

LOKALAFDELING

AARHUS/ØSTJYLLAND



**HJERNESKADE
FORENINGEN**

LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

Informationsfolder

- **Aktivitetstilbud - side 4**
- **Skolen for Sen-hjerneskedede - side 7**
- **Rådgivning, hjælp og støtte - side 8**

Om Hjerneskadeforeningen

Hjerneskadeforeningen blev stiftet i 1985 og er en interesseorganisation for senhjerneskadede og deres pårørende.

Foreningen er et supplement til den offentlige indsats i sundheds-, social- og undervisningssektoren og samarbejder med hjerneskadeområdet's førende behandlere og specialister.

En hjerneskade rammer ikke kun det enkelte menneske, men også de øvrige medlemmer i familien.

De pårørende udsættes for stor belastning; uvisheden og angsten er stor. Både den skadede og de pårørende må leve med de mentale, praktiske, økonomiske og sociale følger af hjerneskaden.

Selvom der sker fremskridt i forløbet, bliver tilværelsen sjældent den samme som før.

Det er vigtigt for hele familien at få hjælp til at skabe et nyt liv med indhold og kvalitet, selvom det må foregå på nye præmisser.

Mange oplever, at det kan være en hjælp at få støtte fra andre skadede eller pårørende, der har været i en lignende situation.



Landsbladet Hjernebladet udkommer 4 gange om året og beskæftiger sig mere overordnet med senhjerneskadedes vilkår og informerer om den videnskabelige udvikling indenfor området.

Foreningen har lokalafdelinger over hele landet. Aarhus/Østjylland dækker over kommunerne: Horsens, Skanderborg, Odder, Samsø, Favrskov, Syd- og Norddjurs, Ikast-Brande, Herning, Ringkøbing-Skjern, Holstebro, Struer, Lemvig samt Aarhus. Der er lokale klubber i Herning, Horsens & Skanderborg.

Pjecen du sidder med i hånden, fortæller om de tilbud der er i foreningens lokaler i Aarhus



Hjerneskadeforeningen Aarhus/Østjylland har lokaler på Marselisborg Centret, Evald Krogs Gade 11B, 8000 Aarhus C.

Tlf. 6916 1010 (mellem kl. 8.00 – 12.00)

Åbningstider: Mandag og tirsdag kl. 9.00 – 15.00
Onsdag kl. 9.00 - 14.00
Torsdag kl. 9.00 – 13.00

Udover forskellige aktivitetstilbud og støttemuligheder tilbyder Skolen for Sen-hjerneskedede undervisning på små hold.

Der udsendes nyhedsbrev efter behov. Her kan der læses om kommende arrangementer samt nyheder af lokal og regional interesse.

Lokalafdelingen har 4 ansatte samt adskillige frivillige, der er med til at gøre en stor forskel.

Skolen for Sen-Hjerneskedede har ansat undervisere til de forskellige kurser.

Formand: Inger-Marie Tryde Martensen
ingermarietryde@hjerneskadeforeningen.dk

Daglig leder: Birthe Juhl Kjærgaard:
birthejuhl@hjerneskadeforeningen.dk

Socialpædagog: Lenette Gulager Andresen
lenette@hjerneskadeforeningen.dk

Administrativ medarbejder: Rikke Juul Watson
Rikke@hjerneskadeforeningen.dk

Yderlig information: www.hjerneskadet.dk

Facebook: Hjerneskadeforeningen Aarhus/Østjylland

Aktivitetstilbud for de sen-hjerneskedede

SAMVÆRSGRUPPEN mødes **mandage kl. 13.30 – 15.00**

Åben for alle medlemmer med en senhjerneskeade.

Deltagerne er selv med til at bestemme eftermiddagens indhold.

Tryghed og socialt samvær er i højsæde.

Der er mulighed for at spille spil og vi nyder at synge fælles sange.



Der er mulighed for at få støtte til at arrangere ture ud af huset. I begrænset omfang har vi også mulighed for at tage på fælles ture, og der vil samtidig være åbent i foreningens lokaler.

Man skal som udgangspunkt være selvhjulpen, men personalet er med til at understøtte gruppens samvær og aktiviteter.

Det er gratis at deltage.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Kaffe, kage/brød til 25 kr. pr. gang.

TRÆVÆRKSTEDET er åbent **onsdage fra kl. 9.30 – 12.30**

Her er der mulighed for at arbejde med træ, også selvom du ikke har prøvet det før eller måske har fået nogle begrænsninger.

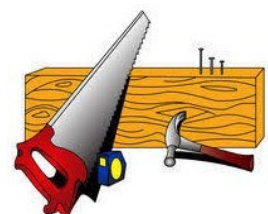
Der er mange forskellige maskiner på værkstedet, hvor du kan få hjælp både til instruktion og inspiration.

Du betaler for materialer til det, du laver til dig selv.

Det koster 100 kr. om måneden for en plads, hvilket bl.a. bruges til vedligehold og nyindkøb.

Kaffe/te 5 kr. pr. gang.

Kontakt kontoret for deltagelse.





BRIDGEHOLDET spiller **tirsdage fra kl. 13.00 – 15.00**

Det er både for begyndere og øvede.

Det er gratis at deltage.

Kaffe/te 5 kr. pr. gang.

Kontakt kontoret for deltagelse.



REHAB GOLF I AARHUS spilles **mandage fra kl. 10.00–12.00**

Om du er nybegynder eller tidligere har spillet golf, men har sat det på pause efter din hjerneskade, så har du NU muligheden for at spille Rehab Golf.

Aarhus Aadal Golf Club har en 9 huls bane som vi spiller på, og Dansk Handicapforbund har stillet 10 sæt golfkøller til rådighed. Det vil også være muligt at få Golfklubbens Pro-elev til at komme med råd og vejledning. Vi vægter det sociale højt, og mødes efter spillet i Golfklubbens café til kaffe og en god snak.

Pris kr. 500,- for sæsonen april–september (inkl. bolde og golfvogne).

Kontakt: Hans Simonsen tlf. 4087 8585 eller
hsimonsen53@gmail.com



KREATIVT VÆRKSTED torsdage fra kl. 10.00 – 12.30

Her har du mulighed for at lave forskellige kreative ting sammen med andre. Der er løbende nye kreative aktiviteter på programmet, som du selv er med til at bestemme.

Det koster 100 kr. pr. måned. Materialer er selvbetalt.

Vi har forskellige hjælpemidler, så der er også mulighed for at deltage trods nedsat funktionsevne.

Kaffe/te og brød 15 kr. pr. gang. Kontakt kontoret for deltagelse.



Arrangementer i lokalforeningen

SOCIALE ARRANGEMENTER

Der afholdes flere sociale arrangementer i løbet af året, både i Hjerne-skadeforeningens lokaler samt udflugter ud af huset.

Det er en fast tradition vi i januar samles til nytårskur, i juni til sommerfest og i november til julefrokost.

I løbet af året arrangeres forskellige udflugter.

Eksempler på tidligere arrangementer:

- sejltur på Silkeborgsøerne,
- udflugt til Hvide Sande
- Royal Run
- minicruise til Olso.

FOREDRAG

Ca. 4 gange om året inviterer vi til foredrag i lokalforeningen med faglig indhold.

Foredragene tager udgangspunkt i de udfordringer der kan være i dagligdagen med en senhjerneskade.

Vi har b.la. haft foredrag om:

- ”Afasi”**
- ”Hypnose & hjerneskade”**
- ”Børn & unge med hjerneskade”**
- ”Søvn & døgnrytme”**





Skolen for Sen-Hjerneskedede

Skolen tilbyder undervisning til personer med erhvervet hjerneskode. Undervisningen foregår på små hold (4 -6 elever) og har tilknyttet speciallærere med erfaring i undervisning af hjerneskedede. Undervisningen foregår i dagtimerne under folkeoplysningsloven.

Der begynder nye hold 2 gange årligt – forår og efterår.

Der udsendes kursusprogram til alle medlemmer.

Det kan også ses på hjemmesiden og du kan få det tilsendt pr. mail, ved at kontakte kontoret.

Du kan selv være med til at bestemme, hvad der skal undervises i. Næsten alt kan oprettes. Så kom endelig med nye forslag. Der skal dog tilmeldes mindst 4. personer for at et hold kan oprettes.

Hvis du ikke selv kan benytte offentlig transportmidler har skolen mulighed for at tilbyde transport til og fra undervisningen, hvis du bor i Aarhus Kommune.

Du har en selvbetaling på min. 50 kr. inkl. de første 10 km. Herefter er taksten 5 kr. pr. km.

Der kan kun tilbydes kørsel til undervisning én gang om ugen. Det er også gældende også dem, der har handicapkørsel.

Eksempler på kurser:

Billedværksted	Hukommelsestræning
Madlavning	Glaskunst
Blomsterdekoration	Bevægelseshold
Syning, tilskæring og design	Keramik
Fællessang	Yoga og mindfulness
Dansk Café for afasiramte	Farvelærer
It	Modelbyg - Lego
Udendørstræning	

Information og støttemuligheder

TEMAAFTENER

2 gange om året arrangeres temaaftener i Neuroinfo.

Neuroinfo er et samarbejde mellem: Aarhus Kommunes Neurocenter og Neuropædagogisk team, Stefanshjemmet, specialområdet Hjerneskadet Region Midt og Hjerneskadeforeningen.

RÅD OG VEJLEDNING enten telefonisk eller ved personlig samtale efter forudgående aftale på tlf. 6916 1010.

Viggo Jonassen træffes mandag kl. 10.00 – 12.00.

Socialrådgiver Tinna Moltke Klit træffes mandag, tirsdag og torsdag kl. 9.00-12.30.

Socialrådgiver Gro Jensen, træffes efter aftale.

Man kan eksempelvis få hjælp til:

- At finde ud af lovgivningens regler; Hvad er jeg berettiget til?
- Hvem kan/skal hjælpe mig? Hvor kan jeg henvende mig, hvis jeg har brug for hjælp?
- At få lavet en ansøgning om at få den rette hjælp fra det offentlige i forhold til de problemstillinger man har
- At få hjælp til at anke over trufne afgørelse
- At få overblik over hvilke instanser, man skal henvende sig til i en given problemstilling.



PERSONLIG STØTTE i forhold til afklaring af en vanskelig situation, hjælp til at komme gennem en krise og psykisk støtte fra én, der forstår, hvilke problemer man har.

DAGLIG LEDELSE

Formand Jette Sloth Flohr har åbent kontor mandag kl. 9.00 -12.00, samt efter aftale.

Daglig Leder Birthe Juhl Kjærgaard træffes mandag og tirsdag fra kl. 08.00–15.00, og onsdag kl. 8.00 – 14.00, samt efter aftale.

Vi kan begge kontaktes på tlf. nr. 6916 1010.

SAMTALEGRUPPER FOR PÅRØRENDE til hjerneskadede, samt børn og unge oprettes løbende. Kontakt kontoret for yderligere info og tilmelding.

BISIDDER

I enkelte tilfælde alt efter ressourcer og behov, kan vi tilbyde en bisidder rolle i forbindelse med fx et møde på kommunen, hospitalet, hos lægen, i banken eller lignende. Vi er **ikke** sagsbehandlere.



Hjælp til transport

FLEXTUR er en del af den kollektive trafik og kan bruges af alle.

En Flexstur har ingen fast køreplan. Du bestemmer selv, hvornår du vil hentes, og hvor du vil køres fra og til.

Det er fra kantsten til kantsten, dvs. du skal selv komme til/fra taxaen. Du bliver kørt i taxa, liftbus eller personvogn. Hvis du sidder i en ikke sammenklappelig kørestol, vil der altid komme en liftvogn og hente dig (det skal altid bestilles forud og m/u kørestol).

Prisen afhænger af, hvilken kommune du bor i. På Midttrafiks hjemmeside (<https://www.midttrafik.dk>) kan du benytte ”prisberegneren” for at finde ud af, hvad turen vil koste samt læse om, hvordan du bestiller.

I Aarhus Kommune er mindsteprisen 100 kr. inkl. de første 5 km, herefter er prisen 14 kr. pr. km.

HANDICAPKØRSEL

Hvis du er svært bevægelseshæmmet kan du søge din kommune om at blive bevilget Handicapkørsel til fritids- og sociale formål.

Fordelen ved denne kørselsordning er, at man bliver hentet ved sin gadedør og kørt helt til fx Hjerneskadeforeningen.

Man kan få tildelt 104 enkeltture, hvoraf nogle kan bruges til rejse rundt i landet. I Aarhus kommune får man desuden 21 ekstra enkeltture, som kun kan bruges i kommunen.





En tur med Handicapkørsel i Aarhus Kommune koster 5 kr. pr. km.
Eller minimum 46 kr. pr. tur.

I Aarhus Kommune skal du kontakte Sundhed- og Omsorgslinien, tlf. 8713 1600, alle dage mellem kl. 8.00– 15.00. De kan hjælpe med at blive stillet om til det relevante visitationsteam.

Bor du i en anden kommune, så kontakt kommunens centrale tlf. nr. og spørg om, hvordan du søger om at få bevilget ordningen.

LEDSAGEORDNING

Kan du ikke færdes udenfor hjemmet uden ledsagelse, så kan du søge om en ledsageordning hos din kommune.

Personer mellem 18 år og folkepensionsalderen kan bevilges ledsageordning på 15 timer pr. måned. Hvis du er bevilget en ledsageordning, når du bliver folkepensionist, kan ordningen beholdes.

I Aarhus Kommune kan ordningen søges via kommunens hjemmeside, men du kan også ringe på tlf. 8940 1441.

Bor du i en anden kommune, så kontakt kommunens centrale tlf. nr. og spørg, hvem du skal tale med.

Har du spørgsmål, er i tvivl om hvad du skal søge, eller hvordan, så kan du få hjælp i Hjerneskadeforeningen på tlf. 6916 1010.



Liv der reddes - skal også leves

Sådan finder du vej til Hjerneskadeforeningens lokaler i Aarhus.

Bus nr. 1A, 2A, 4A, 5A, 11, 13, 14, 22, 200
Alle holder ved Harald Jensens Plads



Nærmere oplysning fås ved henvendelse til:

Hjerneskadeforeningen Aarhus/Østjylland

Evald Krogs Gade 11B

8000 Aarhus C

Telefon 6916 1010

www.hjerneskadet.dk