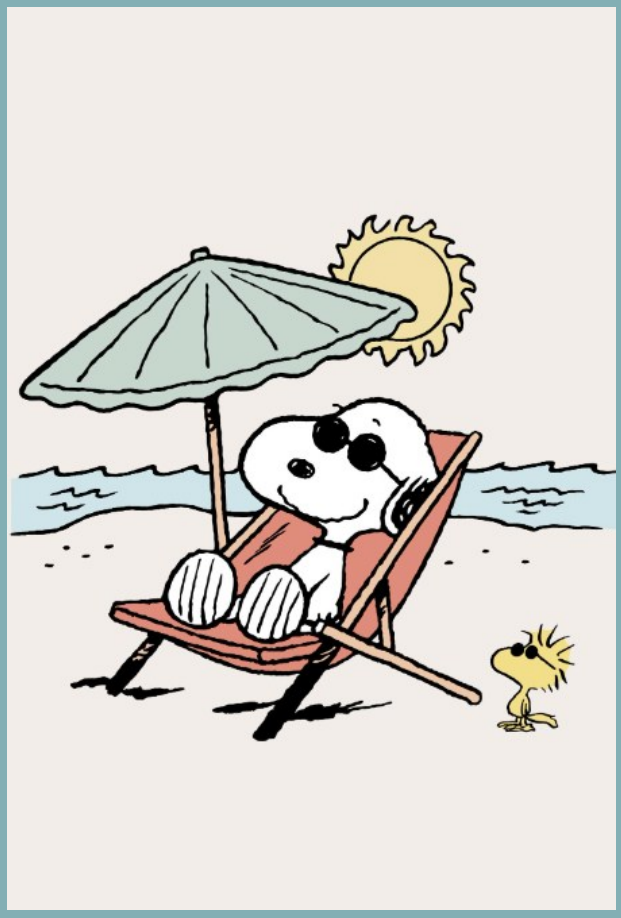
NYHEDSBREV

Sommer 2026



INDHOLD

- Formandens side
- Grundlovshygge - billeder
- Aktiviteter i foreningen
- DHL-stafetten
- Vil du starte en klub op?
- Medlemstilbud
- Wellness for pårørende
- Foredrag med Jim L. Qvortrup
- Unge hjerner
- Lokalklubber
- Petanque
- Hjælp til sorgen
- Træværkstedet
- Medlemsklub - gode rabatter
- Kontaktside/ferietider

LOKALAFDELING
AARHUS/ØSTJYLLAND
HJERNESKADE FORENINGEN
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Trydes tanker - nyt fra formanden.



Kære medlemmer
En lille hilsen til jer alle herfra.

Vi har siden, sidste nyhedsbrev, haft flere gode arrangementer med rigtig gode tilbagemeldinger:

- Skuespillet Solvej,
- Spa-dag for pårørende
- Grundlovsarrangement

Alt sammen imens der sker en masse på vores Skole og i det politiske.
Tak til alle der får tingene til at ske: Det er fantastisk og mere end jeg regnede med.

Da jeg stillede op som formand, sagde jeg, at mit primære fokus vil blive fokus på økonomien og sikre, at vi også er her om to år. Med god økonomistyring, Bo og Anders, kan jeg sige, at jeg er optimistisk og at vi med ro i sindet sagtens kan holde de arrangementer vi har i kalenderen. Tak til Bo og Anders.

Politisk.
Jeg har aftalt at mødes med Anders G. Christensen, Regionrådsformand, og andre fra Region Midtjylland.
Jeg vil gerne vise dem stedet her og vigtigheden af det arbejde og de muligheder, der er her. Det er vigtigt, at vi ramte og pårørende har et sted, en forening og aktiviteter, lige præcis for os.

Jeg har været til mit første møde i IKH, Institut for kommunikation og handicap. Det var et møde jeg så meget frem til. Mange af os er jo ramt netop på det at tale, skrive og kunne kommunikere med omverdenen, så IKH er et centralt sted for vores forening at være repræsenteret.

