesagens forskningslegat til Birgitte Hede Ebbesen og siden Hjernesagens Ærespris til De tre tenorer Yago Bundgaard, Peter Meyer og Kenneth Bremer.

## En varm tak fra HM Dronningen

Hendes Majestæt Dronningen benyttede sig også af lejligheden til at holde en varm og personlig tale for Hjernesagen. Her sagde hun blandt andet:

- Da jeg tilbage i 2007 blev spurgt, om jeg ville være protektor for Hjernesagen, tøvede jeg ikke et sekund. Vores hjerne er ikke alene et livgivende organ, men hjemstedet for vores følelser og fornuft og for, hvem vi er. Hjernens ve og vel vedkommer os alle.

Hendes Majestæt fortsatte med at takke for samarbejdet med Hjernesagen gennem 17 år – og for de mange fortællinger og møder med ramte og pårørende, som hun har fået gennem årene som foreningens protektor. Dét arbejde giver hun nu videre til Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie, og det knyttede Majestæten også et par ord til:

- Jeg tror ikke, jeg behøver at forklare, hvorfor det giver så utrolig god mening, men jeg kan blot sige, at

det vil falde Prinsesse Marie helt naturligt at engagere sig i Hjernesagens vigtige arbejde. I er med andre ord i de allerbedste hænder. Jeg vil gerne takke for vores samarbejde gennem 17 år – det har været berigende på mange måder for mig at være protektor, og jeg vil også fremover følge med fra sidelinjen.

## Et kig i krystalkuglen

Efter prisoverrækkelse og takketale blev Hendes Majestæt ledt ud i forhallen, hvor hun skrev en hilsen på den store hjerne, som TrygFonden har givet Hjernesagen i jubilæumsgave. Fremover er det meningen, at hjernen rejser med Hjernesagen rundt til arrangementer i løbet af jubilæumsåret, hvor også andre kan skrive hilsner på den.

Efter Hendes Majestæt forlod jubilæet, fortsatte festen med visning af en kort jubilæumsfilm med hilsner fra venner og samarbejdspartnere, inden programmet på scenen blev afsluttet med et såkaldt kig i krystalkuglen. Her forholdt professor Søren Paaske Johnsen, Hjernesagens nyvalgte landsformand Jens Bilberg, vores samarbejdspartner i TrygFonden Grethe Thomas, vores kommende direktør Anne Gotlieb Hertz og leder af StrokeLinjen Maja Klamer Løhr sig til fremtiden.

En helt igennem dejlig dag fik et lige så dejligt punktum med en let frokost og masser af muligheder for snakke med hinanden om dagens mange indtryk.

Hjernesagen takker alle medvirkende og alle gæster for en fantastisk jubilæumsfejring!

*Se billeder fra dagen på de næste sider.*







# HJERNESAGEN 30 ÅR



Se billeder fra dagen  
og se eller gense vores fine  
jubilæumsfilm på  
Hjernesagen hjemmeside:  
[www.hjernesagen.dk/  
30-aars-jubilæum](http://www.hjernesagen.dk/30-aars-jubilæum)







# FORSKNING I TCI OG MINDRE STROKE

Hjernesagens forskningslegat blev i år uddelt i forbindelse med vores jubilæumsarrangement i Vejle den 2. juni. Her modtog fysioterapeut og ph.d.-studerende Birgitte Hede Ebbesen kr. 100.000 til to projekter, der fokuserer på at hjælpe mennesker, som har haft enten en forbigående blodprop i hjernen eller et mindre stroketilfælde.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Foto: Kåre Viemose

Hvert år rammes mere end 5.000 danskere af en forbigående blodprop i hjernen, et såkaldt TCI. Oftest betragtes de som værende heldigt sluppet i forhold til de personer, som får en længerevarende blodprop med en øget risiko for større skade på hjernevævet. I sundhedsvæsenet er der derfor et helt naturligt fokus på de store strokes, men også personer, der har haft et TCI eller et mindre stroke, også kendt som minor stroke, kan efterfølgende opleve at have men, der udfordrer både arbejds- og hverdagslivet. Det forsker Birgitte Hede Ebbesen i – og for den indsats har hun i år fået Hjernesagens forskningslegat.

– Hjernesagen har tildelt os legatmidler til to forskellige projekter, som beskæftiger sig henholdsvis med patienter med TCI og patienter, som har haft et minor stroke. Begge projekter handler om at identificere de udfordringer, patienterne rammes af – og finde ud af, hvordan vi hjælper dem. Har man haft et TCI, modtager man eksempelvis ikke nødvendigvis en genoptræningsplan, og i mange kommuner har man ikke adgang til hjerne-skadekoordinatorene, forklarer Birgitte Hede Ebbesen.

## En tredjedel oplever problemer

Hun har tidligere i et ph.d.-studie konkluderet, at op mod en tredjedel af alle patienter med et TCI efterfølgende oplever problemer med fx træthed, depression, angst og kognitive udfordringer.

– Den opfølgning de får, når de er udskrevet fra hospitalet, varierer fra region til region. Men fælles er, at det er meget begrænset – og det er heller ikke evidensbaseret, eftersom der på nuværende tidspunkt ikke eksisterer egentlig evidens på området, siger hun.



Birgitte Hede Ebbesen er udviklingsansvarlig fysioterapeut på Aalborg Universitetshospital og ph.d.-studerende ved Aalborg Universitet. Hun har tidligere modtaget Forskningsministeriets Elite-Forsk rejsestipendium, som tildeles landets dygtigste forskningsstuderende.





HM Dronning Mary lyttede opmærksomt på Birgitte Hede Ebbesens foredrag efter at have overrakt forskningslegatet.

I sit projekt med TCI-patienter laver Birgitte Hede Ebbesen en såkaldt samskabelsesproces med patienter, pårørende og sundhedsprofessionelle fra både hospital og kommune. Målet er at finde ud af, hvordan man kan hjælpe patientgruppen.

- Vi har et rigtig fint samarbejde med Aalborg Kommune. De har afprøvet et holdforløb til patienter, der har haft et TCI eller et minor stroke, hvor de blandt andet får tilbudt undervisning i kost, medicin og deres diagnose. Men vi kan se, at det ikke er alle, som vi umiddelbart tænker kunne have gavn af tilbuddet, der vælger at tage mod det. Det kan have mange årsager – måske har man svært ved at transportere sig til undervisningen. Måske takker nogle nej, fordi det er et gruppeforløb. Måske er der en kobling til social ulighed. Uanset hvad vil mit fokus helt naturligt være på den gruppe, der ikke tager mod tilbuddet, forklarer Birgitte Hede Ebbesen.

### En ny og mere nuanceret test

Det andet projekt, som Hjernesagen har tildelt legatmidler, ser på den kognitive udredning efter et minor stroke. I dag tilbydes mange strokepatienter en kognitiv udredning med et redskab, der er udviklet i England og kaldes Oxford Cognitive Screen.

- Vi kan se, at der er en stor gruppe patienter, særligt med minor stroke, som faktisk klarer testen, og derfor

egentlig ikke har tegn på kognitive udfordringer. Al- ligevel fortæller de, at der er noget galt. Vi kan ikke sætte fingeren på, hvad det er – og derfor er det vanskeligt at hjælpe dem. Og selvom det – i sammenligning med andre ramte – er mindre skader, de har fået, kan det have meget stor betydning for deres arbejdsliv, deres sociale relationer osv., siger Birgitte Hede Ebbesen.

