



### GENERALFORSAMLINGEN 3/3-2026

Igen i år var vi i Bolbro Brugerhus, hvor vi startede med at spise højtbelagt smørrebrød fra deres kantine.

Som altid meget hyggeligt, gamle og nye medlemmer i en blanding, og fælles for dem alle er, at humøret er højt og alle glade. Der var en blanding af godmodige drillerier, grin, alvor og bare det at være ens, betyder meget. Ens om man er skadet eller pårørende, alle kan spejle sig i en.

Louise Munk, konstitueret formand siden oktober 2025, valgte ikke at genopstille, så jeg blev igen valgt som formand.

I den forbindelse gjorde jeg opmærksom på, at jeg denne gang udfylder min rolle anderledes, da disse 3 mdr pause har gjort mig godt, og selv om jeg har udført en del arbejde for HSF Fyn, ved jeg nu, hvordan jeg skal gribe det an, så jeg ikke kommer på kant med mig selv, og stadig kan udføre det bedste for jer medlemmer. Jeg er jo stadig nyskadet og deriblandt får jeg en masse slag og a ha oplevelser, hvilke i pårørende kender og jer ramte.

Noget jeg har arbejdet for tidligere er, at kunne præsentere forårets program på generalforsamlingen og i år lykkes det. Det er et godt program og jeg håber I alle vil tage godt i mod det.

Referatet og bestyrelsens beretning fra generalforsamlingen vil være at finde på vores lokalside på Hjerneskadet.dk.

Der kom 3 nye i bestyrelsen (incl. mig, da jeg var trådt ud) og den ser således ud:

- Formand Helle Arndal
- Bestyrelsesmedlem Mogens Højstrup
- Bestyrelsesmedlem Jane Lohse
- Bestyrelsesmedlem Louise Munk
- Bestyrelsesmedlem Jørgen Nielsen
- Bestyrelsesmedlem Gitte Poulsen
- Bestyrelsesmedlem Silje Brunvand Wolf
- Suppleant Inger Marie Dam

Vi har konstituerende bestyrelsesmøde d. 17/2-2026.

På bestyrelsens vegne

*Helle Arndal*  
Formand





### EN HILSEN

Da Helle blev skadet igen i efteråret 2024, blev jeg konstitueret formand for Hjerneskadeforeningen Fyn i oktober 2025. Vi havde vidst dette siden maj og havde arbejdet på en løsning, da Helle måtte sig stop, af hensyn til sig selv.

Jeg kendte til foreningen og til bestyrelsen, da jeg selv har været en del af bestyrelsen de sidste to år. og tidligere har siddet med i andre bestyrelser tidligere.

Jeg troede også jeg kendte til Helles formandsarbejde.... hvor tog jeg fejl, og jeg skulle endda ikke udføre alt Helles arbejde, men bare minimum for at holde foreningen kørende. Jeg kom på arbejde, og det selvom Helle stadig var vores kontaktperson og min uundværlige mentor, sparringspartner og praktiske gris. Der er mange ting at huske, mange deadlines at overholde og mange praktiske ting at udføre.

Det har været sjovt at prøve og jeg er endnu mere fuld af beundring for Helles engagement, dygtighed og store ekspertise, end jeg var i forvejen.

Desværre var de ekstra opgaver ikke forenelig med mit privatliv med fuldtidsarbejde, uddannelse og at være pårørende. Jeg bliver dog i bestyrelsen og på vores pårørende cafe den første onsdag i mdr, og jeg ser frem til vores program for 2026, som er rigtig spændende.

*Med venlig hilsen  
Louise Munk*

### FORESPØRGSEL FRA BESTYRELSEN

#### **Frivillige til aktiviteter i kommunerne**

Bestyrelsen har et ønske om, at vi kan komme mere ud i alle vores kommuner. Vi er dog begrænset af egen tid, da vi er booket op med de aktiviteter der er i foreningen pt. Derfor søger vi frivillige, der kunne have lyst til at starte noget op i vores kommuner.

Hvis du har spørgsmål eller en ide, så tøv ikke med at ringe til Helle mobil 50574218

#### **Frivillig til planlægning af medlemsture**

Bestyrelsen har et ønske om, at kunne udbyde medlemsture, og har brug for en som kan lide den slags planlægning.

Hvis du har lyst til at høre mere om dette, så ring eller skriv til Helle mobil 50574218, mail hsf.fyn@gmail.com

#### **Assens kommune**

Vi har været heldige at få øremærket paragraf kroner til meditation 6 gange i efteråret i Assens kommune.

Hvis nogle har ønsker om sted, så ret henvendelse til Helle mobil 50574218 ring eller sms, eller mail hsf.fyn@gmail.com

# HJERNEUGE 2026

9. marts - 15. marts

#ELSKDINHJERNE

#### **LANDSKONTORET**

Amagerfælledvej 56A  
2300 København S  
info@hjerneskadeforeningen.dk  
CVR 12 25 96 70

#### **LOKALAFDELING FYN**

v. formand Helle Arndal  
Æblehaven 28  
5560 Aarup  
Tlf. 5057 4218

hsf.fyn@mail.com  
facebook.com/hjerneskadeforeningen Fyn  
www.hjerneskadet.dk

Bank: 5301 02866366  
MobilePay: 266560

# MEDITATIONS- AFTEN

*onsdage kl. 18.30-19.30*

Bolbro brugerhus  
Stadionsvej 50, 5200 Odense V

*Dette er en aften i stilhedens tegn.*

*Kom og bliv introduceret til  
meditation v/Det Healende Ord, Helle Arndal*

## TILMELDING til alle 6 gange

til Helle Arndal 50 57 42 18  
sms/telefonisk eller på mail  
hsf.fyn@gmail.com, og  
betalingen skal ske derefter  
på mobilpay **266560** med  
dit navn + den tekst der er  
fremhævet:

**ONSDAG 11. FEBRUAR**  
senest d. 9. februar kl 20  
**tekst 1102**

**ONSDAG 18. FEBRUAR**  
senest d. 16. februar kl 20  
**tekst 1802**

**ONSDAG 25. FEBRUAR**  
senest d. 23. februar kl 20  
**tekst 2502**

**ONSDAG 4. MARTS**  
senest d. 2. marts kl 20  
**tekst 0403**

**ONSDAG 18. MARTS**  
senest d. 16. marts kl 20  
**tekst 1803**

**ONSDAG 25. MARTS**  
senest d. 23. marts kl 20  
**tekst 2503**

Hvis man har tendens til ikke at kunne følge en meditation, så kom og prøv denne. Vi sidder på stole, men hvis du har brug for at ligge ned imens, så husk underlag og pude.

Meditation er god til at komme væk fra hovedet og få ro i kroppen. Man føler sig fri og velværet er optimalt efter en meditation.

Det er ikke den samme meditation hver gang, I vil blive præsenteret for forskellige måder at meditere på.

Vi vil efter meditationen snakke om, hvad vi hver især følte og fik inDen Man vælger selv om man vil dele. Alle bliver sendt ud af døren i trygheDen

Der serveres kaffe/te og vand, samt kage.

## DATOER

- Den 11. februar (tilmelding senest 9/2 kl. 20)
- Den 18. februar (tilmelding senest 16/2 kl. 20)
- Den 25. februar (tilmelding senest 23/2 kl. 20)
- Den 4. marts (tilmelding senest 2/3)
- Den 18. marts (tilmelding senest 16/3)
- Den 25. marts (tilmelding senest 23/3)

Det koster 20 kr. pr gang til dækning af forplejning.

Man vælger selv om man kommer 1 gang eller 6 gange.



**HJERNEUGE**  
2026  
9. marts - 15. marts

## **SANS - SUND HJERNEGYMNASTIK GENNEM BEVÆGELSE OG SANG**

*mandag den 9. marts 2026 kl. 17.00-19.00*

Bolbro brugerhus  
Stadionsvej 50, 5200 Odense V

### **TILMELDING**

Tilmelding er nødvendig

**senest d. 5. marts kl. 20**

til Helle Arndal  
pr. telefon eller sms på  
mobilnr. 50 57 42 18 eller  
på mail hsf.fyn@gmail.com

**GRATIS ADGANG**  
og åbent for alle

Helle og Louise, som er uddannede SANS-instruktører, vil gennem et par sjove og hyggelige timer danse, synge og lege med jer.

SANS er et koncept udviklet i DGI som Helle og Louise har uddannet sig i. Det er en blanding af dans, sang og smarttræning.

Kom og vær med, man behøver ikke kunne hverken synge eller danse, men have lyst i et trygt rum til at få pulsen lidt op og smilet frem. Vi SANS-er 1 times tid med pause indlagt og så slutter vi af med snak, kaffe og kage til dem der har lyst.

Denne dag behøver man ikke være medlem af Hjerneskadeforeningen, og vi opfordrer både fagfolk, pårørende, naboer, skadede/ikke skadet til at komme og være med.

Hjerneskadeforeningen Fyn præsenterer

## **Kenneth Kinastovski** **Et foredrag omkring hjerneskadetræthed**

*torsdag den 12. marts 2026 kl. 16.30-18.30*

Hjernebogen,  
Toften 600, Bygning C, 5330 Munkebo

Jeg fortæller om livet med den hjerneskadetræthed jeg oplever på egen krop, men har lært at leve med.

Det gør jeg blandt andet ved at fortælle om nogle forskellige virkemidler der har vist sig gavnlige for mig. Det har været en stejl læringskurve med en masse bump på vejen.

Jeg har dog fundet ud af at tackle og håndtere trætheden og den søvnsygdom jeg også har. I dag er jeg et sted hvor jeg får optimal udnyttelse af den mentale energi jeg har tilbage.

Jeg er 49 år far til 2 vidunderlige døtre og morfar til en fantastisk lille dreng og kæreste med Vestjyllands vildeste dyrlæge. Oprindeligt uddannet pædagog. Har arbejdet som sagsbehandlende specialist i børn- og unge handicapforvaltning. Samt er jeg tidligere Masterstuderende i børne- og ungdomskultur. Jeg blev i 2010 syg med en hjernebetændelse (encephalit), hvilket resulterede i et langvarigt sygdomsforløb og efterfølgende hjerneskode.

### **TILMELDING**

Tilmelding er nødvendig

**senest d. 10. marts kl. 20**

til Helle Arndal  
pr. telefon eller sms på  
mobilnr. 50 57 42 18 eller  
på mail hsf.fyn@gmail.com

**GRATIS ADGANG**  
og åbent for alle

**HJERNEUGE**  
2026  
9. marts - 15. marts





Hjerneskadeforeningen Fyn præsenterer

## Helle Arndal

### Hjernepauser og strategier - hvor det så svært?

søndag den 15. marts 2026 kl. 13.00-15.00

Bolbro brugerhus

Stadionsvej 50, 5200 Odense V

#### TILMELDING

Tilmelding er nødvendig

**senest d. 11. marts kl. 18**

til Helle Arndal  
pr. telefon eller sms på  
mobilnr. 50 57 42 18 eller  
på mail [hsf.fyn@gmail.com](mailto:hsf.fyn@gmail.com)

Vi byder på en kop kaffe og et  
stykke kage.

**GRATIS ADGANG**  
og åbent for alle

Hvordan finder man fodfæste i en hverdag, hvor hjernen ikke længere fungerer, som den plejer?

I dette ærlige, nærværende foredrag inviterer jeg ind i min egen historie om at leve med en senhjerneske - om at bevare livsglæden, frustrationer, få nye indsigter, strategier og håb.

Foredraget henvender sig til både senhjerneskedede, pårørende og fagfolk og giver konkrete redskaber til, hvordan vi kan forstå og håndtere en hverdag med begrænset mental energi og hvorfor det er så svært at holde fast i strategier.

Jeg dykker ned i:

- Energiforvaltning
- Hjernepauser
- Meditation i praksis

Mit navn er Helle Arndal, jeg er 54 år, kæreste med Kim, mor til 3 voksne døtre, svigermor og mormor til 2 skønne piger. Jeg er skadet af 3 omgange, i 2006, 2008 og senest i oktober 2024.

Jeg har lært, udført, levet og genoplevet at være nyskadet igen. Jeg er førtidspensionist, foredragsholder, spirituel og har Det Healende Ord. Jeg er meget åben omkring min positive tilgang til livet, dets udfordringer og glæder.

#### TIL KØLESKABET

Se alle arrangementer på vores fane på [Hjerneskadet.dk](http://Hjerneskadet.dk)





# SANS - SUND HJERNEGYMNASTIK GENNEM BEVÆGELSE OG SANG

*onsdage kl. 18.30-19.30*

Bolbro brugerhus

Stadionsvej 50, 5200 Odense V

## TILMELDING til begge gange

til Helle Arndal 50 57 42 18  
sms/telefonisk eller på mail  
hsf.fyn@gmail.com, og  
betalingen skal ske derefter  
på mobilpay **266560** med  
dit navn + den tekst der er  
fremhævet:

**ONSDAG 8. APRIL**

senest d. 6. april kl. 20

**tekst 0804**

**ONSDAG 15. APRIL**

senest d. 13. april kl. 20

**tekst 1504**

**ONSDAG 22. APRIL**

senest d. 20. april kl. 20

**tekst 2204**

**ONSDAG 29. APRIL**

senest d. 27. april kl. 20

**tekst 2904**

**ONSDAG 6. MAJ**

senest d. 4. maj kl. 20

**tekst 0606**

**ONSDAG 13. MAJ**

senest d. 11. maj kl. 20

**tekst 1306**

SANS er et koncept udviklet i DGI som Helle og Louise har uddannet sig i.

Det er en blanding af dans, sang og smarttræning.

Kom og vær med, man behøver ikke kunne hverken synge eller danse, men have lyst i et trygt rum til at få pulsen lidt op og smilet frem.

Alle kan være med, uanset handicap.

Helle er den primære der underviser, og Louise kommer engang imellem.

Vi SANS-er 1 times tid med pause indlagt og så slutter vi af med snak, kaffe og kage til dem der har lyst, vi har lokalet til kl. 20.

Vi glæder os til at se jer.

## DATOER:

Onsdag den 8. april kl. 18.30-20.00 (tilmelding senest 6/4)

Onsdag den 15. april kl. 18.30-20.00 (tilmelding senest 13/4)

Onsdag den 22. april kl. 18.30-20.00 (tilmelding senest 20/4)

Onsdag den 29. april kl. 18.30-20.00 (tilmelding senest 27/4)

Onsdag den 6. maj kl. 18.30-20.00 (tilmelding senest 4/5)

Onsdag den 13. maj kl. 18.30-20.00 (tilmelding senest 11/5)

Det koster 20 kr. pr gang til dækning af forplejning.

Man vælger selv om man kommer 1 gang eller 6 gange.

Juhuuueeee

# ODENSE SOMMER REVY

## MEDLEMSTUR

Lørdag den 16/5-2026 kl. 15.00 u/spisning  
tirsdag 16/6-2026 kl. 18.00 m/spisning



Vi har arrangeret et brag af en hyggelig aften i hjertet af Odense, nemlig på Engen i Teltet, hvor vi skal se Odense Sommer Revy 2026.

Lørdag d. 16/5, **mødes vi kl 14.45 på græsset foran teltet**, og får udleveret indgangsbillet og går i samlet flok derind.

Tirsdag d. 16/6 **mødes vi kl. 17.45 på græsset foran teltet**, og får udleveret indgangsbillet og en billet til picnickurv, hvorefter vi sidder sammen og spiser. Drikkelse er på egen regning. Forestillingen starter kl. 20.

Der er max. deltagelse på 15 medlemmer pr. gang og det er Helle som er arrangør.

### BETINGELSER

- Der kan tilmeldes 2 personer pr. medlemskab af Hjerneskadeforeningen Fyn, medlems nr. skal oplyses, (hvis man ikke kan finde det, hjælper Helle)
- Prisen **lørdag** for medlemmer er kr. 200, for en ekstra kr. 250
- Prisen **tirsdag** incl. mad u/drikkelse, for medlemmer kr. 300, for en ekstra kr. 400
- Alle tilmeldte skal kunne klare sig selv eller have hjælper med (obs på pris). Man står selv for transport.
- Der er mulighed for handicapplads, hvis man er i kørestol, i teltet, oplyses ved tilmelding.



## TILMELDING

Tilmelding SKAL ske til kontaktperson Helle Arndal 50 57 42 18 sms/telefonisk, og betalingen skal ske derefter på mobilpay 266560 eller reg 5301 kontonr. 0286366.

Vi gør opmærksom på, at hvis der bliver betalt og ikke aftalt med Helle Arndal, er tilmeldingen ikke gyldig.

### Tilmelding til d. 16/5

kan ske frem til d. 28/3-2024 kl. 18 - først til mølle (15 billetter)

### Tilmelding til d. 16/6

kan ske frem til d. 28/4-2024 kl. 18 - først til mølle (15 billetter)

# CAFEMØDER

## ODENSE

### CAFÉMØDE

i Bolbro Brugerhus lokale 26-28

- Lige uger tirsdage kl. 11-13
- Ulige uger torsdage kl. 12.30-14.30

Kom og vær med, se om det er noget for dig.

Da det er ved frokosttid, kan man købe en mad i kantinen og spise den sammen med de andre på caféen. De frivillige er behjælpelige med bestilling. Hvis man ikke ønsker at spise, kan man nyde den kaffe/te/vand, hjerneskadeforeningen tilbyder.

Efter 2 besøg kræver det medlemskab af Hjerneskadeforeningen Fyn, man kan på cafeen være behjælpelige med at melde ind. Ellers ring til Formand Helle Arndal, 50574218.

### PÅRØRENDECAFÉ KUN FOR PÅRØRENDE, Tarup Gl. Præstegård

- hver den 1. onsdag i måneden kl. 18.30-20.30.

På pårørendecaféen vil du møde andre i samme situation som dig. Som pårørende er man ufrivilligt blevet de frivillige og det kan være en hård situation at være i.

Caféen er hjælp til selvhjælp. Kom og vær med.

Hjerneskadeforening tilbyder kaffe/te/vand.

### UNGE HJERNER, 16-35 år

- 1. onsdag i måneden kl. 16-17.30 på BJERGGRÅRDHAVEN, Bjerggårdshaven 31, 5240 Odense.



## NYBORG

### PAFO Kontor

åben alle dage i Nyborg Sundhedshus.

- Hver den 2. torsdag kl. 9-13 i måneden bemander Hjerneskadeforeningen Fyn kontoret, så kom ned, få en kop kaffe og snak med Louise.

## GLAMSBJERG

### MOTIONSCAFE

- hver mandag kl. 14.30  
AKTIVCENTRET,  
Dærupvej 5,  
Glamsbjerg.

Tilmelding til Ingemann Jensen  
61706472.

### PÅRØRENDECAFE

- sidste onsdag i måneden,  
AKTIVCENTRET, Dærupvej 5,  
Glamsbjerg.

Tilmelding til Ingemann Jensen  
61706472.