Som jeg fortalte i samværsgruppen i mandags, bliver jeg også ofte inviteret til at repræsentere os hjerneskadede, når der skal bygges nyt og renoveres i Aarhus Kommune. Det er vigtig, at også vores handicaps kommer med, når der skal etableres nyt. Alle skal gerne have adgang til de offentlige rum og lyst til at bruge dem.

Dette var et kort overblik og lidt om hvad der sker.
Nu vil jeg slutte og ønske jer alle sammen
en rigtig god sommer.



Med venlig hilsen
Inger-Marie Tryde Martensen

Grundlovsdags-hygge









Tusind tak til alle fremmødte for en super hyggelig eftermiddag/aften

Samværdsgruppen

Der er som altid socialt samvær hver **MANDAG kl. 13.30-15.00** her i Hjerneskadeforeningen.
Vi hygger, snakker, spiller banko/quiz en gang om måneden, synger et par fællessange og tager på restaurant et par gange om året.
Det koster kun 25 kr. til kaffe/te og kage/boller.
Vi mødes hver mandag hele sommeren.

Bridgehold



Der bliver spillet bridge hver **tirsdag kl. 13.00-15.00.**
Både begyndere og øvede.

Træværksted

Onsdag kl. 9.30-12.30 er træværkstedet åbent for dig, der kan lide duften af træ. Vi har mange forskellige maskiner, bl.a. 2 drejemaskiner, og hjælp at hente af vores dygtige frivillig, Dorthe.

Kreativ torsdag

Hver torsdag kl. 10.00-12.30 bliver der kreeret flotte, skøre, sjove, finurlige og smukke ting på krea-holdet.
Der er en kaffepause undervejs, og altid tid til en god snak og hygge.

Rehab golf

REHAB-GOLF DANMARK

Der spilles golf hver mandag kl. 10.00-12.00 i Aarhus Aadal Golf Club.
Både for nybegyndere og øvede.
Pris: 500 kr. april-sept. (inkl. bolde og golfvogne).
For flere informationer, kontakt Hans Simonsen tlf. 4087 8585 eller hsimonsen53@gmail.com, og læse evt. mere her: www.rehab-golf.dk

Hvis du ønsker at høre mere eller deltage i ovenstående tilbud, så tøv ikke med at ringe til os på tlf. 69 16 10 10

DHL-stafetten

Tirsdag d. 18. august kl. 19.00

Kunne du tænke dig at gå **5 km** sammen med
Hjerneskadeforeningen og tusind andre motionister?
Eller måske bare **1,5 km** rundt om Mindeparken?
Så kom med os til DHL-Stafetten.

Vi går i et stille og roligt tempo omkring Marselisborg skovene
og nyder den fantastiske natur.

Holdene består af 5 personer, og vi har indtil nu tilmeldt 3 hold, og vi håber, at få flere hold med. Så skynd dig at tilmelde dig, det bliver kanon hyggeligt.

Dette får du - ved deltagelse i DHL-stafetten:

- En stor madkasse fyldt med lækkerier til hele holdet.
- Drikkevarer (vælg mellem øl, vand, sodavand eller vin).
- Chip-tidtagning med både individuelle tider og holdtider.
- Gratis holdfoto, så I kan forevige jeres deltagelse.
- Underholdning, musik og et brag af et festfyrværkeri.





Lille rute:
Er 5 km for langt, så bliver der arrageret en lille tur rundt om, mindeparken på ca. 1 ,5 km.
- så kom glad

Du betaler **KUN 50 kr.** for hele
arrangementet, og tilmeldingen kan ske lige her:

https://hjerneskadeaarhus.nemtilmeld.dk/1/

Der kommer flere informationer omkring mødested mm. senere.
Læs mere på: **https://www.aarhusmotion.dk/event/dhl-stafetten**

Vil du være med til at starte en KLUB op?

Der er flere lokale klubber rundt om i Aarhus/Østjylland, som bliver drevet af frivillige, MEN vi ved, at der er flere, der ønsker sig en **klub i netop deres område**, nemlig:

Norddjurs
Syddjurs
Odder
Horsens



Så **kender du en** eller er **du den** der tænker: *Jeg vil gerne lave en Hjerneskadeklub i Nimtofte,* eksempelvis, - så tøv ikke med at kontakte os.