Der er derfor udviklet et andet redskab, Oxford Cognitive Screen+, der netop fokuserer på denne pro-

### Hjernesagens forskningslegat

uddeles én gang årligt som støtte til forskning i effekt af rehabilitering, brugerinddragelse og indsatser, der hjælper pårørende og/eller bidrager med viden til et bedre liv med stroke og andre hjerneskader. Alle ansøgninger bedømmes af et tværfagligt forskningsudvalg.

Du kan læse mere på [hjernesagen.dk/hjernesagens-forskningslegat](http://hjernesagen.dk/hjernesagens-forskningslegat)



HM Dronningen overrakte Birgitte Hede Ebbesen check og kunstværk.

blemstilling. Midlerne fra Hjernesagens forskningslegat skal bruges til at få oversat denne screening fra engelsk til dansk. Og selvom det umiddelbart lyder forholdsvis enkelt, så er det faktisk en krævende øvelse, fortæller Birgitte Hede Ebbesen:

- Der er en helt standardiseret metode til den slags. Først skal den engelske original oversættes til dansk, så oversætter en anden person den tilbage til engelsk – og så skal man se, om den kan godkendes af dem, der udviklede metoden. Typisk vil den køre frem og tilbage nogle gange, før vi lander det rette sted. Men der kan også være nogle kulturelle forskelle, og den skal derfor tilpasses vores forhold og kultur i Danmark af både sundhedsprofessionelle og patienter.

### Risiko for at sejle sin egen sø

Ifølge opgørelserne fra Dansk Stroke Register ligger halvdelen af alle strokeramte i kategorien minor stroke, og som tidligere nævnt samler hovedfokus i

behandling og rehabilitering sig ganske naturligt om de hårdere ramte. Men selvom man er sluppet "heldigt" og kun har oplevet et mindre stroke, så betyder det ikke, at man nødvendigvis er helt uden men.

- Det er en fælles udfordring for TCI og minor stroke, at det er nogle lidt oversete grupper, og som patient er man i risiko for at komme til at sejle sin egen sø. Ofte vil hovedfokus i den opfølgning, man eventuelt får, være på at forebygge nye og potentielt større stroke, og selvom det bestemt er vigtigt, så er det ikke i alle tilfælde helt tilstrækkeligt, opsummerer Birgitte Hede Ebbesen.

Men med en fremtidig dansk version af screeningsredskabet i hånden, kan man lave en bedre udredning af patienterne og forhåbentlig få identificeret deres udfordringer. Derefter kan man sætte ind med behandlings- og rehabiliteringstilbud, så endnu flere i fremtiden forhåbentlig får et bedre liv efter et mindre stroke eller et TCI.



# SELVOM MAN HAR SVÆRT VED AT TALE, KAN MAN GODT HAVE EN VIGTIG STEMME

Hjernesagens Ærespris uddeles ikke hvert år. Kun når nogen har gjort sig særligt fortjent, kommer prisen i spil – og i år var sådan et år: Hendes Majestæt Dronningen kunne til Hjernesagens jubilæumsfest overrække Yago Bundgaard, Peter Meyer og Kenneth Bremer Hjernesagens Ærespris.

*Tekst: Ulf Joel Jensen*

*Foto: Kåre Viemose*

De fleste af os kender tallene: Hvert år bliver 12.000 danskere ramt af et stroke – omkring en tredjedel får efterfølgende afasi og mister dermed helt eller delvis deres sprog. Et frygteligt handicap, som påvirker hele familien og omgangskredsen.

Det er også et handicap, som rigtig mange danskere slet ikke kender til, og derfor bliver de ramte ofte mødt af misforståelser og fordømmelse fra omverdenen. Men tre mænd fra Aarhus har nu igennem flere år kæmpet for at ændre på tingene.



*Kenneth Bremer var en af de tre prismodtagere, som fik blomster og pris af HM Dronningen.*



Yago Bundgaard, Peter Meyer og Kenneth Bremer, som vi ofte kærligt kalder for enten De tre tenorer eller De tre musketerer, har stiftet AfasiGruppen, og har arbejdet utrætteligt for at fremme kendskabet og forståelsen for afasi. De er enorme forbilleder for andre ramte og deres familier, og de er en inspiration for alle. Derfor fik de Hjernesagens Ærespris 2024 overrakt af Hendes Majestæt Dronning Mary ved Hjernesagens jubilæumsfest.

### En vigtig stemme

Hjernesagens direktør, Birgitte Hysse Forchhammer, motiverede prisen i en kort tale, inde de tre herrer fik prisen og siden selv ordet. Her sagde hun blandt andet:

- Kommunikationsevnen er afgørende for at deltage i sociale sammenhænge, for at arbejde, læse godnathistorie for dine børn eller børnebørn, fortælle din mand eller kone, at du elsker dem, bidrage til debatten, fortælle den historie, der er din og binder dit liv sammen med andres. Kommunikation skaber

identitet. Og årets æresprismodtagere har vist hele verden, at man kan finde tilbage til et godt liv – også med afasi. Hvis man kæmper, hvis man håber, hvis man står fast og arbejder sammen.

I sin tale knyttede hun også et par ord til Yago, Peter og Kenneths kælenavne, som indeholder en helt særlig symbolik:

- Vi omtaler dem som De tre tenorer, fordi de beviser, at man godt kan have en vigtig stemme – selv om man har svært ved at tale. Andre gange er det De tre musketerer, fordi sammenhold, solidaritet og gensidig støtte har været afgørende for deres måde at skabe forandring på, sagde Birgitte Hysse Forchhammer.

Og forandring, det har de skabt. Yago, Peter og Kenneth gør en forskel for sagen og for rigtig mange mennesker, der har afasi tæt inde på livet. Derfor er prisen uhyre velfortjent!



Efter prisoverrækkelsen skrev De tre tenorer en hilsen på Hjernesagens store hjerne.



**Hjernesagens Ærespris** er en helt særlig pris, som ikke uddeles hvert år. Kun i de år, hvor en person, en organisation eller institution har gjort sig særligt fortjent på den ene eller anden facon, kommer den i betragtning.

Sidst prisen blev uddelt, gik den til alle landets hjerneskadekoordinatore, som hver dag gør en kæmpestor forskel for ramte og pårørende i hele Danmark.

Ud over blomster og et kunstværk fik De tre tenorer, Yago, Peter og Kenneth, en check på 15.000 kroner til deling.

# KRYDREDE BLÅMUSLINGER

**Vestjylland møder Østen i en farvestrålende og smagfuld fusion i denne ret med danske blåmuslinger og asiatiske krydderier fra Strokelinjens diætist.**

*Tekst: Rikke Ryberg, diætist*

Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi danskere giver den en anelse mere gas med at få min. 350 gram fisk på middagstallerkenen hver uge. Gerne samtidig med, at vi skruer gevaldigt ned for indtaget af rødt kød – både for vores sundheds og klimaets skyld. I denne opskrift vil jeg rette fokus på blåmuslinger som et både sundt og klimavenligt alternativ til kød.