Vi hjælper med opstart, og kommer gerne ud fortæller.

Kontakt vores formand Inger-Marie Tryde på tlf. 69 16 10 10.

HUSK at meddele kontoret, hvis du er flyttet eller har skiftet mailadresse.

Tlf. 69 16 10 10



Medlemstilbud for ALLE medlemmer

I Hjerneskadeforeningens lokaler
MarselisborgCentret hvis ikke andet er nævnt

18. aug. **DHL-stafetten**
Se mere side 5.

22. sept. **Foredrag med Jim Latrache Qvortrup**
Se mere side 9.

3. okt. **Galopbane.**
Sæt kryds i kalenderen.
Invitation bliver sendt ud i august



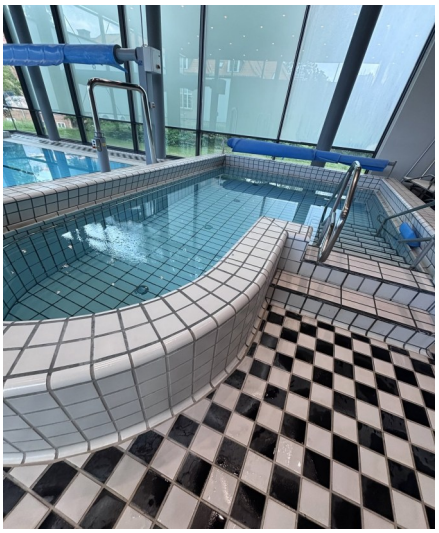


Hvis du mangler en invitation eller et Nyhedsbrev, kan du altid finde dem på vores hjemmeside:
www.hjerneskadet.dk

Du kan også give os et kald på tlf. **69 16 10 10**, så sender vi det fluks til dig på mail.

Wellness for pårørende





Tilbagemelding fra én af deltagerne:

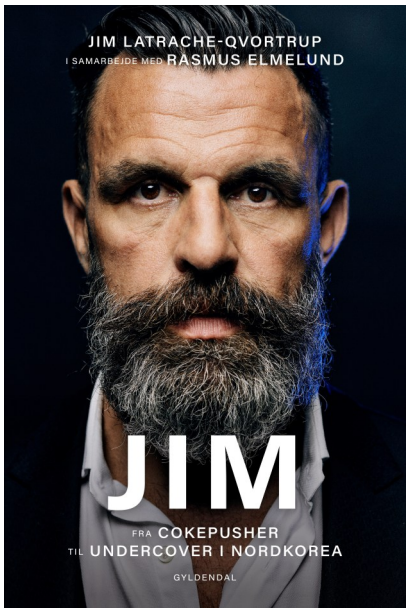
Min kone Marianne, som for 2 år siden desværre fik en blodprop i hjernen, fik tilsendt en invitation om en forkælelsesstund for pårørende, lørdag den 30/5. Jeg tilmeldte mig straks, da sådanne oplevelser giver livskvalitet for mig, og dermed også for Marianne.

Jeg mødte op kl. 15.30, og blev taget rigtigt godt imod. Der var stillet bobler og snacks frem ved bordene, og vi præsenterede os alle kort på skift, så vi fik et lille indblik hinandens hverdag.
Efter lidt snak på tværs, fik vi udleveret et håndklæde, samt et spakit. Vi skulle blot selv medbringe badetøj, dejligt.
Derefter gik vi omklædningen, hvor snakken blandt os mænd fortsatte med spørgsmål om hinandens liv med en partner, med en hjerneskade.
Og dette fortsatte i varmvandsbassinet. Efter bassin fik vi en kop kaffe, hvor vi rundede af.
Tak for et dejligt arrangement - det er jeg klar på igen, hvis det skulle blive muligt.



Wellness arrangementet var en kæmpe succes, som vi vil gøre **alt for at kunne gentage**.
Tusind tak til alle deltagere for jeres bidrag denne eftermiddag.

Foredrag med:
Jim Latrache Qvortrup



I en kælder i Pyongyang i 2017 opfandt undercover-karakteren Mr. James i DR-dokumentaren Muldvarpen et firmanavn på stedet. Bag rollen sad Jim Latrache-Qvortrup.

Han er søn af en marokkansk fremmedarbejder og en dansk arbejderklassemor. En barndom præget af institutionsophold, et ophold i Den Franske Fremmedlegion og otte år i fængsel for kokainhandel satte tidligt rammerne for hans liv. Først som 38-årig lærte han for alvor at læse og skrive, og som næsten 40-årig fik han diagnosen ordblind.

Han nægter at kalde sin hjerne syg og bruger ikke betegnelsen ADHD om sig selv – et begreb, han i bogen NEUROSPICY – Min vilde ADHD-hjerne, skrevet sammen med hustruen Nicoline, kalder sit "slavenavn".

Til dette foredrag deler han den metode, han selv har brugt til at vende det, samfundet kalder et handicap, til en styrke – med ét gennemgående budskab:
Det er ikke hjernerne, der er noget galt med. Det er rammerne.

Tirsdag d. 22. sept. 2026 kl. 17.00 - 20.00

Evald Krogs Gade 11, auditoriet byg. 13A, 8000 Aarhus

Entre: 95 kr. inkl. sandwich og vand
(Man skal også betale for ledsager/hjælper)
Tilmelding her:
https://hjerneskadeaarhus.nemtilmeld.dk/3/

Unge hjerner 16-35 årige

Unge Hjerner er et **fællesskab,** som gør det nemmere at være ung, når man samtidig skal leve med at have fået en skade i hjernen.

Fællesskabet er for alle mellem 16 og 35 år, som på et tidspunkt i livet har fået en skade i hjernen.

Vi mødes fysisk flere steder i landet og har også Zoom-møder + en Facebookgruppe hvor du kan drøfte stort og småt med andre unge og holde dig orienteret om aktiviteterne.

Du er velkommen, uanset hvordan din skade er opstået, og hvilke gener du har på grund af skaden. I Unge Hjerner vil du altid blive mødt med forståelse og kunne finde nogen, som er klar til at støtte, vejlede og dele deres erfaringer. Det er guld værd på svære dage.

Mødetid: Torsdage i lige uger
kl. 15.00-17.00



Sted: Hjerneskadeforeningen
Evald Krogs Gade 11b, byg. 11
8000 Aarhus C

Kontakt: Astrid Helene Riber,
Neuropsykolog 41855354

PROGRAM:

18. juli **Grøn koncert.**
Så er det snart tid til Grøn Koncert Kom med og hyg med god musik og fællesskab
Aarhus 18. Juli 2026 - Marienlystvej

Efterårsprogram følger efter sommerferien

Udover medlemskab af Hjerneskadeforeningen koster det 20 kr. pr. gang der går til snacks.

LOKALKLUBBER

Klub Skanderborg
Vi mødes den 1. onsdag i hver måned kl. 14.00-16.00
Sygehusvej 7, 8660 Skanderborg



Petanque

Har du lyst til at spille petanque?
Så er det nemlig nu, du skal slå til.
Der er hyggelig samvær og kaffen på kanden.

Sted: **Marselisborgparken**
Ved den grønne café, bygning 16
Tidspunkt: **Hver torsdag**
Sidste gang: D. 27. august 2026
Kl.: **13.00 - 15.00**

Alle kan være med, - også selvom du ikke har prøvet det før.
Der er toiletfaciliter og kaffe/te på kanden.

Pris: 15 kr. for kaffe/te.

Ingen tilmelding, bare mød op til
et par hyggelig timer.

Tovholder:
Peter Hornsberg Jespersen
Tlf. 20 81 15 41



Få hjælp til sorgen

Når livet forandres for altid på grund af en hjerneskade, opstår mange tab, som langt fra altid bliver taget alvorligt.
Sorgen kan være tyngende, og oplevelsen af at have mistet en væsentlig del af sig selv eller en, man holder af, så dybfølt, som havde man mistet il døden. Man sørger over et tab, som omgivelserne måske ikke engang anerkender.

Her i Hjerneskadeforeningen er der hjælp at hente:

Sorgstøtte via chat.

Du kan chatte med en sorgvejleder, hvis du foretrækker at være anonym. For nogle opleves det mindre intenst og drænende med en telefonsamtale.