Blåmuslinger hører sammen med kylling, kalkun, fisk og andre skaldyr til det, som vi betegner for lyst kød. Kød som okse-, svine-, kalve- og lammekød betegnes som rødt kød. Både Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at vi max spiser 350 gram tilberedt rødt kød om ugen, og blåmuslinger er derfor

sundhedsmæssigt et bedre valg end de røde kødtyper. Blåmuslinger har et højt proteinindhold og lavt indhold af mættet fedt, også kendt som det dårlige fedt, der får vores kolesterol til at stige. Sammenligner man blåmuslinger med fx hakket oksekød, sparer du dig selv for syv gange så meget mættet fedt.

Det særlige ved blåmuslinger er, at de er vidt udbredt i de danske farvande, og er i sæson hele året. Dog er det med blåmuslinger som mange andre fiskearter, at de topper i spisekvalitet, når havene er afkølede i vinterhalvåret. Blåmuslinger er desuden rige på næringsstoffer fx omega 3-fedtsyrer, Vitamin A og E, og mineralerne jod, zink og selen.



**Vidste du, at oksekød belaster klimaet cirka 45 gange mere end blåmuslinger pr kg produceret produkt?**

## Ingredienser

2 kg. blåmuslinger  
3 forårsløg  
4 gulerødder  
3 store spsk. gul karrypasta  
1 lime  
1 ds. kokosmælk  
2 spsk. soyasauce  
125 g. sukkerærter  
2 spsk. fiskesauce  
2 tsk. rørsukker.

## Tilbehør

Blomkålsris (kan købes i poser, men også meget enkelt laves selv ved simpelthen at blende frisk blomkål til fine korn)  
3 dl. ris



# Sådan gør du

1. Start med at rense muslingerne under rindende vand og kasser alle de blåmuslinger, som er åbne eller beskadiget.
2. Skræl gulerødderne og skær dem i tynde stave. Rens forårsløg og skær i mindre stykker. Sukkerærter vaskes og deles på midten.
3. Kom karrypastaen, halvdelen af kokosmælken og alle forårsløgene i en wokpande. Steg af i 2 minutter, hvorefter du tilsætter resten af kokosmælken og gulerødderne. Lad gulerødderne svitse i 5 minutter, hvorefter du tilsætter blåmuslingerne. Kom låg på i ca. 4 minutter til blåmuslingerne har åbnet sig.
4. Tilsæt sukkerærterne.
5. Smag til med soyasauce, rørsukker, fiskesauce og limesaft. Tilsæt evt. lidt mere karrypasta, hvis du kan lide det mere stærkt. Lad retten simre yderligere 2 minutter. Kasser de blåmuslinger, som ikke har åbnet sig.
6. Server med ris, blandet med blomkålsris og frisk koriander.


**Velbekomme!**




## Hjernegymnastik

I samarbejde med Salling Group præsenterer Hjernesagen hermed en omgang hjernegymnastik til sommeren! Løs krydsordet og send løsningen til [admin@hjernesagen.dk](mailto:admin@hjernesagen.dk) eller med post til Hjernesagens sekretariat, senest den 1. september, 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 Frede Christensen fra Herlev – stort tillykke!

Du kan læse mere om Salling Groups samarbejde med Hjernesagen og arbejde med lignende organisationer på [sallinggroup.com/baeredygtighed](http://sallinggroup.com/baeredygtighed)




**4**



Ved hvilken by ligger Bøgehøj Hotel, hvor Hjernesagen afholder mini-sommerhøjskole for unge pårørende i august?

**2**




**3**

**1**

Hvilket medlem af den kongelige familie er ny protektor for Hjernesagen?

**6**



**5**

Hvilke del af hjernen har betydning for korttidshukommelsen?

★	VINK	BALANCE	TILSÆTTE	NIT	MAS FILTER	SMALL	DER	TRÆET	★	BLEV RAPPORTERET	BIORD	PRIS	NORGE IRLAND	HUGGET
<b>1</b>							<b>1</b>		→					<b>2</b>
SKIBSDEL			DESSERT 1500			RØG PATINA			KÆMPESTORE LØFTE					<b>4</b>
ANNO		KÆRLIG ALMINDELIG			FLAG ADELIGE		<b>10</b>				HVÆSEDE TYPE			
<b>3</b>		<b>2</b>						DIGTERVÆRK LET				<b>4</b>	DRIK RASLE	
★	TONE SMUTTER			MÆRKE SOVSETYPE		ANONYM AD			PRES HÆVELSER					LARGE FINDES
EXIT			TITELFORK. TIL HVER		<b>9</b>	REDSKAB HOS		LAGT VÆGT PÅ GARANTI		<b>11</b>				
<b>5</b>							<b>3</b>				KONTO-TYPE GANG			
SOLO	<b>8</b>		IKKE 600				HELE KORT			STILLET SOLGUD				PERIODE <b>7</b>
KLOGE						SKY ILT					BRUTALT NORD			
MEDIEHUS			<b>6</b>						<b>6</b>				<b>5</b>	★

**LØSNINGSORDET:**


<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------



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

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

Ca. 35 kommuner får hjælp af Cervellos neurospecialister.



+45 70 602 608  
[info@cervello.dk](mailto:info@cervello.dk)

**CERVELLO VEST**  
Østergade 32  
5500 Middelfart

**CERVELLO ØST**  
Maglegårdsvej 15  
4000 Roskilde



Find oversigt over lokalforeningernes kontaktperson i hovedbestyrelsen på [hjernesagen.dk](http://hjernesagen.dk).

## Region Hovedstaden

### Hjernesagen i Albertslund

Formand: Anne Weinreich Badeby  
Tlf.: 27 49 94 99  
E-mail: [albertslund@hjernesagen.dk](mailto:albertslund@hjernesagen.dk)

#### Faste aktiviteter

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

### Hjernesagen Bornholms Regionskommune

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

#### Faste aktiviteter

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

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

#### Yderligere oplysninger samt tilmelding til arrangementer

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

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

Formand: Torben Nielsen  
Tlf. 29 45 27 12  
E-mail: [gladsaxe-gentofte@hjernesagen.dk](mailto: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, Søborg. Tilmelding til formanden, Torben Nielsen, se tlf. og mailadressen ovenfor.

**NB: Ændringer fra hver tirsdag til hver anden tirsdag i lige uger betyder,** at der er åbent flg. Dage: 3. og 17. september, 1., 15. og 29. oktober samt 12. og 26. november. Der er **Juleafslutning** den 10. december.

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

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

Konstitueret formand: Sadieh Masri-Pedersen  
Tlf. 50 55 07 75  
E-mail: [nordsjaelland@hjernesagen.dk](mailto:nordsjaelland@hjernesagen.dk)

**Følg med på Facebook:** Hjernesagen i Nordsjælland – Viomosegaard.

Hjernesagen i Nordsjællands aktiviteter finder sted på Ny-Viomosegård, Rønnevangsallé 5, Hillerød. **OBS: Ny-Viomosegård har også sommeråbent i juli måned.**

#### Faste aktiviteter

**Tirsdage og torsdage kl. 10-15 er der åbent på aktivitetssentret Ny-Viomosegård.**

Vi hygger os med socialt samvær, diverse spil og andre aktiviteter tilpasset brugernes ønsker og behov. I vores træværksted kan du om torsdagen lære at arbejde på trædrejebænk under kyndig vejledning af vores garvede husflidsspecialist. Videostuen står til fri afbenyttelse. Pris: Kr. 70. Dagspris, som inkluderer formiddags- og eftermiddagskaffe og middagsmad. Tilmelding: Til Sadieh Masri-Pedersen på tlf. 50 55 07 75 eller e-mail: [nordsjaelland@hjernesagen.dk](mailto:nordsjaelland@hjernesagen.dk)

#### Aktiviteter sommer/efterår

**Lørdag 10. august kl. 10-18: Store flyvedag på Flyvestation Værløse.**

Sted: Rønnevangsallé 5, 3400 Hillerød. Pris: kr. 200,- for



brugere, øvrige kr. 300,-. Tilmelding: Til Sadieh Masri-Pedersen (se ovenfor) **senest 1. august.**

Søndag 22. september kl. 12.30-17: **Fødselsdagsfest med rockmusik.** Sted: Rønnevangsallé 5, 3400 Hillerød. Pris: kr. 200,-. Tilmelding: Til Sadieh Masri-Pedersen **senest 12. september.**

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

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

### Faste aktiviteter

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

**Cafémøder foregår mandage i ulige uger kl. 14-16.** Medlemmer betaler for kaffe og brød kr. 15. Gæster betaler ligeledes for kaffe og brød samt en deltagerpris for nogle af møderne. Tilmelding: Senest 2 dage før til Lizzie Gylstoff, tlf. 61 70 19 61 eller formanden.

**Husk også den hyggelige gåtur** på Hjertestien kl. 11. Sted: Mødested er ved Vandtårnet ved Englandsvej. Yderligere information fås hos formanden eller hos Lizzie Gylstoff, tlf. 61 70 19 61.

### Aktiviteter sommer/efterår

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

## Region Sjælland

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

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

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

### Faste aktiviteter

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

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

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

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

Vi holder ferie i juli og august måned.

### Hjernesagens Aktivitetsgruppe Vestegnen:

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

**Afasicafé hver 2. og 4. tirsdag i måneden kl. 10-12,** vi mødes, spiller og snakker i et understøttende miljø. Sted: Træningsenheden, Hundige Allé 11F, 2670 Greve. Tilmelding: For at finde ud af om du vil få noget ud af at komme og være med, kan du kontakte britta@hjernesagen.dk 5364 4846.

**Vestegnens Hjernecafé for ramte og pårørende den 2. torsdag i måneden kl. 13-16.** Hyggeligt samvær over gratis kaffe/te og af og til med relevante input udefra. Første gang efter sommerferien den 12. september. Sted: Kulturhus Kilden, mødelokale 1, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby. Bus 13 og Brøndbyøster station ligger tæt ved. Tilmelding kan være nødvendig: Lis Grynnerup tlf. 29 72 15

67, mail: lis@famg.dk - Yderligere Information via Facebook og mail.

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

### Aktiviteter sommer/efterår

Lørdag 15. juni kl. 13:30 Sommerafslutning på Køge Bugt Kro; vi bestiller schnitzler og citronfromage. Foreningen giver kaffe. Sted: Køge Bugt Kro. Pris: Kr. 215 pr. kuvert. Tilmelding: Til Tina senest søndag den 9. juni.

Onsdag 28. august kl. 13: **Planetstien**, Åmarken Station, Beringgårdsvej, Hvidovre  
Mødested: Åmarken Station, p-pladsen øst for stationen, Beringgårdsvej, 2650 Hvidovre (en rød Skoda eller en ladcykel markeret med Hjernesagen).

Offentlig transport: Bus nr. 4A eller S-tog linje A

Fast underlag på asfalt eller grusbelagte veje, hvor der kan køre kørestole og el-scootere. Ruten er på ca. 3.000 meter, men kan gøres kortere eller længere.

Planetstien er en sti, hvor planeterne er placeret (med skilte) med samme forholdsvis afstand som i virkeligheden og rigtig god til at give nyttig viden, samtidig med at man går. Solen er på en bakke, med udsigt over Vestegnen. Undervejs kan vi sidde og nyde den medbragte kaffe.

Tirsdag 3. september kl. 17-20: **Hyggemøde**. Vi mødes og hygger os med hinanden. Der kommer lidt information om den kommende sæson. Pris: kr. 35 for sandwich. Tilmelding: Senest 1. september til Tina. Sted: Greve Borgerhus, Greveager 9, 2670 Greve.

Torsdag 5. september: **Kulturaften Greve Nord**. Vi deltager i Kulturaften Greve Nord, hvor du kan opleve alle de tilbud, der er i vores nye bydel. Da vi har fået lokaler i Gersagerparken 35, giver det god mening, at vi deltager i det grønne område. Tilmelding: Alle er velkomne. Sted: Gersagerparkens grønne område.

Onsdag 18. september kl. 14: **Damhus Engen, Rødovre**  
Mødested: P-pladsen ved Rødovregård, Kirkesvinget 1 2610 Rødovre (en rød Skoda eller en ladcykel markeret med Hjernesagen).

Fast underlag ca. 3.500 m på grusbelagte veje, hvor der kan køre kørestole og el-scootere.

Offentlig transport bus 9A.

Onsdag 9. oktober kl. 14: **Hedeland, Vin-terrasserne**. Sted: Vi mødes på P-pladsen v/Vindingevej 201, 4000 Roskilde

(en rød Skoda markeret med Hjernesagen). Der er toiletter ved mødestedet. Der er ingen offentlig transport. Fast underlag ca. 2000 m. på grusbelagte veje, hvor der kan køre kørestole el-scootere.

Kontaktperson: Morten tlf. 2170 4405. Tilmelding er ikke nødvendig og det er gratis at deltage.

## Hjernesagen i Guldborgsund og Lolland

---

Formand: Rose Brusen

Tlf. 30 63 63 20

E-mail: guldborgsund@hjernesagen.dk

### Faste aktiviteter

Mødested: Se omtalen af det enkelte arrangement.

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

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

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

Sommerferie: Juli og august. God sommer til alle.

### Aktiviteter sommer/efterår

Torsdag 26. september kl. 16: **Foredrag: "Fra Anker til Mette – en sekretærs erindringer"**. Lissa Galle fortæller om sine oplevelser som sekretær for Anker Jørgensen. Sted: Frivilligcenteret Guldborgsund, Banegårdspladsen Nykøbing F. Pris: Medlemmer kr. 25 – andre: kr. 35 for kaffe/te og kage.

Torsdag 31. oktober kl. 16: **Bankospil samt hyggeligt samvær**. Sted: Frivilligcenteret Guldborgsund, Banegårdspladsen Nykøbing F. Pris: Medlemmer kr. 25 – andre: kr. 35 for kaffe/te og kage.

## Hjernesagen i Holbæk og Odsherred

---

Formand: Sven Larsen

Tlf. 20 14 83 64

E-mail: holbaek-odsherred@hjernesagen.dk

### Faste aktiviteter

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

**Hvor intet er nævnt under de enkelte aktiviteter, gælder følgende:** Tilmelding senest 8 dage før 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 sommer/efterår

Torsdag 8. august kl. 16: **Hyggemøde på Elisabeth Centret.** Kaffe og kage. Pris kr. 25.

Torsdag 22. august: **Udflugt til haven i Gl. Tølløse.** (Møllegårdsvej 8, Gl. Tølløse, 4340 Tølløse). Lokalt mødested og yderligere information følger.

Torsdag 5. september kl. 16: **Hyggemøde på Elisabeth Centret** med historiefortæller Carsten Islington.

Onsdag 11. september kl. 18:45: **Hyggemøde på Elisabeth Centret.** Kaffe og kage. Pris kr. 25.

Torsdag 19. september: **Udflugt til Cirkusmuseet i Hvidovre.** Vi skal opleve seniorcirkus med oplæg, omvisning og artisteri på egen krop. Invitation følger.

**Pårørendegruppen** til hjerneskadede holder møde i Karnapstuen på Elisabeth Centret, Carl Reffsvej 2, st. Holbæk. Henvendelse til Karen Sylvest, mail [info@karensylvest.dk](mailto:info@karensylvest.dk) eller på tlf. 26 99 56 22. Kaffe og kage. Pris kr. 25.

## Hjernesagen i Kalundborg

Formand: Ole Kølle

Tlf. 41 82 08 34

E-mail: [kalundborg@hjernesagen.dk](mailto: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.

Onsdag 14. august: **1. møde efter sommerferien – hygge**

Onsdag 28. august: **En tur til ???**

Onsdag 11. september: **Nickie Johanson synger**

Onsdag 25. september: **Brainstorm om emner til politikerne 2024.11.06**, derefter Hyggemøde.

## Hjernesagen i Køge, Stevns og Solrød

Der er p.t. ingen formand, der arbejdes på en løsning.

## Hjernesagen i Næstved, Faxe og Vordingborg

Hjernesagen i Næstved, Vordingborg og Haslev/Faxe kommuner er etableret som en aktivitetsgruppe, der arrangerer en række foredrag med professionelle behandlere til gavn for både ramte, pårørende og fagfolk.

Det første foredrag afvikles tirsdag den 27. august kl. 17:00 i Næstved. Her vil Berit Therkelsen, ergoterapeut og stifter af den digitale platform Min Dag/Min energi, fortæller om energiforvaltning. Nærmere detaljer følger senere. Kontaktperson til det nye aktivitetsudvalg er Hans Henrik Hjorth som kan træffes på 40 32 76 26 eller på e mail [hjhjorth@broksoe.com](mailto:hjhjorth@broksoe.com).

## Hjernesagen i Roskilde, Lejre og Høje-Taastrup

Formand: Linda Holmberg

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

Sekretær Janne Tang Stormly tlf. 26 78 41 88 torsdage 14:00-16:00

E-mail: [roskilde-lejre@hjernesagen.dk](mailto:roskilde-lejre@hjernesagen.dk) og

[info@hs-roskilde-lejre.dk](mailto:info@hs-roskilde-lejre.dk)

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

### Faste aktiviteter

Medlemsmøder **1. torsdag i hver måned kl. 16 – 19:30.** Sted: Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Pris: 60,00 kr. pr. person for kaffe og smørrebrød. Tilmelding: Torsdag ugen før til [roskilde-lejre@hjernesagen.dk](mailto:roskilde-lejre@hjernesagen.dk)

**BEMÆRK, at vores møder er flyttet fra onsdag til torsdag. Pårørendegruppe 1 gang om måneden kl. 16 til 18.** Sted: Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Pris: Det er gratis at deltage. Tilmelding: Til [roskilde-lejre@hjernesagen.dk](mailto:roskilde-lejre@hjernesagen.dk).

**Sprog- og kommunikationscafé (Afasi Café).** Mandag **hver anden uge kl. 15-17:** Sted: Rehabiliteringscenter Trekroner, Trekroner Centervej 41, 4000 Roskilde. Det er gratis at deltage. Tilmelding: Gerne tilmelding 1. gang til [roskilde-lejre@hjernesagen.dk](mailto:roskilde-lejre@hjernesagen.dk)

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

**Netværk for erfaringsudveksling og selvhjælp** 1 gang om måneden kl. 10 - 12: Sted: Frivilligcenter Roskilde, Jernbanegade 21 A, 4000 Roskilde. Pris: Det er gratis at deltage. Tilmelding: Alle er velkomne.

**Opstartsdatoer kendes ikke på nuværende tidspunkt. Nærmere information følger.**

### Aktiviteter sommer/efterår

Alle arrangementer vil blive slået op på vores åbne Facebookside -

<https://www.facebook.com/hjernesagen.dkroskildeoglejre>

Ønskes løbende information om lokalforeningens aktiviteter pr. mail, så send en mail til [roskilde-lejre@hjernesagen.dk](mailto:roskilde-lejre@hjernesagen.dk)

Søndag 1. september kl. 11.30: Lokalforeningen Roskilde-Lejre og Høje-Taastrup markerer **25-års jubilæum** med en reception. Sted: Lokalcenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Nærmere information følger.

Torsdag 12. september: **Foredrag med tidl. Kriminalkommissær Ove Pedersen** også kaldet "Roskildes Wallander". Sted: Lokalcenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde. Pris: kr. 200 pr. person. Nærmere information følger.

### Hjernesagen i Slagelse, Sorø og Ringsted

Formand: Leif Kristiansen

Tlf. 40 45 53 84

E-mail: [slagelse@hjernesagen.dk](mailto:slagelse@hjernesagen.dk)

#### Faste aktiviteter

**Medlemsmøder** for ramte og pårørende onsdage i **lige uger kl. 18**, medmindre andet er anført. Til vores møder kl. 18 får vi, hvis andet ikke er angivet, 2 stk. smørrebrød pr. deltager og der er kaffe og kage. Øl og vand kan købes, som vi plejer! Pris: Kr. 40.

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

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

**Der tages forbehold for eventuelle ændringer og aflysninger.**

**Løbende information om vores lokalforening.** Husk vores hjemmeside [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk). Vi vil bede om jeres mailadresser. Det sparer porto og tid.

### Aktiviteter sommer/efterår

Onsdag 21. august: **Sommerfest hos Marie**. Invitation følger.

Onsdag 4. september kl. 09: Fra CSU, **tur til Knuthenborg Safaripark**. Invitation følger.

Onsdag 18. september kl. 18: Efter spising har vi **syng sammen med Erik Nygaard**.

Onsdag 2. oktober kl. 18: Efter spising spiller vi **banko**.

## Region Syddanmark

### Hjernesagen Fyn og øer

Formand: Flemming Frederiksen

Tlf. 40 29 73 48. **Telefontid: Tirsdag - Onsdag 14-18. Torsdag: 9-12. SMS gerne, så kontakter jeg hurtigst muligt.**

E-mail: [fyn@hjernesagen.dk](mailto:fyn@hjernesagen.dk)

**Hjemmeside:** [www.hjernesagen.dk/assens-faaborg-midtfyn/](http://www.hjernesagen.dk/assens-faaborg-midtfyn/)

**Facebook:** [www.facebook.com/hjernesagenvestogsydfyn](https://www.facebook.com/hjernesagenvestogsydfyn)

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

#### Faste aktiviteter

**Mandegruppen: Madlavning for "finere mænd"** - vi skiftes til at finde på, hvad der skal kokkeres af god mad. Torsdag 12. september, torsdag 10. oktober og torsdag 14. november. **Alle dage kl. 16.30 - ca. 19.30**. Pris: Kr. 50 pr. person til mad og drikkevarer. Tilmelding: Til formanden senest mandagen før.

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

Mød op den 10. september og vær med til at lægge et program for resten af vinteren. Evt. samarbejde med viseklubben eller et arrangement med en prof. Til en fællessangsaften/ eftermiddag.

**Tirsdage eftermiddage kl. 14-16:** 10. september, 8. oktober og 12. november. Sted: Bolbro Idræts- og Kulturhus, Stadionvej 50E, 5200 Odense V. Pris: Egenbetaling kr. 20 pr. person til kaffe/te og kage. Tilmelding: **Senest søndagen før** til Lone Damsgaard, mobil 4016 7802 (kun formiddag).

**"Glad" mandemotion hver mandag kl. 10-11 + tid til kaffe.** Første gang efter sommer tirsdag 2. september. Lettere motion for alle mænd med vægten lagt på ba-



lance, motorik og særligt det sociale med kaffe, brød og mandesnak. Pris pr. gang: Kr. 20 pr. person for motion og kaffe/brød (man betaler kun for de mødegange man deltager i).

Tilmelding: Flemming Frederiksen tlf. 21 60 08 28.

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

## Aktiviteter sommer/efterår

Lørdag 24. august: Bustur til **Moesgaard Museum**. Når vi ankommer til Moesgaard museum kl. ca. 12.30, starter vi med at spise en god frokost. Kl. ca. 14 er der guidet rundvisning på museet. Sted: Opsamling ved Lidl, Bygmestervej Ringe kl. 9 – Mågevej 7 Glamsbjerg kl. 9.40 – Odense, Børstenbindervej 5 v/Bergholdt busser kl. 10.25. Samkørsel Fyn, Middelfart kl. 11.10. Præcise klokkeslæt ved tilmelding. Pris: kr. 250 pr. person, som inkluderer bustur, mad og drikke på museet samt kaffe på hjemturen.

**HUSK bindende tilmelding til Formanden senest 17. august.**

Lørdag 7. september kl. 10-17: **I anledning af Hjernesagens 30-års jubilæum** afholder vi en Sundhedsdag med underholdning. Alle er velkomne, så tag bare naboen, familien eller en god ven med – eller kom alene og få en super god dag:

Kl. 10.00 Velkomst Ved Sygeplejerske ved Svendborg sygehus Merete Lehmkuhl.

Kl. 10.30 Foredrag om Hjernetræthed v/ neuropsykolog **Birgitte Hysse Forchhammer**

Kl. 12.00 **Frokost** husk tilmelding

Kl. 13.00 **Lotte Heise** "Selvfølgelig skal hun bo hos mig"

Kl. 14.30 Den "hemmelige" sygdom om Afasi med "De tre Tenorer":

Tre mænd, som midt i livet mistede sproget efter en blodprop i hjernen, vil fortælle om deres fælles mission: At forbedre vilkårene for afasi-ramte.

**Peter Meyer, Yago Bundgaard og Kenneth Bremer** har alle været gennem den jordrystende oplevelse, det er at vågne op efter en blodprop eller blødning i hjernen og erfare, at man har mistet sproget og ikke er i stand til at kommunikere med sine omgivelser.

Kl. 15.30 En personlig fortælling om livet efter en blodprop v/Karin Lyngvald

Kl. 16.30 Glad motion

Kl. 17.00 Afslutning

Sted: Bolbro Idræts- og kulturhus, Stadionvej 50 E, 5200 Odense V. Pris: Gratis.

Tilmelding: Hvis du ønsker frokost, så **HUSK tilmelding senest 1. september** til Formanden. Ellers ingen tilmelding, du behøver ikke at være der hele dagen, men kun komme til de dele, som du har interesse i.

Lørdag 21. september: **Fisketur med kutter til det Gule Rev**. Vi skal ud på det store hav og fange de store fisk, der er store muligheder for at fange torsk, lys- og mørksej, lange, lubber m.m. Det kræver en rimelig fysik, varmt tøj, kraftigt fiskegrej, som kan lejes (så skal det bare meddeles ved tilmelding), en stor madpakke. Vi mødes i Hanstholm dagen før om aftenen, så vi kan overnatte og er klar til afgang kl. 04.00 lørdag morgen, klar til at sejle til havs. Sted: Hanstholm, nærmere ved tilmelding. Pris: kr. 500 pro person for fisketur, overnatning og morgenmad. **Tilmelding: Senest 1. juli til Johnny på 20 68 23 78 eller Flemming 21 60 08 28.**

Lørdag 21. september kl. 10: **Kvindetur til Brandts Klædefabrik**. Vi spiser først noget Brunch, når vi er godt mætte går vi over og ser hvad Brandts Kunstmuseum kan byde på. Sted: Vi mødes kl. 10 til brunch i Café Biografen, Amfi-pladsen 13, 5000 Odense C.

Kl. 12.00 besøger vi Brandts Kunstmuseum. Pris: Egenbetaling kr. 150 pr. person for brunch og museumsbesøg. Tilmelding: **Senest den 15. september** til Helle Juel tlf. 51 33 62 09.

Fredag 27. september kl. 12, hvor vi spiser. Kl. 14: Guidet rundvisning starter: **Besøg på Ditlevsdal Bisonfarm**. Kom og oplev de store dyr på tæt hold, vi får en tur ud på "prærien", hvor der bliver fortalt om, hvorfor der er et lille stykke amerikansk prærie i det Nordfynske. Selvfølgelig skal vi også smage noget bisonkød. Sted: Ditlevsdal Bisonfarm, Tokkerodvej 24, 5462 Morud. Pris: kr. 250 pr. person for det hele. Tilmelding: **Senest 22. september** til formanden.

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

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

Der tages forbehold for ændringer.

## Hjernesagen i Billund, Varde og Vejen

---

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

### Faste aktiviteter i Grindsted

**Samtalegruppe. Vi mødes 3. mandag i måneden kl. 15.** Sted: Frivilligcenter Billund, Nymarksvej 10, Grindsted. Tilmelding: Til Peter S. Sørensen tlf. 21 95 16 32.

### Faste aktiviteter i Varde

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

### Faste aktiviteter i Vejen

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

### Aktiviteter sommer/efterår

Tirsdag 27. august Grindsted kl. 07:45 – Vejen kl. 08:30: **Udflugt, går til marsklandet og Rømø.** Vi starter med kaffe og rundstykke ved Ballum møllemuseum, hvor guiden støder til og tager os med på tur gennem marsken. Herefter spiser vi middag ved Digegevrens gård. Herefter går turen til Rømø, hvor der støder en lokal guide til. Efter en tur rundt på øen, slutter vi ved kirken, hvor vi får kaffe inden vi kører hjem. Sted: Udflugt. Pris: kr. 250. Tilmelding: Senest 20. august til Tove 21 46 48 54, tove.baago@gmail.com Eller Inger 42 24 05 56.

## Hjernesagens bisidder i Billund, Varde og Vejen

Jette Bruun  
Tlf. 24 60 00 05

## Hjernesagen i Esbjerg og Fanø

---

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

Følg med i vores gruppe på Facebook om kommende aktiviteter.

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

### Faste aktiviteter

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

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

## Hjernesagen i Trekanten

---

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

### Faste aktiviteter

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

### Aktivitetsgruppe Vejle

#### Facebook

Som noget nyt har vi fået en lukket gruppe på Facebook for os i Vejle. Du finder gruppen ved at søge på **Hjernesagen Aktivitetsgruppe Vejle** på Facebook. Alle medlemmer og pårørende er velkommen.

## Hjernesagen i Sønderjylland

---

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

### Faste aktiviteter

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

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

### Hammelev Sport-genoptræning-glad motion

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

### Gåture med Gitte

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

### Pårørendegruppe. Sted: VSU, Bygnaf 14, Haderslev.

Ring og hør mere hos Kirsten, der træffes efter kl. 16 på tlf. 40 73 11 08.

**Sted: Hvor intet andet er angivet: Bygnaf 14, 6100 Haderslev (i gården)**

### Aktiviteter sommer/efterår

Torsdag 8. august kl. 15: **Tur: Vi sejler på Haderslev dam.**



Pris: kr. 100. Mødested: Bispen kl. 15. Husk kage/kaffe, bagefter går vi over og spiser på HOX. Drikkevarer egen betaling. Tilmelding: Til Lis på 22 50 42 98 - lisemastrup@outlook.dk

Onsdag 4. september kl. 19: **Hygge**. Sted: Bygnaf 14, 6100 Haderslev. Pris: Gratis. Tilmelding: Ingen.

Onsdag 11. september kl. 19: **Hygge med sang**. Sted: Bygnaf 14, 6100 Haderslev. Pris: Gratis. Tilmelding: Ingen.

**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 Billberg  
Tlf. 42 18 51 48  
E-mail: herning@hjernesagen.dk

Sommerferie fra 21. juni til 29. august.

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

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

### Hjernesagen Herning

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

#### Faste aktiviteter

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

#### Aktiviteter sommer/efterår – Herning.

Torsdag 29. august kl. 13:30: **Netværksmøde**. Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 12. september kl. 13:30: **Netværksmøde**. Sted: Frivillig Center Herning.

Torsdag 26. september kl. 13:30: **Netværksmøde**. Sted: Frivillig Center Herning.

### Hjernesagen i Horsens – Hedensted

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

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

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

Kontakt Christian Haldrup tlf. 51 18 37 34 mail haldrup53@gmail.com

### Hjernesagen i Silkeborg

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

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

Ring til Jens Bilberg tlf. 42185148

### Hjernesagen i Holstebro, Struer og Lemvig

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

#### Faste aktiviteter

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

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

### Hjernesagen i Ringkøbing-Skjern

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

I juli måned er der ingen aktiviteter.

Vores efterårsprogram er sendt ud på mail, med opstart onsdag 21. August. Programmet kan også læses på vores hjemmeside [www.hjernesagen.dk/ringkoebing-skjern](http://www.hjernesagen.dk/ringkoebing-skjern) og på Facebook, søg "Hjernesagen Ringkøbing-Skjern". Vi opfordrer medlemmer til at oplyse os om mailadr., hvis I ønsker mail-beskeder fra os.

## Hjernesagen i Aarhus/Østjylland

---

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

### Faste aktiviteter

Tirsdage i **ulige uger** kl. 14.00-16.30. **Cafe for ramte og pårørende.** Sted: Marselisborg Centret, Evald Krogs Gade 9, bygning 16 (den grønne dagligstue), 8000 Aarhus C. Følgende dage: 18. juni, 13. og 27. august, 10. og 24. september samt 8. oktober.

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

Kom og vær med til at planlægge aktiviteterne.

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

## Region Nordjylland

### Hjernesagen i Brønderslev

---

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

### Hjernesagen i Frederikshavn og Læsø

---

Formand: Anita Melgaard  
Tlf. 42 80 03 46  
E-mail: frederikshavn@hjernesagen.dk

### Faste aktiviteter

**Værestedet Hjerneaktiv hver mandag kl. 10.00-12.30.**

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

Mandag 5. august: **Opstart efter sommerferien.**

Mandag 26. august: **Tur til maskinrummet i Skagen** samt middag. Vi kører i SCN bussen og ellers samles vi i private biler. Tilmelding: Senest 12. august til Anita Melgaard på 42800346. Pris: Kr. 225,-.

Mandag 14. oktober: **Værestedet lukket uge 42** (efterårsferie).

Et lille tilbageblik. Når man ser 25 år frem tiden, er det rigtig lang tid, Hvis man ser de samme år tilbage, er det gået rigtig hurtigt. Sådan har jeg det med mine 25 år i bestyrelsen i Hjernesagen lokalforening i Frederikshavn. Det hele startede med at min mand blev ramt af blodpropper. Efter at vi en tid havde sundet os over det og vores fremtid, blev vi meldt ind i Hjernesagen, som vi faktisk ikke kendte meget til i forvejen. Efter kort tid blev jeg valgt ind i bestyrelsen, og har været der siden. Det har været gode år, som virkelig har beriget mit liv. Jeg har lært så mange skønne mennesker at kende, flere er blevet rigtig gode venner. Men der er også lidt vemod med i det, idet mange desværre er gået bort. Vi har et værested, som har åben hver mandag formiddag, hvor en fast skare møder trofast op uge efter uge. Man siger jo at lysten driver værket, og lysten til at blive ved år efter år kommer jo når jeg ser på vores glade medlemmer. Så nytter det at gøre en indsats. Når jeg ser på vores glade mandagsgæster, beundrer jeg at ingen beklager sig over deres skæbne, og det er jo meget forskelligt hvordan man er ramt. Nogle uden sprog, andre med lammelser, men enhver får det bedste ud af tilværelsen. Hver mandag i alle årene, er jeg mødt op og har hjulpet med at gøre kaffebord klar, det er en glæde når gæsterne kommer og man får et stort kram. Så føler jeg at jeg gør en stor forskel. Hvert år i januar holder vi en nytårsfest, hvor vi har amerikansk lotteri. I den forbindelse bruger jeg det meste af januar til at indsamle gevinster. Her er det sjovt når jeg kommer ind i nogle forretninger, så siger nogle, nå er det nu tid igen. Så er det en fordel at være et kendt ansigt. De fleste vil gerne støtte os. Nu har jeg besluttet at stoppe i bestyrelsen. Efter alle disse gode år, synes jeg at det må være tid til at give pladsen videre til en anden. Men det har været en tid jeg altid vil mindes med glæde, og selvfølgelig vil jeg stadig møde op om mandagen. Men nu som gæst, på lige fod med de andre.  
Venlig hilsen Jytte Nielsen Frederikshavn

### Hjernesagen i Hjørring

---

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

### Faste aktiviteter

#### Værksteder

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

**Sted:** Medmindre andet er anført: **CKU-Vendsyssel**, Elsagervej 25, Hjørring.

Der kan købes kaffe og kage.



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

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

**Blomsterbinding.** Af årstidens blomster. Alle dage kl. 13.-16. Pris: kr. 25,00 pr. gang og efter forbrug. Sted: CKU-Vendsyssel - træhuset. Tilmelding: Til formanden eller Helle på 51 55 73 35.

**BKS – bevægelse, krop og sind.** Tilbud om idræt og sundhed til borgere med erhvervet hjerneskade i samarbejde med idrætsforeninger i Hjørring Kommune og den gode modtagelse.

**Mandage kl. 10.00-11.30:** Floorball, Fiberhallen, hal 2, Thomas Morilds Vej 11, Hjørring.

**Tirsdays kl. 11.00-12.30:** Billard, Hjørring Billard Klub, Vandværksvej 37A, Hjørring.

**Onsdage kl. 12-14:** Badminton, Hjørring Badminton Klub, Idræts Alle 149, Hjørring.

**Torsdays kl. 10-11:** Dans, Art Of Dance, Strømgade 2, 1. sal, Hjørring.

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

Tilmelding: Til formanden.

## Selvhjælpsgrupper

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

## Pårørende

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

## Hjernesagen i Jammerbugt og Vesthimmerland

Formand: Jytte Jensen

Tlf. 23 71 88 72

E-mail: jammerbugt@hjernesagen.dk

## Faste aktiviteter

### Pårørendegruppe

**Mødetidspunkt, den anden torsdag i måneden fra kl. 14-16. Sted: Aktivitetscentret, Bymidten 15, 9600 Aars.** Pris: Kr. 10 for kaffe og brød. Kontaktperson: Eva Søborg, tlf. 20 92 56 43.

Café og samværstilbud for borgere med erhvervet hjerneskade og pårørende. Mødetidspunkt, den anden onsdag i måneden fra kl. 14-16. Sted: Frivillighuset, Stationsvej 2, Brovst. Pris: Kr. 10.

Kontaktperson: Birgit, tlf. 21 65 51 44.

## Aktiviteter sommer/efterår

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

Freddag 13. september kl. 18: **Hjernesagens 30-års jubilæum med fællesspisning og levende musik.** Pris: Ca. kr. 150. Tilmelding **senest 1. september** til Rise tlf. 25 72 53 04 eller Jytte tlf. 23 71 88 72.

Dagene fra 7. oktober til 9. oktober fra kl. 15:00: **Inspirationsoophold på Feriecenter Slettestrand.** Mandag: Hygge, tirsdag: Udflugt med cimbrerbilerne. Sted: Feriecenter Slettestrand, 9690 Fjerritslev. Pris: Oplyses ved tilmelding. Tilmelding **senest 9. september** til Birgit 21 65 51 44 eller Rise 25 72 53 04.

## Hjernesagen i Mariagerfjord og Rebild

Formand: Ejgil Larsen

Tlf. 20 41 33 31

E-mail: mariagerfjord@hjernesagen.dk

## Aktiviteter sommer/efterår

Søndag 18. august kl. 10-14: **Sommerudflugt med brunch og vinsmagning.**

Sted: Cold Hand Winery, Havermosevej 21, 8920 Randers. Pris: Oplyses på invitationen. Tilmelding: **Senest 5. august** ved indbetaling til MobilePay 589182 eller reg.nr. 2700 kontonr. 371 57 82 498.

Torsdag 19. september kl. 18-21.30: Foredrag om franske vingårde og vinsmagning. Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden. Pris: kr. 80 for mad og vin. Tilmelding: Senest 12. september. Ved indbetaling til MobilePay 589182 eller reg.nr. 2700 kontonr. 371 57 82 498.

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

## Hjernesagens bisiddere i Mariagerfjord og Rebild

Ejgil Larsen, tlf. 20 41 33 31

Vibeke Bøgh-Kristensen, tlf. 20 33 66 16.

## Hjernesagen i Morsø, Thisted, Skive og Viborg

Formand: Frits Ankjær Mikkelsen

Tlf. 24 63 33 13

E-mail: thisted-viborg@hjernesagen.dk

## Faste aktiviteter

### Juli måned: Ferie.

Vi har i år ikke fast ugedag for arrangementer, da flere har bedt os om at ændre det.

Såfremt du/I har specielle interesser og ønsker om arrangementer, så afhold jer ikke for at tage fat i bestyrelsen. Vi vil gerne give så mange som muligt en oplevelse – men det er svært at forudse, hvad der interesserer mange.

## Aktiviteter sommer/efterår

Uge 34: Ferietur med 3 overnatninger. Sted: Ringkøbing og omegn. Pris: Oplyses senere. Tilmelding: Kontakt formanden.

Tirsdag 3. september kl. 13: **Udflugt** efterfulgt af kaffe i Skyum bjerge. Sted: Thy Økobær, Legindvej 139, Snedsted. Pris: kr. 100 inkl. Smagsprøver. Tilmelding: Til Anders tlf. 61727711 **senest den 27. august.**

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

## Hjernesagens bisidder i Skive og Thisted

Birgitte Jørgensen  
Tlf. 97 51 38 59

## Hjernesagen i Aalborg

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

### Arrangementer, hvis intet andet er anført

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

Lørdag 29. juni kl. 13: **Grillfest i Nete og Bruno's sommerhus i Hou.** Sted: Vagtelvej 40, 9370 Hals. Tilmelding: **Senest 22. juni** til Agnete Møller Eriksen tlf. 29 85 64 88 eller Jeppe Jeppesen tlf. 30 33 73 93.

Søndag 4. august: **Sommerudflugt** (Program udsendes senere).

Lørdag 7. september: **En tur ud i det blå.** Sted: En tur ud i det blå med madpakke. Sted: Mødested og tid aftales senere. Tilmelding: **Senest 31. august** til Agnete Møller Eriksen tlf. 29 85 64 88 eller Jeppe Jeppesen tlf. 30 33 73 93.

Tirsdag 24. september kl. 18: **Hyggeaften med spisning.** Tilmelding: **Senest 17. september** til Agnete Møller Eriksen tlf. 29 85 64 88 eller Jeppe Jeppesen tlf. 30 33 73 93.

Tirsdag 29. oktober kl. 18: **Hyggeaften med spisning**, herefter minibanko. Tilmelding: **Senest 22. oktober** til Agnete Møller Eriksen tlf. 29 85 64 88 eller Jeppe Jeppesen tlf. 30 33 73 93.

# SØG ET LEGAT

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

### Zangger Fonden

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

Forudsætningen for at ansøge om et legat er,

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

### Fondation Juchum

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

at ansøge om et legat er,

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

### Legaterne er skattefrie

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

### Sådan søger du

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

med din og din eventuelle ægtefælles seneste årsopgørelse til Hjernesagen.

### Ansøgningsindhold

I ansøgningen til legaterne skal du oplyse følgende:

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

### Send din ansøgning til



Hjernesagen  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup





# Unikt løft af din gang

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

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

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

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

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

**Gratis  
hjemme-  
konsultation  
i hele  
Danmark**



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

[www.flexbrace.dk](http://www.flexbrace.dk)

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