Sådan gør du:
Gå til Hjerneskadet.dk/sorg og start en chat.
Du behøver ikke booke tid.



Åbningstider:
Mandag 12.30-14.30
Tirsdag 12.30 –14.30
Torsdag kl. 12.30 –14.30
Sommerferie uge 28 + 29 + 30

Telefonvejledningen er et trygt og lyttende rum hvor vi tager udgangspunkt i dine udfordringer og dit velbefindende. Du taler med Sophie som hjælper dig med at sætte ord på det du står i, og sammen undersøger I hvad der kan støtte dig bedst muligt. Under den første samtale afklarer I om der er brug for flere samtaler eller deltagelse i et gruppeforløb. Telefonvejledningen er et rådgivende og støttende tilbud – ikke et terapiforløb.

Samtalerne er gratis, men du skal være medlem af Hjerneskadeforeningen.

Sorggrupper

Vores sorggrupper er for voksne fra 18 år og op. Vi har gruppeforløb for både ramte og pårørende, men ikke blandede. Der kan være ventetid inden vi har den rigtige gruppe til dig, men i ventetiden kan du naturligvis benytte den telefoniske sorgvejledning.

Grupperne handler om den særlige sorg efter en hjerneskade – den sorg hvor man mister uden at miste til døden. En forandring i krop eller sind kan ændre livet, relationerne og selvforståelsen, og der efterlades et savn og en sorg. Det kalder vi transformationssorg.

I sorggruppen får du et trygt sted at dele dine tanker med andre der kender til samme følelser. Her er plads til alt det man ofte bærer alene.



Det praktiske

- Et gruppeforløb har 5-6 mødegange
- Vi mødes en gang om ugen eller hver anden uge
- Der kan være korte forberedelser der hjælper dig med at mærke efter mellem møderne
- Prisen for hele forløbet er 450 kr. for betalende medlemmer og 900 kr. for ikke-medlemmer og prøvemedlemmer
- Kontakt Sophie Østergaard hvis du ønsker at få plads i en gruppe



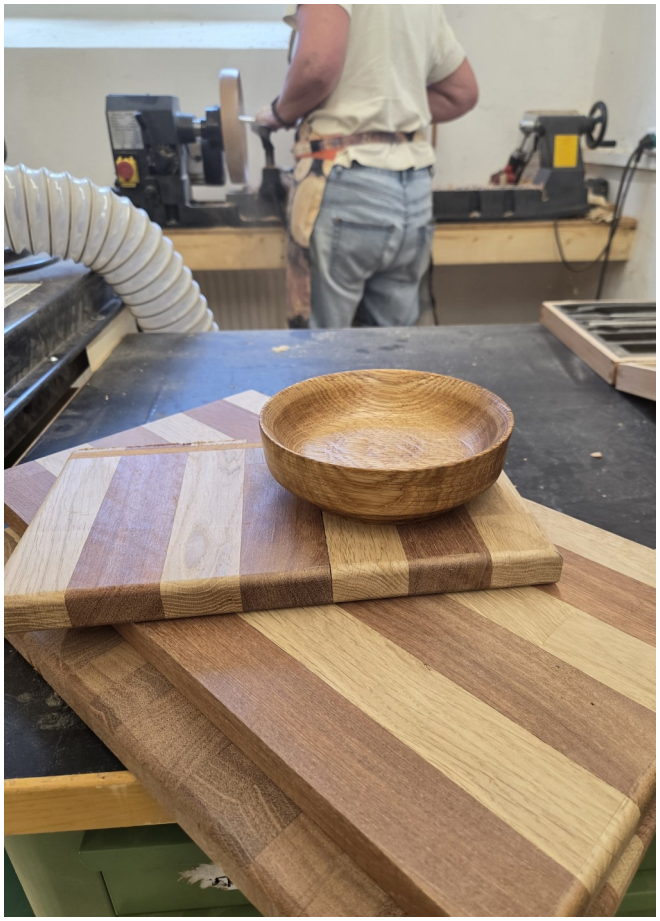
Sophie Domar Østergaard
Sorgvejleder og psykologisk konsulent
4888 6205
sophie@hjerneskadeforeningen.dk

TRÆVÆRKSTED

Vil du være med på træværkstedet?
Vores super dygtige frivillige, Dorthe Bracht, er her:

hver onsdag kl. 9.30-12.30

og står klar til at hjælpe dig.





Vi har 2 drejemaskiner til rådighed. Der bliver lavet skåle, lysestager, vaser, skærebrædder og meget mere.

Du er hjertelig velkommen til at prøve det af en onsdag eller to, for at se om det er noget for dig.

Ring på **69 16 10 10** for yderligere information eller for at tilmelde dig. Det koster 100 kr. om måneden.
Vi starter op igen onsdag d. 5. august.

Medlems-klub

Når man er medlem i Hjerneskadeforeningen, får man automatisk adgang til Medlemsklubben.
Her er der **masser af rabatter til attraktioner og oplevelser** i hele landet. Det kunne fx være et af disse **tilbud**:



Randers Regnskov - Spar 20%

Den 10. januar - 30. december 2026 (Lukket i uge 48)
Randers Regnskov, Tørvebryggen 11, 8900 Randers

Tag hele familien med på et sandt tropeeventyr i Randers Regnskov med vandfald og tropisk dyreliv!



Rasmus Tantholdt - Min verden i forandring - Spar 12%

Den 30. marts - 28. oktober 2026 i Rødovre, Roskilde, Hinnerup, Aars, Lemvig, Aarhus, Aalborg, Hedensted og Vejle

Kom og oplev Rasmus Tantholdts inspirerende foredrag!



Kaffe og Kage for 2 personer - Spar 12%

GO DREAM Gavekort

Der er intet som at sludre over en god kop kaffe, og caféer har den perfekte atmosfære til hyggeligt samvær på alle timer af døgnet.

Læs mere

For at se alle tilbud skal du logge ind på din medlemsside:
https://mit.hjerneskadet.dk/minside
og følge vedledningen. Kontakt os, hvis du har brug for hjælp.

TELEFONEN ER ÅBEN:
Mandag-fredag kl. 8.00 - 12.00 **Tlf. 69 16 10 10**
I uge 29 + 30 + 31 er telefonen åben:
Mandag og torsdag kl. 8.30-9.30

Formand Inger-Marie Tryde Martensen
ingermarietryde@hjerneskadeforeningen.dk
Tirsdag kl. 10.00-12.00 + efter aftale Ferie uge 29-31

Daglig leder og skoleleder Birthe Juhl Kjærgaard Ferie uge 28 -31
birthejuhl@hjerneskadeforeningen.dk
Mandag & tirsdag 8.00-15.00 Onsdag 8.00-14.00

Rådgiver Viggo Jonasen Ferie uge 28-32
viggojonasen@gmail.com
Mandag kl. 10.00 - 12.00

Socialrådgiver Gro Nielsen Ferie uge 28-33
gro@hjerneskadeforeningen.dk
Tirsdag kl. 9.00-12.00

Socialrådgiver Tina Moltke Klit Ferie uge 29-31
tina@hjerneskadeforeningen.dk
Mandag & tirsdag kl. 9.00-12.00
Torsdag kl. 9.00 - 13.00

Socialpædagog Lenette Guldager Andresen Ferie uge 29-31
lenette@hjerneskadeforeningen.dk
Mandag kl. 12.00-16.00 tirsdag - torsdag kl. 9.00-13.00

Administrativ medarbejder Rikke Juul Watson Ferie uge 29-31
rikke@hjerneskadeforeningen.dk
Mandag-torsdag kl. 8.30-12.30

www.facebook.com/hjerneskadet.dk
www.facebook.com/hjerneskadeforeningen/aarhus/østjylland
www.facebook.com/ Hjerneskadeforeningen Aarhus Østjylland

Nyhedsstof sendes til:
Hjerneskadeforeningen
Evald Krogs Gade 11B, 8000 Aarhus C
Email: lenette@hjerneskadeforeningen.dk

LOKALAFDELING
AARHUS/ØSTJYLLAND
HJERNESKADE FORENINGEN
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES