

NR.1 FEBRUAR 2016

ÅRGANG 66

spastikereren

Er du ensom?

Tema om ensomhed

Team Tvilling hyldet i Boxen

Er operation nødvendig?

Mitii – nu til private



HOS OS ER DU I TRYGGE HÆNDER!

Sid på fordelene med Anatomic SITT

Vi interesserer os for dig, og har mange års gode erfaringer med at skabe, de bedst mulige siddestillinger til spastikere. Ingen borgere er ens, så individuel tilpasning er en selvfølge for os.

Vores siddesystemer; Zitzi Delfi Pro, Zitzi Sharky Pro og Zitzi Pengy er udstyret med et specielt flex-led. I stedet for at man som spastiker, presser imod en fast ryg og bækkenet glider frem, opnår man den fordel med flexryggen, at ryglænet bevæger sig langsomt bagud med personen, og man "kommer af" med sin spasticitet, og man bliver siddende godt i sædet.

Vi tilbyder også gode produkter, som bruges i den liggende stilling, eller når du skal på tur. Se nærmere på vores hjemmeside eller facebook side. Du kan også "like" os på facebook og være med i konkurrencen om at vinde en Blue Tooth Speaker.



Spastikeren bliver også indlæst på DVD, der er gratis for medlemmer. Ring 38 88 45 75 eller mail til spastik@spastik.dk for at bestille.

spastikeren 1/2016

8



13

elsass
fonden

24



29



Leder: Den halve sandhed/Nyt kursusår ...	4
Team Tvilling hyldet i Boxen.....	5
Viden om.....	6
Musikalsk legestue i Esbjerg	8
Nyt fra sekretariatet	11
Elsass Fonden med ny identitet.....	13
Mitii tilbydes til private	14
TEMA: Ensomhed	17
Et udbredt problem.....	18
Amalie mellem to stole	20
Enspænder – ikke ensom.....	23
Forfatter-tema fik historien frem.....	24
Hul på en ny kursus-sæson	26
Program for voksen-netværket	27
Er operation nødvendig?	29
Spastikerforeningens legater	32
Den sociale side.....	35
Nyt fra CP Ung	37
Bisidderkorps/Læs på hjemmesiden	39
Nyt om bøger.....	41
Kredsnyt	42
Støt Spastikerforeningen	52

– god læsning!

Spastikeren ISSN 0561-5453 · Årgang 66 nr. 1/2016 · **Protector:** H.K.H. Prinsesse Benedikte · **Udgivet af:** Spastikerforeningen, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, tlf. 38 88 45 75, email: spastik@spastik.dk, www.spastikerforeningen.dk · **Redaktion:** Lone Møller (ansvarshavende) · Frands Havaleschka (DJ) redaktør, Benjamin Steengaard Rasmussen (DJ) · **Annoncer:** Agerbakken 21, 8362 Hørning, tlf. 86 91 46 87, email: info@spastikeren.dk · **Layout:** FL Reklame, tlf. 70 22 18 70 · **Tryk:** Scanprint A/S, tlf. 87 33 66 99 · **Oplag:** 6.000 **Distribution:** Post Danmark. Spastikeren udsendes gratis til foreningens medlemmer 6 gange om året. Udgives også elektronisk. **Eftertryk:** Eftertryk med tydelig kildeangivelse er tilladt. De fremførte synspunkter står for forfatterens egen regning og deles ikke nødvendigvis af redaktionen og Spastikerforeningen. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i det indsendte materiale · **Forsidefoto:** Amalie Kliim-Due på havnen i Helsingør · **Foto:** Frands Havaleschka



Den halve sandhed

Cerebral parese (CP) er en kompleks diagnose, der tidligere blev forstået som et fysisk handicap. Det, ved vi i dag, kun er den halve sandhed. CP er en medfødt hjerneskade. En stor del af de mennesker, der har diagnosen, kæmper derfor også med kognitive udfordringer: Udtrætning, hukommelses- og koncentrationsvanskeligheder, vanskeligheder med at bearbejde lyd- og synsindtryk.

De fleste kender godt til de nævnte problemer, men ofte ved de ikke, at det knytter sig til deres CP. Vi ser desværre en del spastikere, som først i en høj alder får udredt de kognitive sider af deres funktionsnedsættelse. Først når uddannelsen, jobbet eller livet bliver svært, søger de - og får viden om - at det de oplever, er en helt naturlig del af deres CP-diagnose.

Med den store fokus på inklusion ser vi ind i en fremtid, hvor stort set alle børn med CP vil blive inkluderet i den ordinære folkeskole. Skal den udvikling blive en succes, forudsætter det, at alle omkring barnet har et præcist og dækkende billede af barnets fulde funktionsnedsættelse. Det har skolen ikke i dag. Den kognitive - eller "usynlige" del - af CP forbliver usynlig, fordi den netop ikke kan konstateres med det blotte øje. Det kræver specifikke tests og neuropsykologisk udredning. Og det får alt, alt for få tilbudt i dag.

Konsekvensen er, at mange børn begynder i skole med en ukendt og ubeskreven kognitiv funktionsnedsættelse, som kan være langt værre i forhold til barnets skolegang og indlæring end de fysiske udfordringer. Uden viden om funktionsnedsættelsens art er det reelt umuligt at sætte ind med den rette kompensation og didaktiske tilgang til eleven. Ingen vil sætte et fysisk træningsprogram i gang for et barn med en rygskaide uden en grundig forudgående undersøgelse. Men det er i realiteten det, vi gør, når vi forsøger at undervise børn med CP uden af have udredt barnets kognitive vanskeligheder.

Derfor er det Spastikerforeningens ønske, at alle børn med cerebral parese tilbydes en neuropsykologisk udredning umiddelbart før skolestart og igen i forbindelse med udskolingen og overgangen til ungdomsuddannelsessystemet. Det er den eneste vej til en vellykket inklusion af børn med CP.

Det vil vi senere tage op her i bladet, der denne gang har sat fokus på et andet vigtigt emne nemlig ensomhed.

Lone Møller

Lone Møller
Landsformand

Velkommen til et nyt kursusår!

Det er Spastikerforeningen en stor glæde at byde velkommen til årets kursustilbud. Det nye program udsendes til medlemmer og blad-abonnenter sammen med dette nummer af Spastikeren. Derudover sender vi programmet til en række andre relevante modtagere, der kunne have interesse i at deltage. Det er også muligt at rekvirere det nye kursusprogram i foreningens sekretariat, ligesom det også findes på hjemmesiden: spastikerforeningen.dk - hvor tilmeldingen foregår.

Vi håber, at du vil tage godt imod programmet og får lyst til at deltage i et eller flere af de kurser, vi holder i løbet af 2016. Hvad enten du er ung eller gammel, har cerebral parese eller et barn med diagnosen, er en del af en børnefamilie, søster, bror, fagperson - eller bare vil vide mere om mennesker med en funktionsnedsættelse, så har vi et godt tilbud til dig i årets program.

Kursusudvalget



Team Tvilling hædret i Boxen

Peder og Steen Mondrup blev hædret med Kulturministerens Handicapidrætspris 2015. Det skete foran 8.000 ellevilde tilskuere i Boxen i Herning og tusindvis af tv-seere, der fulgte Sport2015-showet på DR1.

Af Frands Havaleschka

Det var noget af en oplevelse at modtage Kulturministerens Handicapidrætspris 2015 og tilskuernes store hyldest under showet Sport2015. Der gik således flere dage, før begivenheden i Herning den 9. januar havde bundfældet sig hos tvillingeparret Peder og Steen Mondrup.

Boxen kogte, da det blev afsløret, at Team Tvilling var vinderne af den prestigefyldte pris, og de 75.000 kr. der fulgte med. Under aftenens største stående bifald kunne kulturminister Bertel Haarder og sidste års prisvinder, paraatletikudøveren Daniel Wagner Jørgensen, overrække prisen til det populære makkerpar, der har sat en helt ny standard for inklusion. I takketalen rettede Steen Mondrup på tvillingernes vegne en stor tak for prisen og samtidig en tak til alle, der har støttet og deltaget i Team Tvilling aktiviteter.

Kulturministerens Handicapidrætspris hylder personer og organisationer, som

gør en særlig indsats for at fremme eller udvikle nye idrætsaktiviteter. Og det må man i allerhøjeste grad sige, at Peder og Steen Mondrup har gjort.

Ved selv at fremstå som et godt eksempel handler deres projekt om, hvordan man i idrætsmæssig sammenhæng kan parre stærkt fysisk og kognitivt udfordrede mennesker med toptrænede atleter og derved give dem en indgang til idræt og friluftslivets glæder, som de fleste ellers havde afskrevet.

Nye afdelinger skyder op

Nye interesserede kommer til stort set hver dag, og flere lokalafdelinger er under opsejlning – også i udlandet. For nylig var de således med til at oprette en afdeling i Haugesund i Norge, og herhjemme har de nu lavet aftaler med de første kommuner, ligesom flere bosteder også har meldt sig på banen.

Da Team Tvilling sad i salen ved sid-

ste års prisuddeling lovede de hinanden, at de ville gøre alt for at blive nomineret til den fornemme pris. De blev indstillet af Spastikerforeningen gennem Danske Handicaporganisationer, og kulturministeren fandt indstillingen så relevant, at han nominerede Team Tvilling som den ene af tre kandidater. De to andre var Idrætsteamet på Byskovskolen i Ringsted og parataekwondokæmperen Lisa Kjær Gjessing.

Team Tvilling blev valgt, og det gik ikke ubemærket hen. Umiddelbart efter showet fik tvillingerne en længere snak med Kronpris Frederik, der udtrykte stor begejstring for deres aktiviteter, og sammen med de andre sportsudøvere og deltagere fra showet festede tvillingerne igennem til langt ud på de små timer. Efterfølgende har de helt fortjent modtaget tusindvis af gratulationer på de sociale medier, telefon, post og mail.



Team Tvilling fik overrakt prisen af kulturminister Bertel Haarder (V) og sidste års modtager, Daniel Wagner Jørgensen.

Rema 1000 blev hædret af Jonstrupvang

Sidste år åbnede et nyt Rema 1000-supermarked tæt på Jonstrupvang Bebyggelsen i Værløse. Med udsigten til mange kunder i kørestol og med behov for en hjælpende hånd i ny og næ var Jonstrupvangs forstander, Kim Frederiksen, i positiv dialog med købmand Niels Petersen om de kommende kunders udfordringer som handlende. Beboerne på Jonstrupvang har siden åbningen følt sig så godt behandlet og fået så meget hjælp, når de køber ind i supermarkedet, at de mødte talstærkt op fredag den 15. januar 2016 for at hædre Rema 1000s medarbejdere. Beboerne havde medbragt kage, smileyer og en tale, der afslørede betydningen af det gode samarbejde. Talen blev læst op af beboer Carsten Jurlander, og bagefter var der kage til alle i Rema 1000.



Kulden stoppede ikke Jonstrupvangs beboere i at møde talstærkt op og hylde den lokale Rema 1000.



Genstart af servicelov-reform

Regeringen har genstartet arbejdet med en reform af servicelovens voksenbestemmelser. De involverede parter er inviteret til at deltage i en følgegruppe, og Spastikerforeningens direktør Mogens Wiederholt sidder her som repræsentant for Danske Handicaporganisationer sammen med DH-formand Thorkild Olesen. Ønsket om en reform på området var i høj grad drevet af den økonomiaftale, KL og regeringen indgik i 2013. Derfor var alle forberedt på, at reformtankerne ikke var glemt, selv om tidligere socialminister Manu Sørensen trak den tilbage. Med Socialministeriet og Finansministeriet i spidsen er den nu hevet frem igen. Hen over foråret inviteres de involverede parter (kommunerne, Danske Handicaporganisationer, Rådet for Socialt Udsatte og Socialrådgiverforeningen) til drøftelser om en revision af loven. Inddragelsen sker i følgegruppen, som løbende drøfter de tanker og initiativer, ministeriet lægger frem.

Hvor er de job, I snakker om?

Danske Handicaporganisationer (DH) har afgivet et meget kritisk hørings svar til lovforslaget om et nyt kontanthjælpsloft samt den nye 225 timers regel. DH beder politikerne sikre sig, at personer med handicap ikke vil blive tvunget til at flytte fra deres bolig, og at ledige med handicap ikke vil blive ramt af den nye 225 timers regel. Det kan undre, at regeringen bruger det stigende antal kontanthjælpsmodtagere til at føre en hårdere kurs mod arbejdsløse, når man ved, at mange med handicap er kommet på kontanthjælp, fordi det er blevet sværere at få førtidspension, og fordi sygedagpengeperioden er forkortet.



Bedre befording for handicappede

Ved nytår trådte en ny aftale i kraft, der forbedrer den landsdækkende handicapbefording. Det er trafikkselskaberne BAT, FynBus, Midttrafik, Movia, NT og Sydtrafik, der i en to-årig aftale har udvidet samarbejdet om landsdækkende handicapkørsel. Det betyder nu, at kunderne bestiller den landsdækkende rejse ét sted, med de priser og regler de kender, og opnår større driftssikkerhed i og med deres tilslutningsrejse bliver overvåget af trafikkselskabet. Et eksempel kan være, at en bruger af Movias handicapordning skal til Aarhus. Movia kontaktes og foretager følgende bestillinger: A) Transport fra hjemmet til Kbh Hovedbanegård, B) togrejse til Aarhus Banegård og C) transport til slutdestinationen. Aftalen betyder også, at trafikkselskaberne kan tilbyde kunderne interne rejser i andre trafikkselskabers område. Har du brug for flere informationer om din befording, skal du kontakte det relevante regionale trafikkselskab.

Centeropgaver spredt ud

Efter 42 år i det sønderjyske område ophørte Center for Hjælpe midler og Kommunikation fra årsskiftet sin drift i Aabenraa. Det er en konsekvens af, at de fire sønderjyske kommuner Haderslev, Sønderborg, Tønder og Aabenraa vedtog at hjemtage alle opgaver fra 2016. Der vil således stadig være tilbud, men nu er de blot spredt ud i de pågældende kommuner.

Jacob nomineret til en Bodil

Filmen Naturens Uorden, om Jacob Nossell og hans refleksioner om livet, er blevet nomineret til en Bodil-pris i kategorien dokumentarfilm. Det er Danske Filmkritikere, der har nomineret filmen sammen med "Et hjem i verden", "Misfits", "Fassbinder - at elske uden at kræve" og "The Man Who Saved the World". Bodilprisen 2016 uddeles lørdag den 5. marts på Bremen Teater i København med Ellen Hillingsø som aftenens værtinde. Showet sendes live i landets biografer fra Skagen til Svaneke.



Det bedste skoleår i dit liv...

Lea Hedegaard Boiler

"Den gensidige respekt og omsorg vi har overfor hinanden, kan slet ikke beskrives - den skal opleves!"

facebook.com/hardsyssel.efterskole

Besøg os og mærk fællesskabet

Hardsyssel Efterskole ligger i Vejrum mellem Struer og Holstebro. Vi har fire linjer: **Outdoor, Performance, Sport og Film.**

Skolen har reserveret fire pladser til elever med fysiske handicaps. Der er tilgængelighed over alt og vi har ansat rigtig søde handicaphjælpere.

Se mere på hardsyssel.dk - her kan du også se, hvordan du kan besøge os

Hardsyssel EFTERSKOLE

Hardsysselvej 2
Vejrum
7600 Struer

T 97 46 47 33
kontoret@hardsyssel.dk
www.hardsyssel.dk

En del af FDI



Med Anja Haven som en inspirerende musikpædagog har en gruppe børn og deres mødre hele efteråret været samlet til musikalsk legestue i Esbjerg.

Musikalsk legestue, hvor også det sociale spiller...

Et godt forældreinitiativ har skabt en musikalsk aktivitet i Esbjerg-området for børn med multiple funktionsnedsættelser.

Tekst: Frands Havaleschka - Fotos: Jan Grønbæk Sørensen

Didde Poulsen og Tina Vestermark er mødre til henholdsvis Jeppe på 10 år og Liva på 7 år - begge med multiple funktionsnedsættelser. Fælles for børnene er, at de er opvokset og stimuleret med sang og musik, som de elsker, og fælles for mødrene er, at de hjemmetræner deres børn og altid har drømt om at deltage i et musiktilbud sammen med andre ligesindede i Esbjerg-området.

Men de tilbud er meget svære at finde i offentligt regi, specielt når det gælder børn med så store udfordringer.

Derfor har de to mødre længe ledt efter et musiktilbud - uden resultat. Men det skulle ændre sig, og som så ofte skete det i en situation, hvor det var mindst ventet.

For på en tilsyneladende ganske almindelig forårsdag, hvor Didde var til kontrol med Jeppe på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg, havde børneafdelingen netop den dag besøg af en kvindelig musikstuderende, som sang for børnene. Jeppe blev meget optaget af sangen, og efterfølgende fik Didde lejlighed til at snakke

med den musikstuderende, som viste sig at være Anja Haven. Under samtalen fik Didde spurgt, om Anja ikke havde lyst til starte et forløb med sang og musik for et mindre hold med børn som Jeppe.

Uden den store betænkningstid sagde hun ja, og så gik der ikke lang tid, før der blev søgt legater, blandt andet i Spastikerforeningen, og fundet egnede lokaler til formålet.

Fælles fritidsaktivitet er vigtig

Den nye mulighed rygtedes hurtigt i om-



og børnene har elsket det. Der er kommet smil frem, og der har været en stor opmærksomhed hos børnene, hvilket ofte kan være svært at opnå, fremhæver Dilde Poulsen.

Ingen fordomme

Forældrene er enige om, at Anja har forstået at møde deres børn uden fordomme. Hun har ikke set begrænsningerne i børnenes formåen, men udelukkende haft fokus på mulighederne.

- At se børnene lytte opmærksomt til hendes stemme og smile glad, når de kan genkende sangene, har været fantastisk at opleve og bragt både smil og tårer frem hos mange mødre, fortæller Dilde Poulsen.

Nye udfordringer

Det har været en stor udfordring at få tilbuddet etableret, fordi det nærmest

er umuligt at opdrive fritidsaktiviteter til denne gruppe børn. Men takket være gode forældreinitiativer lykkedes det, hvilket hele gruppen har været utroligt glade for.

Men lige som det hele gik så godt, er en ny udfordring dukket op. Anja Haven er gravid og skal på barsel. Ren lykke, men det betyder samtidig, at gruppen nu skal finde en afløser, som kan tage over, hvor Anja slap.

Dilde Poulsen indrømmer, at det godt kan blive svært, for Anja er rigtig dygtig, men håbet er ikke opgivet. Alle vil meget gerne fortsætte den kreative aktivitet.

- I de seneste måneder har der derfor på flere fronter været arbejdet på højtryk for at finde en afløser, slutter Dilde Poulsen, der håber på, at det nok skal lykkes.

Liva elsker at spille på tromme.



rådet, og på kort tid var der etableret et lille hold på syv børn, alle med multiple funktionsnedsættelser - uden talesprog - og flere med svær epilepsi. Dette hold har nu hele efteråret været samlet to gange om måneden i Zion Kirkens menighedshus i Esbjerg.

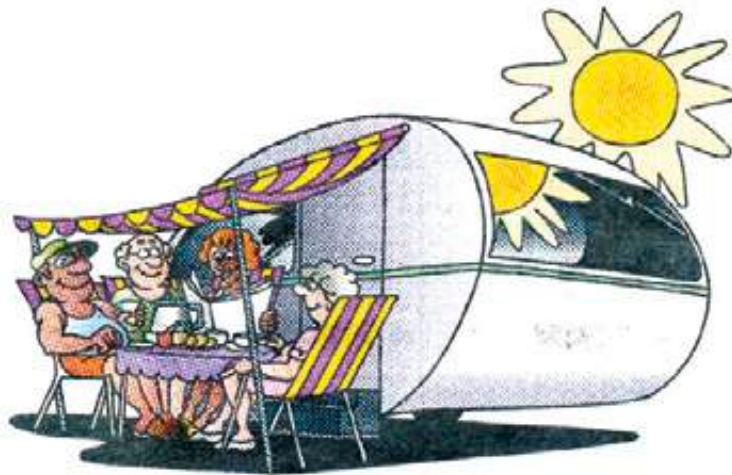
Til den musikalske legestue har alle børn været ledsaget af deres mor eller en hjælper - nogle børn med begge dele - og det har fungeret godt. Udover det musiske har også det sociale spillet en stor rolle for deltagerne. Der er skabt et godt netværk, og hver musikdag er blevet afsluttet med frugt, kaffe og kage.

- Det har været enormt værdifuldt for både børn og voksne at have en fælles fritidsaktivitet, understreger Dilde Poulsen, der har været glad for forløbet, fordi hun mener, at musik kan så meget.

- Det har været et vidunderligt sansebombardement på mange planer, og så har Anja Haven været fantastisk til opgaven. Hun har sunget for os og ikke mindst med os. Vi har lyttet, spillet på forskellige instrumenter, danset, sunget



Jeppes og hans hjælper hygger sig med Anja, der har stimuleret børnenes sanser med musik.

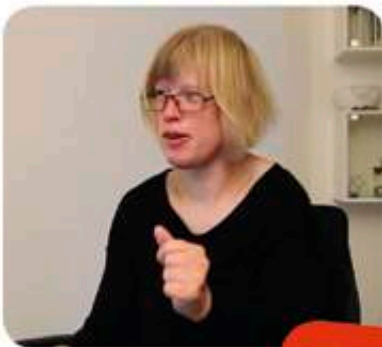


Kristians Campingvognudlejning

Islandsgade 20 • 7430 Ikast

Tlf. 41 66 44 13

Jeg fik et boost allerede efter en måned



'Allerede efter en måneds træning med Mitii kunne jeg mærke forskel - og i dag kan jeg gøre flere ting på én gang!'

Frigg, 31, har CP og er kørestolsbruger

Mitii er et onlinebaseret træningskoncept til dig, der har CP. Træning styrker netværkene i din hjerne, så du bliver bedre til at lære nyt - og hurtigere til alt det, du kan i forvejen. Ring på 3947 8000 og hør hvad Mitii kan gøre for dig

Nyt koncept
til private!

Mitii - move it to improve it

Læs mere
på mitii.com



Fin interesse for feriehuset på Samsø

Mange vil gerne opleve Samsø fra Spastikerforeningens dejlige feriehus. De fleste uger i og omkring skolernes sommerferie er nu reserveret, men der er stadig mange ledige uger i den resterende del af sæsonen. I skrivende stund er følgende uger ledige: 8, 9, 10, 11, 13, 15 til og med 20, 38 til og med 41 og fra uge 43 og året ud. I de ledige uger er medlemsprisen blot 1.500 kr. pr. uge plus elforbrug. På spastikerforeningen.dk kan du se fotos af huset og finde flere oplysninger, ligesom udlejningen her løbende bliver opdateret. Var det noget for dig, så henvend dig til foreningens sekretariat på telefon 38 88 45 75 eller mail: spastik@spastik.dk



Tag færgen og kom til Samsø.

Hovedbestyrelsesmøde i april

Spastikerforeningen holder hovedbestyrelsesmøde to gange årligt. Næste møde er fastsat til lørdag den 30. april kl. 10 i Handicaporganisationernes Hus med dagsorden ifølge ved-

tægterne. Blandt andet indeholder dagsordenen i april altid godkendelse af regnskab og beretning samt valg til forretningsudvalget.

Støt Spastikerforeningen, hver gang du tanket

Vi har en sponsoraftale med OK, så du kan støtte Spastikerforeningen, hver gang du tanket benzin eller diesel. Du støtter Spastikerforeningen med 6 øre for hver liter, du tanket med OK Benzinkortet – uanset hvor i landet det er. Første gang du har tanket 500 liter, får Spastikerforeningen desuden en ekstra bonus på 250 kr. Det koster dig ikke ekstra at støtte – OK betaler hele beløbet. Det er nemt og gratis at få et OK Benzinkort. Klik ind på www.ok.dk/lokalsporten.

Hvis du har et OK Benzinkort i forvejen, så kan du nemt få det tilknyttet Spastikerforeningen. Du skal bare ringe til OK på 70 10 20 33 og oplyse foreningens navn og dit kortnummer, så støtter du Spastikerforeningen.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Frands Havaleschka i Spastikerforeningen på telefon 38 38 03 04 eller mail: fh@spastik.dk

Seminar om bestyrelsesarbejde

På hovedbestyrelsens opfordring afholder Spastikerforeningen den 12. marts et seminar på Hotel Scandic i Vejle i samarbejde med Center for Frivilligt Socialt Arbejde. Her vil såvel nye som mere erfarne medlemmer og suppleanter af foreningens kredsbestyrelser og ungdomsafdeling få en spændende dag om arbejdsopgaver, ansvar og forventninger til arbejdet. Kredse og bestyrelsesmedlemmer modtager invitation og det endelige program for dagen.

En gave i dit testamente



Din familie er vigtigst.
Og skal selvfølgelig komme først.

Men selv en lille gave i dit testamente vil gøre en stor forskel for Spastikerforeningens fremtidige arbejde for mennesker med cerebral parese.

Ring 38 88 45 75 og hør mere om, hvordan du kan betænke Spastikerforeningen i dit testamente.

Elsass Fonden får ny identitet

Nyt logo, nyt brand, ny hjemmeside og nyt navn til Helene Elsass Center. Elsass Fonden får nu en helt ny identitet, og fremover bliver det også nemmere at søge fondens legater.

Af Frands Havaleschka



Med udgangspunkt i Knud Nellemoses bronzebuste af Helene Elsass, som er noget af det første, folk får øje på, når de besøger Elsass Fonden i Charlottenlund, har fonden fået udviklet et logo med en enkel profilstreg, der skal signalere, at stifters ånd og vilje er med i alle aktiviteter.

elsass
fonden

Ludvig og Sara Elsass Fond har gennem årene støttet mange gode projekter og aktiviteter. Det har skabt stor glæde og hjulpet mange, primært mennesker med cerebral parese (CP).

Men ofte er navnene Ludvig og Sara, som skabte hele det økonomiske grundlag, blevet udeladt, når de gode historier om fondens arbejde er blevet italesat. Så har navnet ganske enkelt og mere mundret været Elsass Fonden. Men faktisk er det datteren Helene, der selv var født med cerebral parese, som står bag fonden og har lagt navn til Helene Elsass Center, der blev indviet i 2007 – og i øvrigt drives af endnu en fond med egen bestyrelse.

For at gøre det hele mere enkelt og samtidig udvide mulighederne for at leve op til stifteren Helene Elsass' vilje om at

gøre noget godt for mennesker med CP, har Elsass Fonden fået skabt en helt ny identitet omkring fonden, herunder nyt navn, logo, brand og hjemmeside.

Helene Elsass er samlingspunktet

Tanken bag designet af det nye logo tager udgangspunkt i Helene Elsass og hendes livssituation med CP, der var årsagen til fondens etablering. Helene Elsass og hendes vilje er derfor samlingspunktet for alt det arbejde, der udføres i Elsass Fonden og på centret for mennesker i samme situation som hende, og derfor skulle den nye identitet også tage udgangspunkt i Helene Elsass.

Rent administrativt er det samtidig besluttet at lægge de to fonde og de to bestyrelser sammen til en fælles fond med navnet Elsass Fonden.

Med én bestyrelse og én ledelse bliver Elsass Fonden fremover den drivende kraft bag de mange forskellige aktiviteter. Samtidig skifter Helene Elsass Center navn til Elsass Institutet.

Der har været arbejdet på opgaven i det meste af 2015, kulminerende med Erhvervsstyrelsens endelige godkendelse. Den mere synlige del indeholder også et nyt website. Blandt andet har fonden nu fået udviklet en langt mere enkel og overskuelig legatansøgnings-procedure. Det betyder, at de forskellige kategorier af ansøgninger nu foretages direkte via nettet og med NemID, der vil gøre det nemmere at søge fondens legater.

Læs mere om alle aktiviteterne på elsassfonden.dk

Mitii træningsforløb sælges nu til private

Elsass Fonden har brugt de mange års erfaringer fra arbejdet med det offentlige til at udarbejde en 'all inclusive' version af det onlinebaserede træningsprogram Mitii, som er målrettet til private. Det gælder såvel teknologi, faglig instruktion som økonomi.

Af Frands Havaleschka

Målgruppen er børn og unge med cerebral parese (CP), men erfaringerne viser, at også ældre med CP og andre grupper med bevægelse-, balance- og kognitive udfordringer kan opnå store forbedringer gennem træningsforløb med Mitii. Således har det omfattende udviklingsarbejde stået på i otte år og omfattet mere end 200 personer.

Flere af landets kommuner har brugt det i træningssammenhæng, men den teknologiske barriere har forhindret endnu flere i at få gavn af det, og det har Elsass Fonden nu taget konsekvensen af. Fonden har udviklet en træningspakke, der består af en Mitii-taske og et 14 ugers intensivt træningsforløb, der nu sælges til private for 6.000 kr.

Teknologien følger med

Teknologien følger med i pakken, der omfatter en pc med Mitii-program, et trådløst tastatur, en opstartssamtale og tæt kontakt til en Mitii-instruktør, der følger dig i hele forløbet. Det eneste

man selv skal have indenfor rækkevidde er et nyere tv med hdmi-stik, internetadgang og nogle få kvadratmeter friplads.

Det er nemt at tilslutte ledninger og elementer fra Mitii-tasken, og skulle det alligevel volde problemer, så er der hjælp fra en instruktionsvideo. Efter et opstartsmøde foregår træningen i hjemmet, tilpasset den enkeltes behov. Der er tale om en intensiv træning, der både udfordrer og udvikler. Via internettet følges træningsforløbet tæt af en Mitii-instruktør, som tilpasser sværhedsgraden og intensiteten, så der hele tiden sker en udvikling under forløbet.

Hver enkelt vil opleve, at de bliver bedre til at lære nyt og hurtigere til alt det, de kan i forvejen.

Når de 14 træningsuger er slut pakkes Mitii-tasken sammen og sendes retur til Elsass Fonden.

Helt i Helene Elsass ånd

- Gennem udviklingsarbejdet har vi rigtig gode erfaringer med, at de intensive

træningsforløb kan løfte funktionsniveauet med Mitii, derfor er det naturligt i fondsstifteren Helene Elsass' ånd at brede muligheden ud til mange, mange flere, fortæller Elsass Fondens administrerende direktør, Peter Lindegaard, om baggrunden for det nye tiltag.

De 6.000 kr. for det intensive forløb er langt under Elsass Fondens udgift, men Peter Lindegaard vurderer, at fonden nu har fundet det rigtige niveau for tilbuddet.

Beløbet kan eventuelt rentefrit afdrages over 12 eller 24 måneder, ligesom man også har mulighed for at søge Elsass Fonden om et legat til Mitii-forløbet, hvis man ikke selv har midler til det.

For at sikre, at det er det helt rigtige tilbud til netop dig, skal interesserede Mitii-brugere forud for et eventuelt køb have en samtale med en Mitii-instruktør. Det sker ved at ringe på telefon 39 47 80 00. Alle er meget velkommen til at ringe og få en snak om mulighederne.



Kort om Mitii

Det vurderes, at man skal være fyldt 7 år for at få optimalt udbytte af Mitii, der også kan bruges af kørestolsbrugere. Træningsforløbet løber i 14 uger, 30 minutter i seks af ugens syv dage. Mitii-tasken sendes tilbage portofrit efter forløbet.



Mitii rykkede Erik mærkbart

Erik Høring fra Nordsjælland er en af pionererne i Mitii-projektet. Han var med i 2008 og gennemførte et 24-ugers intensivt forløb i tæt kontakt med Elsass Centrets fysioterapeut. Og det var virkelig noget, der rykkede.

- Hospitalet i Hillerød havde foretaget en meget omfattende forskoletest af ham, hvor både det fysiske og kognitive blev undersøgt, og de visiterede ham til en specialklasse, fortæller Eriks mor, Eva Høring.

Kommunen kunne ikke umiddelbart tilbyde en plads, og derfor valgte forældrene at udsætte hans skolestart. Erik kom i stedet med i Mitii-projektet, og det forbedrede mærkbart hans situation. Han blev god til at sætte former og tal sammen, blev hurtigere og fik større overblik. Efterfølgende undersøgelser viste, at han havde forbedret sig 30 procent.

- I starten kunne jeg ikke mærke forskel, men lige pludselig kunne jeg løbe hurtigere, jeg fik ikke så meget krampe i mit venstre ben og det slæbte ikke så meget som før, fortæller Erik, der på baggrund af de store forbedringer kunne starte i 1. klasse i en almindelig skole.

Nu er han 13 år, går i 6.klasse, og det går stadig fremad. I de første år efter Mitii-forløbet fik han regelmæssig behandling af en ergoterapeut, og siden har han spillet masser af fodbold og PlayStation med kammeraterne. Han har i flere år spillet CP-fodbold i Måløv, men nu har han fået så meget mod på livet, at han også er begyndt på drengeholdet i den lokale fodboldklub i Allerød, der træner to gange om ugen.

Positiv tilbagemelding fra Sydfyn

Fysioterapien, børn og unge, Sydfyn, der er en del af PPR i Svendborg, gennemførte sidste år tre Mitii-forløb i foråret og fem i efteråret. Børnene var mellem 7 og 13 år og havde forskellige diagnoser, heraf to med let cerebral parese. Nogle var fra specialsystemet andre fra det almindelige system.

Alle otte forløb kørte i 14 uger, og de startede med et forældre-interview og to tests af barnet. Udstyret blev stillet op hjemme hos familierne, der midtvejs havde endnu et hjemmebesøg af en fysioterapeut og en ergoterapeut. Under hele forløbet blev træningen fulgt af de samme fagpersoner, der løbende justerede den virtuelle træning, så der hele tiden skete en positiv udvikling på såvel det motoriske felt som på de visuelle og kognitive områder.

- Børnene havde forskellig tilgang til træningen, men det gode ved Mitii er, at vi altid vidste, at de fik trænet, for det fulgte vi online, i modsætning til den 'normale' træning hvor vi selvfølgelig forventer, at de træner, men ikke kan vide det med sikkerhed, fortæller ergoterapeut Pi Klinkvort, der var en

af fagpersonerne på Mitii-forløbene i Svendborg. Men hun understreger samtidig, at det ikke er noget, man kommer sovende til. Ifølge ergoterapeuten er Mitii krævende – ikke bare for den enkelte, men også for den resterende del af familien. Flere af familierne betegnede således forløbet som benhårdt!

Alle børn blev 1-2 måneder efter træningsforløbet retestet, specielt på det motoriske og visuelle område. Og her viste det sig, at der var fin fremgang over hele linjen.

- Og det helt positive er jo, at det ikke kun er i testene, men også i dagligdagen at fremgangen kan mærkes. Både forældre og lærere oplever efter træningsforløbet, at børnene i forhold til planlægning og selvstændighed er mere aktive, tager mere initiativ og har en langt bedre arbejdshukommelse, fortæller Pi Klinkvort.

Efter det intensive træningsforløb har enheden i PPR Svendborg skræddersyet individuelle programmer, så alle børn kan vedligeholde deres forbedrede funktioner.

ENSOMHED



Ferietiden er ofte den værste

Mange oplevede det i julen, og hver gang en ferietid nærmer sig, begynder bekymringerne. Hvis man føler sig ensom - og det gør én ud af fem danskere - så er ferier eller højtider noget, som de fleste frygter. Det viser en undersøgelse fra Psykiatrifonden i 2014.

Hos nogle kan ensomhed i ferien hænge sammen med, at de generelt er ensomme, har fysiske eller psykiske lidelser eller har et ringe netværk.

Facebook på godt og ondt

Facebook og andre sociale medier kan være med til at forstærke ensomheden, når man her kan læse om de spændende ferieplaner, mange andre har. Der er ikke tale om misundelse, blot bliver det

udstillet, at man ikke selv har nogen at lægge planer med.

Andre føler, at Facebook er en stor gave, der kan skabe sociale kontakter uden at man behøver at være sammen rent fysisk.

Stort tabu

Psykiatrifondens undersøgelse viste også - hvad mange andre erfaringer siger - at der er et stort tabu omkring det at være ensom. 70 procent af de ensomme mænd har således aldrig fortalt andre mennesker, at de er ensomme, mens det gælder for halvdelen af kvinderne.

Der er ofte en stor flovhed forbundet med ensomhed, men det er der ingen

grund til, for det er noget, vi alle i mere eller mindre omfang stifter bekendtskab med gennem livet. Det første skridt på vejen er at få gjort op med tabuet.

Tema på brugerrådslandsmøde

Det er et tema, mange bofællesskaber har taget op. For her kan der også være udfordringer med ensomhed, selv om mange bor under samme tag. Således havde sidste års brugerrådslandsmøde netop fokus på ensomhed, da brugerrepræsentanter og medarbejdere var samlet på Egmont Højskolen for at belyse og diskutere emnet ensomhed.

På de følgende sider har vi samlet forskellige artikler om emnet.

ENS

Sig også JA ind imellem

Erfaringerne fra Spastikerforeningens arbejde viser, at mange unge og voksne med cerebral parese, der er under uddannelse eller er i job, bruger mange kræfter på at holde 'dampen' oppe en hel dag. De er ofte meget trætte, når de kommer hjem, og har ikke overskud til det sociale liv. De siger derfor nej-tak, når nogen inviterer. Gør man det for tit, udebliver invitationerne. Så sig også ja en gang imellem, lyder rådet fra mange.

UMI

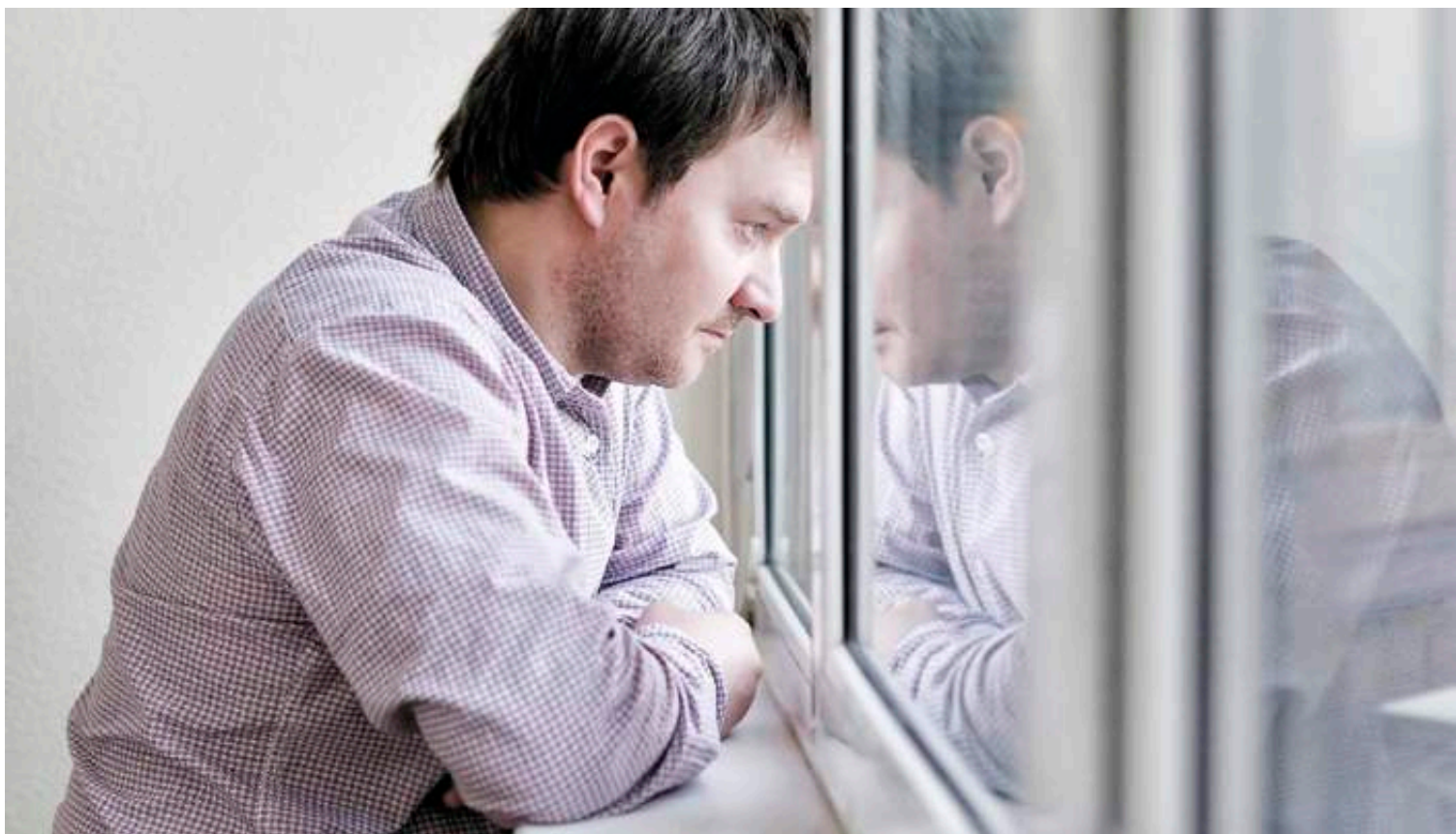
Ring og arbejde beskytter

En temaanalyse, der er udarbejdet for Mary Fonden af CFK Folkesundhed og Kvalitetsudvikling i Region Midtjylland, viser, at knap fem procent af befolkningen i alderen 16 år og opefter er ensomme. Den viser også, at det at være gift eller være i arbejde er beskyttende faktorer, når det gælder ensomhed. Kigger man på alder, viser undersøgelsen, at andelen af ensomme er størst blandt unge mellem 16 og 29 år og de ældste ældre fra 85 år og opefter.

TIL

Et alvorligt problem

Nyere forskning har dokumenteret, at langvarig ensomhed er et alvorligt problem, som har store konsekvenser for både sundhed og trivsel. Et voksende antal studier peger blandt andet på, at ensomhed øger risikoen for forhøjet blodtryk og kolesteroltal, hjertekarsygdomme, træthed, smerter, søvnforstyrrelser og depression.



Ensomhed er et udbredt problem

En rapport fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at ensomhed er et udbredt problem blandt personer med handicap. I denne artikel sættes fokus på ensomhedens natur, dens konsekvenser samt strategier til at reducere oplevelsen af ensomhed.

Af Mette Nystrup, cand. psych.

I rapporten "Sundhedsprofil for voksne med helbredsrelateret aktivitetsbegrænsning og fysisk funktionsnedsættelse" er lidt over 14.000 voksne danskere med og uden handicap blevet spurgt om deres oplevelse af ensomhed. Resultaterne viser, at blandt deltagerne med handicap angiver hver femte, at de ofte føler sig ensomme.

Til sammenligning forekommer hyppig ensomhed kun hos lige knap fire procent af de ikke-handicappede deltagere i undersøgelsen. Blandt deltagerne med handicap knytter oplevelsen af ensomhed sig især til manglende eller sjældent kontakt med familie og venner, ikke at have nogen at tale med og spørge om hjælp til praktiske gøremål.

Hvad er ensomhed?

Ensomhed handler ikke om antallet af nære venner, eller hvor meget tid vi er alene. Ensomhed afspejles i den følelse af tristhed og tomhed, som opstår, når vi ikke føler os følelsesmæssigt forbundet til andre mennesker, eller når vi savner nærhed og samvær med de personer, som vi føler os forbundet med. Sagt med andre ord så indtræder ensomheden, når omgivelserne ikke formår at indfri vores sociale behov og forventninger.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at ensomhed er et menneskeligt grundvilkår, der optræder fra tid til anden. Kortvarig ensomhed er således en naturlig konsekvens af forandringer i tilværelsen,

som medfører ændringer i vores sociale relationer, eksempelvis flytning, dødsfald eller pensionering. I denne sammenhæng har ensomhed samme funktion for psyken, som smerte eller sult har for kroppen.

Når ensomheden bliver for påtrængende, vil den få os til at opsøge fællesskaber, som kan tilfredsstille vores sociale behov, ligesom sult vil minde os om at spise eller smerte har til hensigt at få os til at afbryde den aktivitet, som fremkalder smerten.

Ond spiral er farlig

Langvarig ensomhed ses derimod ofte hos personer, som har en kompleks og udfordrende livshistorie i bagagen. Der

kan for eksempel være tale om svigt og manglende omsorg i barndommen samt generelle negative sociale erfaringer. Jo mere intens ensomheden bliver, jo større er risikoen for at ende i en ond spiral.

Når vi føler os ensomme over en lang periode, vil det smitte af på vores selvværd og selvtillid, som vil blive tiltagende negativt. Som konsekvens vil vi have en tendens til at isolere os endnu mere fra andre. Ydermere vil vi have en tendens til at reagere fjendtligt på omgivelsernes invitation til social kontakt i vores bestræbelser på at beskytte det sårbare selvbillede.

Dette er alt sammen forståelige reaktioner, som ikke desto mindre er bekymrende, fordi den nyeste forskning har antydnet, at langvarig ensomhed kan være lige så farlig som rygning og desuden er forbundet med en større risiko for at udvikle stress og depression, søvnproblemer og alkoholmisbrug.

Årsager til ensomhed

For personer med handicap er der en række årsager, som medvirker til at øge risikoen for ensomhed. Den mest åbenlyse knytter sig til tilgængelighed. Hvis fredagsbaren holdes i kælderlokaler uden elevator, vil man som gangbesværet eller kørestolsbruger have vanskeligt ved at deltage i disse arrangementer. Af andre, mindre synlige årsager til ensomhed, kan nævnes tale- og hørehandicaps, som også gør det vanskeligt at deltage i sociale arrangementer.

Endelig skal man ikke overse, at det er ressourcekrævende at få hverdagen med et handicap til at hænge sammen. Ofte er det således udtryk for en behård prioritering snarere end en asocial holdning, når man som handicappet takker nej til en invitation. Ikke desto mindre kan denne ressourceknaphed være vanskelig for ikke-handicappede at sætte sig ind i og dermed føre til yderligere stigmatisering og social isolation.

8 gode råd mod ensomhed

Heldigvis er der en række ting, du selv kan gøre for at modvirke ensomhed:

- Anerkend, at ensomhed er et naturligt signal om, at du bør tage hånd om dine sociale relationer.
- Tal om ensomheden og dens konsekvenser.
- Brug tid på at finde ud af, hvad der kendetegner de situationer, hvor du føler dig ensom og de situationer, hvor du ikke føler dig ensom.
- Brug energi på glædsskabende aktiviteter, både dem du kan lave alene, men også sammen med andre.
- Fokuser på relationer med folk, der har samme værdigrundlag som dig.
- Forvent det bedste.
- Lær at 'smalltalke' – øv dig i at tage initiativ og skabe kontakt.
- Vær ikke bange for at opsøge professionel hjælp, hvis din ensomhed er langvarig.





Førsteklasses ferie...

Feriebyen ligger midt i naturen og kun 100 meter fra Grenaa Strand. Hele feriebyen er til mindste detalje indrettet med henblik på at lette opholdet for mennesker med særlige behov.

Påskeferie i nyrenoveret feriehus

Fx 4 overnatninger for op til 5 personer kr. 2.720,-

Aktiviteter og påskehygge i fælleshuset.
Se program på www.dronningensferieby.dk

Prisen er inkl. slutrengøring. El og varme afregnes efter forbrug.

Dronningens Ferieby 1
DK-8500 Grenaa
Telefon +45 87 58 36 50
post@dronningensferieby.dk
www.dronningensferieby.dk

Rummelige og funktionelle feriehus

- » Soveværelse med 2 elevationsenge
- » Badeværelse med gulvvarme, fastmonteret badebænk og flere hæve/sænke funktioner
- » Værelse med udtræks seng (140 cm) og en køjeseng ovenover
- » Stue/køkken: Gulvvarme, hæve/sænke spisebord og køkkenbord
- » Gæstetoilet og gang
- » Terrasse med havemøbler
- » Egen P-plads

*Hjælpe midler kan bestilles.
4 huse har loftlift.*

Ferie uden forhindringer 



Amalie Kliim-Due har en god familie, der bakker hende op, men lidt for ofte har hun været overladt til sig selv.

'Et liv mellem to stole'

Det er den beskrivelse, Amalie har af sit eget liv, der har budt på mange udfordringer. En af dem er ensomheden, en anden er at finde et fleksjob.

Af Frands Havaleschka

Amalie Kliim-Due er 25 år og uddannet skuespiller fra Glad Teater. Lige nu er hun fleksjobsøgende. Hun har en venstresidig hemiplegi, der rent fysisk betyder, at hun er mobil, men ikke kan fare rundt i byen flere timer ad gangen. Til gengæld har hun nogle kognitive udfordringer, som hun forsøger at afhjælpe på forskellig vis. Hun bor i en lejlighed i Helsingør og klarer sig selv i hverdagen.

Amalie er kort og godt det, som enhver svigerfar ville kalde en rigtig sød pige. Samtidig er hun et meget socialt menneske, der elsker at være sammen med andre mennesker. Indimellem har hun også brug for at være alene,

men det føler hun, at hun har været lidt for ofte, specielt da hun udlevede sin passion for teater og gennemførte en teateruddannelse hos Glad Teater i København. Det var lange dage fra kl. 9 til 16, og når dagen var omme, var hun fuldstændig flad. Det blev samtidig en skillevej med veninderne fra folkeskolen og efterskolen, der var i gang med helt andre ting.

Det usynlige handicap

Der har altid været stillet store forventninger til Amalie.

- Mit handicap betyder imidlertid, at jeg falder mellem to stole, hvilket jeg

tror, er hovedårsagen til, at jeg 'on and off' gennem livet har oplevet meget ensomhed, fortæller Amalie.

Det er en følelse, der stille og roligt er blevet større, jo ældre hun er blevet. De kognitive problemer er nemlig et usynligt handicap, som folk ofte har svært ved at forholde sig til og skille ad, men for personen selv hænger de uløseligt sammen.

Som barn gik Amalie i en almindelig folkeskole i Birkerød, men med specielle tilbud. Det var for svært for hende at være fuld tid i en "normal" klasse, men samtidig var hun også for velfungerende til at komme på specialskole. Og netop

følelsen af ikke rigtigt at kunne identificere sig med nogen i de to verdener har givet hende store udfordringer, på trods af mange gode veninder der gjorde deres bedste for at inkludere hende i sportslige lege og andre ting.

Når klassekammeraterne gik i fritidsklubben eller til dans, musik eller sport, holdt Amalie sig hjemme. Hun ville gerne være med, men havde ikke kræfterne. Efter en skoledag var hun ganske enkelt alt for træt til at kaste sig over flere aktiviteter. Og da teenagealderen indfandt sig, følte hun, at hun var en klods om benet på kammeraterne. Så her blev pigeværelset i Birkerød endnu en gang det foretrukne opholdssted for hende.

Lærte sig selv tegnsprog

Men efter et år på efterskole og et kort ophold i en HF-klasse var det, da hun startede sin STU-uddannelse på Glad Teater, at hun for alvor blev ensom. Men det havde helt andre årsager.

- I begyndelsen var jeg på et hold med døve, og det var fint, selvom jeg ikke fik meget socialt ud af det. De var meget ældre end mig og var helt andre steder i deres liv, så tætte venskaber fik jeg aldrig, fortæller Amalie, der lærte sig selv tegnsprog, så hun fik mere ud af samværet.

- Jeg var startet halvandet år senere på skolen end de andre, så da de døve stoppede, blev jeg sat på hold med udviklingshæmmede, og det fik filmen til at knække.

- Ikke et ondt ord om udviklingshæmmede, men jeg havde intet til fælles med dem og havde andre udfordringer, men jeg blev tvunget ud i undervisningen, og det slog mig ud, husker Amalie, der måtte begynde hos en psykiater og kom i medicinsk behandling, som hun fortsat er afhængig af.

Amalie er god til det med teater, og det var planen, at hun skulle førtidspensioneres og ansættes af Glad Teater, når hun havde afsluttet uddannelsen. Men lige da hun blev færdig, ændrede man lovgivningen, og derfor var målet nu et fleksjob. Det kunne ikke honoreres, og

det betød, at Amalie fik forlænget sin revalideringsperiode med tre år. Sammen med sine forældre slog hun stærkt på, at de tre år skulle gå med at udvikle skuespilarbejdet med andre end udviklingshæmmede. Det skete dog alligevel.

- Jeg fortsatte ude på Glad i cirka et år mere, før jeg valgte at sige, at nu var nok nok. Jeg havde ingen kolleger og ingen venner det sted, hvor jeg tilbragte det meste af min tid. Jeg blev indadvendt og afvisende, hvilket gav mig ry for at være arrogant. Men det var jeg ikke, jeg var ensom og følte mig misforstået og overset, understreger Amalie.

Forløbet blev stoppet fra den ene dag til den anden, og hun blev i stedet kastet ud i jobprøvningsforløb. Samtidig følte Amalie, at hun var efterladt på perronen og nu stod tilbage med ingenting: Veninderne, der havde gået i gymnasiet, gik nu på universitetet og havde skabt sig nye vennekredse. Det havde Amalie ikke haft mulighed for.

Et handicap giver ikke fribillet til venner

Amalie fandt derfor frem til Ventilen

i Hillerød, som er et mødested for ensomme unge. På den måde fik hun opbygget en ny vennekreds af nye og gamle venner, men ensomhed præger hende stadig, da fleksjob ikke er noget, man bare lige får:

- De steder, jeg gerne vil arbejde med f.eks. teater og børn, har ikke råd til at ansætte mig. Derfor går jeg meget hjemme, og selvom jeg forsøger at holde mig beskæftiget med små frivillige opgaver, sportsaktiviteter og forskellige hobbyer, så erstatter det ikke at have en normalt fungerende hverdag med job.

- Jeg hører mange med handicap sige, at de har svært ved at få venner, fordi folk ikke kan lide, at de f.eks. går underligt. Det tror jeg ikke er tilfældet. Det handler oftest om, hvordan vi som mennesker er i stand til at aflæse vores omgivelser og så have en god social forståelse, vurderer Amalie, der giver dette gode råd med på vejen:

Husk, at et handicap ikke i sig selv giver ret til at få venner - eller tvinge en til at være venner med nogen bare fordi, de også har et handicap!



Amalies job-jagt

Amalie er visiteret til et fleksjob otte timer ugentligt. Hun er uddannet skuespiller fra Glad Teater og ønsker et job, hvor hun kan udnytte noget af det, hun lærte der. Amalie kan dansk tegnsprog, er god til børn med særlige behov og er i det hele taget glad for børn - og de for hende. Drømmejobbet er derfor noget med teater, børn og unge. Amalie kan kontaktes på mail: amalie.kliimdue@gmail.com



FIREFLY **STEADY WALK** **CAVALIER**

www.by-conniehansen.com
 Telefon: 29 43 37 67 mail@by-conniehansen.com



Uno Transport - All the Way...
 En gazellevirksomhed med speciale i transport på de Baltiske lande, Rusland, Hviderusland, Ukraine, Kazakstan & Kina.




Tlf 70 20 80 11 • www.unotransport.com

IOF.dk **Aftenskolen for voksne med handicap**

Nyt program udkommer til august!
 Ring 38 60 71 11 for at få det tilsendt.
 Du kan også se det på www.iof.dk




dof
 SMÅKØB · UPPRØB · ØKONOMI

IOF er en aftenskole for mennesker med et bevægelseshandicap i Hovedstadsområdet. Vores undervisning foregår i lokaler med gode adgangsforhold og særligt udstyr.


HUSET MED DE TRE SCENER

– og mere end 100 kulturarrangementer om året

Se vores spændende program på akkc.dk



akkc.dk
Aalborg Kongres & Kultur Center

  Europa Plads 4, Aalborg · Tlf. 9935 5566

DARO
 HJÆLPEMIDLER & TØJ

frihed til bedre at kunne selv



Tlf. 75 88 16 22 • www.daro.dk

"Jeg er enspænder - ikke ensom"!

Af Cæcilie Nisbeth, informatør i Spastikerforeningen

Mange, der møder mig, eller som kender mig personligt, tror fejlagtigt, at jeg er ensom. At det er mod min vilje, at jeg ikke har ret mange venner/bekendte og stort set ingen omgangskreds, jeg ser til hverdag (udover mine arbejdskolleger).

Men det er ganske selvalgt. Jeg har ikke noget ønske eller behov for at have massevis af venner, som jeg skal være social med på diverse københavnske caféer eller bruge timer sammen med på at hygge derhjemme og smalltalke.

Jeg har gjort det til noget positivt

Jeg har altid haft det svært med at være social og danne sociale relationer. Mobningen og udelukkelsen i folkeskolen på Bornholm har ikke gjort det nemmere. Nogle af mine kognitive vanskeligheder gør, at jeg har mindre empati og interesse for andre end normalt, og

udfordringen ved at jeg bliver hurtigt udtrættet i sociale sammenhænge betyder, at jeg altid har ønsket at være mest for mig selv.

Så på den måde valgte jeg at gøre det - at være alene - til noget positivt og se positivt på det i stedet for at prøve at være som alle andre og gøre noget, jeg ikke brød mig om.

Da jeg flyttede hjemmefra som 19-årig i 2005, elskede jeg at være alene og lukke døren bag mig, når jeg kom hjem. Jeg gjorde mig ingen anstrengelser for at skabe mig en vennekreds, og sådan har jeg det stadig her mere end 10 år efter.

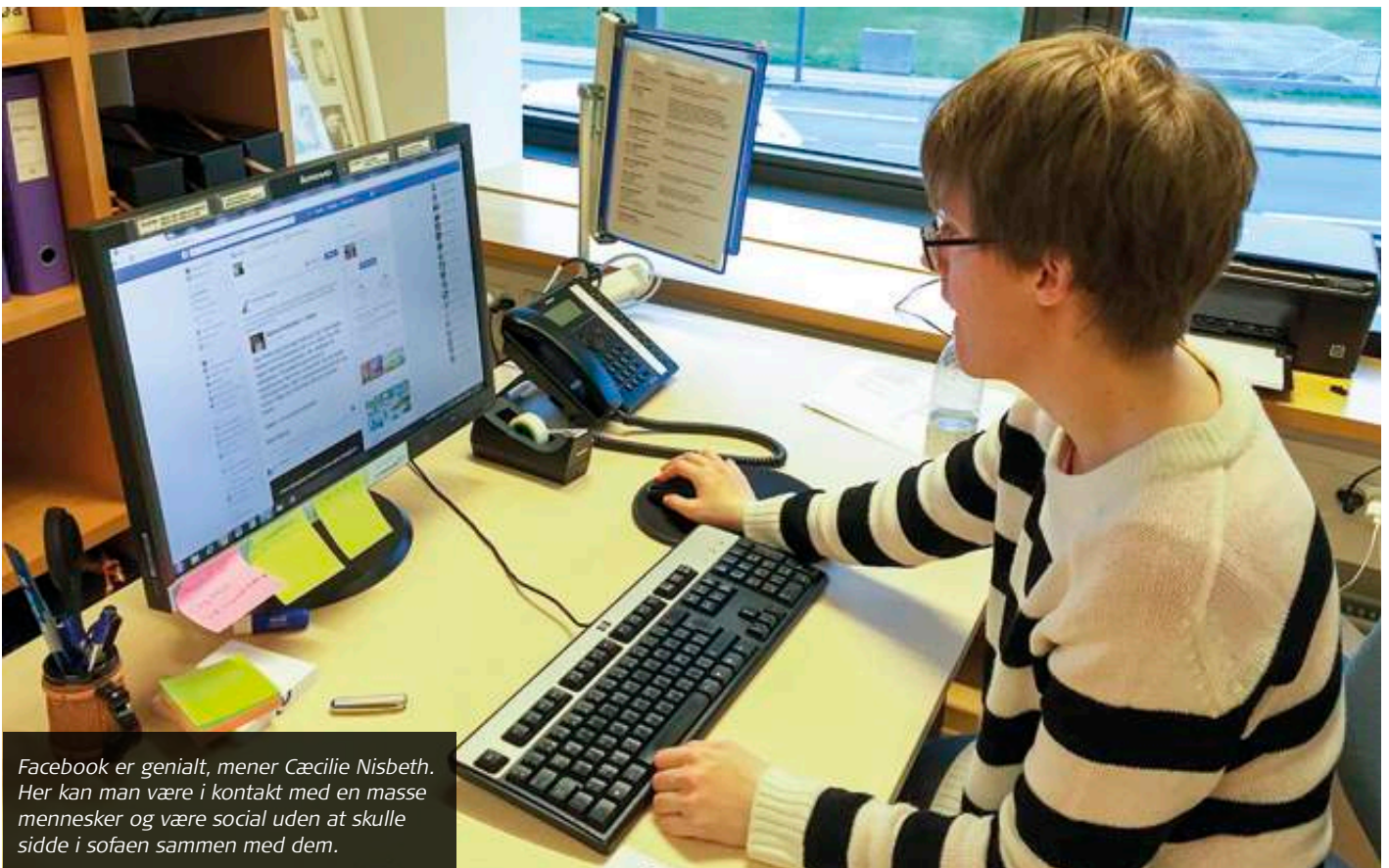
Se nu at få dig nogle venner!

Men omverdenen har altid haft svært ved at forstå - og i særdeleshed acceptere - at min enspænder-tilværelse er selvalgt. "Jamen har du da ikke nogen

venner? Du må da se at få dig nogle venner. Du har godt af at være sammen med andre", lyder det ofte fra andre, der vil mig det godt. Men jeg skal nok være social og være sammen med andre i det omfang, jeg har lyst til, og som jeg magter.

Derfor er Facebook for mig en genial opfindelse. Der kan man have venner, være "social" og holde kontakt med folk uden at skulle bruge kræfter på at forholde sig konkret til personen og "være på" og sidde og snakke om løst og fast i sofaen.

Jeg håber, at denne lille historie kan få folk til at acceptere - og forstå - at man godt kan være alene uden at være ensom, ked af det og deprimeret omkring det. Og at der findes nogen, som vælger at være alene og nyder livet alligevel.



Facebook er genialt, mener Cæcilie Nisbeth. Her kan man være i kontakt med en masse mennesker og være social uden at skulle sidde i sofaen sammen med dem.

Astrid Lindgren-tema genskabte historien

Daghøjskole-kursister genkendte sig selv i Astrid Lindgrens forfatterskab og i mange af hendes historier.

Tekst og foto: Frands Havaleschka

I en lang periode i 2015 arbejdede Daghøjskolen på Københavnsvej 266 i Roskilde med et tema omkring forfatteren Astrid Lindgren. Da hendes liv og forfatterskab har været præget af ensomhed, kom den spændende proces langt hen ad vejen til at handle om det. Daghøjskolens kursister kunne spejle sig i mange af historierne og de oplevelser, som fik Astrid Lindgren til at føle sig ensom, og derfor vendte begrebet 'ensomhed' hele tiden tilbage, når historierne blev gennemgået.

- Astrid Lindgrens liv fik virkelig mange til at tænke tilbage på deres

eget liv, og det gav anledning til mange gode snakke om livet, ensomheden, og hvad man kan gøre ved den, fortæller Jeannette Bramming, der er tilknyttet Daghøjskolen på Københavnsvej som socialpædagog og seksualvejleder.

Det betød, at temaet nærmest fik en terapeutisk virkning, og siden er dele af temaet jævnligt dukket op i bevidstheden.

Men hvad er det, der gør folk ensomme? Er det meget udbredt på bosteder, og hvad kan man gøre ved det? Det var nogle af de spørgsmål, som jeg fik lejlighed til at diskutere med en



række af Daghøjskolens kursister ved et besøg for nylig.

De fleste i gruppen bor i bofællesskab, og de var enige om, at der godt nok altid er mange omkring én, men at det jo ikke er nogen, man selv har valgt – hverken personale eller beboere. Derfor kan man også sagtens være ensom her.

Men emnet er ofte et stort tabu, fordi man har så svært ved at snakke om det. Mange føler det er pinligt, og derfor bliver det sjældent italesat.



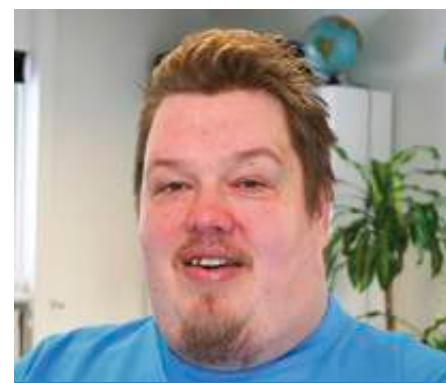
Kewin Toft Jørgensen:

Jeg blev først ensom, da min mor døde, hun betød meget for mig. Men jeg er god til at skabe kontakter og forsøger at fastholde dem. Bl.a. glæder jeg mig altid til at se min gamle ledsager, for det er ikke kun en person, der hjalp mig, men én som også forstår mig på en helt bestemt måde.



Jonas Poss Pedersen:

Man har selv et ansvar. Det er derfor vigtigt at overveje, hvad man selv kan gøre for at undgå ensomhed. Mange er ofte vant til at få hjælp til mange ting, men her må man selv være opsøgende.



Anders Lohmann:

Det er godt at bruge Facebook og på den måde komme ud med nogle ting, der giver opmærksomhed fra nogle, man ikke nødvendigvis mødes med. Det betyder dog virkelig meget også at have personlige kontakter. Før arbejdede jeg på et beskyttet værksted, og der snakkede vi sjældent sammen, det gør vi her.



Maddie Poulsen:

Efter mange år på Egmont Højskolen var det en kæmpe omvæltning at flytte hjem til min far og mor igen. Her var der kun familien at snakke med, og det blev trist i længden. Jeg følte mig låst og blomstrede først op, da jeg kom på Daghøjskolen, hvor jeg er hver dag.



Mette Andersen:

Jeg har faktisk aldrig følt mig ensom. Min mor sørgede for, at jeg altid havde nogen at være sammen med, og jeg har altid fundet på noget at lave. Jeg har nogle få rigtig gode venner, nogle helt tilbage fra børnehaven, og de betyder rigtig meget for mig.



Vicki Bøgelund Hansen:

Jeg har altid gerne villet virke som en hård banan, som kan klare alt selv, og derfor har det været svært at snakke om følelser. Det gjorde jeg sjældent med mine forældre, men derimod med min mormor. Det gør jeg stadig, selv om hun nu ikke længere er på denne jord.

REALVISION
REGISTRERET REVISIONSAKTIESELSKAB



Vi har mere end 40 års solid erfaring indenfor de traditionelle arbejdsområder: bogholderi, regnskab, budgettering, finansiering, revision, moms og skat samt ledelsesrådgivning.

Frederiksgade 76 • 8000 Aarhus C • Tel: 86 75 74 00 • Email: rv@realvision.dk • www.realvision.dk

Focus People er din partner, når du skal bruge hjælp i hverdagen. Ved en BPA ordning overtager vi ansvaret som arbejdsgiver, mens du fortsætter som arbejdsleder.

Vi tilbyder ekstra ydelser som støtte til MUS samtaler, personalemøder, løsning af personaleproblemer, annoncering efter og rekruttering af nye medarbejdere.

Vi er specialister i:

BPA ordning
Respiratoriske opgaver
Hjælp til handicappede
Specialopgaver

Kontakt os på
tlf. 22 333 112

Focus People
Din professionelle ledsøger

Kom med i fællesskabet
og del DIN historie



www.focus-people.dk



Velkommen til kursusåret 2016!

Kurser, fyraftensmøder, familieferier - der er masser af muligheder i årets program.

Vi ved, at det kan være svært at hive en hel weekend ud af kalenderen i en travl hverdag, og derfor tilbyder vi igen i år en række fyraftensmøder, som ligger hverdage fra kl. 17. Blandt andet kurset "Smæk på smagen". Alle ved, at sund og nærende mad er grundstenen i en aktiv tilværelse, men hvordan får man lige passet madlavning ind i hverdagen, når midlerne er begrænsede og inspirationen måske endnu mindre?

På fyraftensmødet "Smæk på smagen" får du tips til, hvordan man kan arbejde med årstidens råvarer og går hjem med inspiration til lækker mad, der ikke behøver være alt for tidskrævende at lave. Dette kursus ligger i Aarhus.

Mange forældre oplever, at det er svært at støtte deres børn i at indgå i sociale relationer og har brug for hjælp til at hjælpe børnene, så de kan udvikle sig socialt, få venner og fungere i andre fællesskaber end familien. På psykolog Klaus Christensens kursus "Sådan støtter du dit barn i sociale relationer" får deltagerne en introduktion til den vigtige opgave. Der vil være gode muligheder for at stille spørgsmål.

Hvad er CP, og hvordan kan man træne hjernen til at fungere endnu bedre, selvom man har en hjerneskade? Det giver vi hele to bud på, når vi holder kursus på begge sider af bæltet om netop dette emne. Vi har hyret to dygtige hjerneforskere, der har mange års erfaring med at formidle deres viden om hjerneskade og -forskning.

Mit barnebarn har CP

Det er hele familien, der påvirkes, når det nyfødte barn har cerebral parese, og ofte hober spørgsmålene sig op: Hvad skal der ske med mit barnebarn, og får barnet et godt liv på trods af et handicap? Hvad med venner, skole og parforhold?

Kurset "Mit barnebarn har CP" er rettet mod bedsteforældre til et barn med cerebral parese. Dette kursus giver deltagerne redskaber til at forstå, hvordan familielivet bliver påvirket af et barn med CP, der er oplæg af en ung, voksen med cerebral parese. Endelig har vi fået en bedstemor til at fortælle, hvordan hun oplevede at få et barnebarn med CP.



Familieferien er tilbage i Spastikerforeningens kursusprogram - i år går turen til Dronningens Ferieby og de herlige badestrande omkring.

Mange oplever, at de nærmest skal være jurister for at kunne følge med i serviceloven, for hvad har man ret til, og hvilken hjælp kan man få til sit handicappede barn? Kurset "Love og regler" sætter fokus på, hvilke muligheder serviceloven giver for hjælp til bl.a. tabt arbejdsfortjeneste, boligindretning, friplads i daginstitution og ny bolig. Det er Spastikerforeningens erfarne socialrådgiver Jens Tamborg, der underviser, og der er gode muligheder for at stille spørgsmål i løbet af dagen.

Familieferien er tilbage

Ferie - det er noget med sol, sommer og alenlange danske sandstrande, ikke? Det mener vi i Spastikerforeningen, og vi er derfor glade for at tilbyde vores medlemmer en dejlig uges familieferie i Dronningens Ferieby i Grenaa i Østjylland. Der er plads til ti heldige familier. Læs mere i kataloget og slå til, hvis din familie vil deltage i vores familieferie, der efter et par års pause er tilbage i kataloget.

Smerter er desværre et vilkår for mange af vores medlemmer og noget, man i mange tilfælde bliver nødt til at lære at leve med. Kurset "Kroniske smerter" giver redskaber til at håndtere smerterne, så de ikke kommer til at styre hverdagen. Kurset, der er rettet mod både spastikere og pårørende, giver også en grundig baggrundsviden om psykologien bag smerterne.

Mit barnebarn har CP

Hvordan støtter man bedst en familie med CP, og hvad byder fremtiden? Kom på kursus og få dine spørgsmål besvaret.

Tid og sted: 12. marts kl. 10-15 i Spastikerforeningen, Taastrup.

Undervisere: Psykolog Leif Nord, informatør Christa Nielsen og Hanne Both Nielsen, der har et barnebarn med CP.

Tilmelding: Senest 29. februar på spastikerforeningen.dk/kurser
Det koster 150/300 kr. at deltage for medlem/ikke medlem.

Smæk på smagen

Nu er der ingen undskyldninger for at vælge den usunde løsning. Dette fyraftensmøde hjælper dig på vej til en sundere livsstil, og der er smagsprøver!

Tid og sted: 27. april kl. 17-19.30 på Marselisborg-Centret, Aarhus.

Underviser: Annemette Østergaard Bach fra Frugtformidlingen.

Tilmelding: Senest 12. april på spastikerforeningen.dk/kurser
Det koster 75 kr. at deltage.

Familieferie

Sol, sommer og strand – det bliver ikke meget bedre!

Tid og sted: 1.-8. juli i Dronningens Ferieby, Grenaa.

Tilmelding: Senest 2. maj på spastikerforeningen.dk/kurser
Det koster 5.500 kr. at deltage pr. hus.

Kroniske smerter

Mange spastikere har kroniske smerter. På dette kursus får du et overblik over psykologien i det, og går hjem med konkrete redskaber til at håndtere smerterne.

Tid og sted: 11. juni kl. 10-15 hos Spastikerforeningen, Taastrup.

Undervisere: SE-traumeterapeut Maiken Bjerg og psykolog Charlotte Jensen.

Sidste tilmelding: 30. maj
Det koster 150/300 kr. at deltage (medlem/ikke-medlem).

NETVÆRK FOR VOKSNE MED CP:

Kunst, spøgelse og meget andet...

Vi fortsætter succesen fra sidste år og byder velkommen til endnu en omgang 'Netværk for voksne med CP'.

Er du voksen, har du cerebral parese, bor du i Københavnsområdet – eller er frisk på at tage dertil – og vil du gerne lære nye mennesker at kende? Så er du mere end velkommen til vores netværk for voksne med CP. Sidste år var en stor succes med fem gode arrangementer i løbet af 2015, og i år fortsætter vi det gode initiativ. Præcis som sidste år er det Spastikerforeningens Lene Brandt-Erichsen, der på frivillig basis kører netværket, men al tilmelding og betaling foregår gennem Spastikerforeningens sekretariat.

Sidste år bød på et varieret program. Vi tog blandt andet til Nordsjælland og besøgte det alternative økosamfund Dyssekilde, vi fik analyseret vores personlighedstype gennem Enneagrammet, lavede vikingemad på Helene Elsass Center, havde oplæg med psykolog Klaus Christensen og holdt en festlig julefrokost i Københavns Sydhavn.

I år bliver det lige så hyggeligt. Alle kan være med, uanset om du er godt gående, sidder i kørestol, har et verbalt sprog eller ej. Det eneste, det kræver, er, at du har lyst til at blive en del af et socialt fællesskab og bidrager med højt humør.

Netværkets første arrangement finder sted den 2. marts, hvor vi tager en tur på Statens Museum for Kunst og ser udstillingen "Skandaleværker i kunsten". Vi mødes klokken 16.15 og har bestilt en rundvisning, så vi får kyndig gennemgang af udstillingen. Når vi er færdige, har vi reserveret bord i cafeen og spiser lidt mad sammen. Der er gode muligheder for handicapparkering uden for museet - mere info følger efter tilmelding.

Den 28. maj går det løs igen, når vi tager på spøgelsestur! Har du nogensinde overvejet, hvilken historie Københavns gamle bygninger fortæller? På denne tur går vi rundt i København og får fortællingen om byens uhyggelige og overnaturlige fortid. Vi mødes kl. 14 på Nytorv, uden for Københavns Byret, og starter med kaffe og kage, inden det går løs med turen. Selvom det er en gåtur, er ruten og tempoet tilpasset, så alle kan være med.

Vil du være med?

Lyder det som noget for dig? Så tilmeld dig til det første halvår – vi har flere aktiviteter i efteråret som annonceres senere.

Hvis du vil med, eller bare vide mere, så kontakt Trine Kamp Larsen på tkl@spastik.dk eller telefon 38 38 03 11.

Du er også velkommen til at kontakte netværksleder Lene Brandt-Erichsen på lenebrandt@mail.tele.dk

Tilmelding hos Trine Kamp Larsen på tkl@spastik.dk

Det koster 200 kroner at deltage pr. halvår. Beløbet dækker de to annoncerede arrangementer samt let forplejning. Det er altså ikke muligt at nøjes med at betale for ét af arrangementerne. Hjælpere deltager selvfølgelig gratis, men husk at oplyse om det, når du tilmelder dig.

Er en operation virkelig nødvendig?



Ofte kan en operation synes som en unødvendig stor og indgribende indsats. Men når andre muligheder er afprøvet, kan en operation være den rigtige løsning for at forebygge eller fjerne smerter eller for at forbedre mulighederne for at bevæge sig og deltage i aktiviteter.

Af Helle Mätzke Rasmussen, fysioterapeut og ph.d. studerende, og Niels Wisbech Pedersen, børneortopædkirurg

Alle, der har cerebral parese (spastisk lammelse), har i større eller mindre grad vanskeligheder med at styre og koordinere muskler og bevægelser. Muskelspænding og fejlbelastning af led kan føre til udvikling af stramhed i muskler og fejlstillinger i led og knogler hos børn, unge og voksne med cerebral parese. Muskelstramhed og fejlstillinger kan gøre det svært at bevæge sig og dermed at deltage i daglige aktiviteter. Derudover kan der være smerter som yderligere kan påvirke livskvaliteten hos den enkelte med cerebral parese.

Behandlere, omkring de der har cerebral parese, prøver at forebygge eller behandle følgerne af cerebral parese med indsatser som fysioterapi, ergoterapi, medicinsk behandling, ortoser/skiner eller andre hjælpemidler. Hvis disse mindre indgribende indsatser ikke har tilstrækkelig effekt, kan forskellige operationer komme på tale. Selvom en operation kan synes at være en unødvendig stor og indgribende indsats, kan den være den rigtige løsning for at forbedre barnets muligheder for at være aktiv og forbedre livskvaliteten.

I Danmark foretages der hvert år omkring 1.000 operationer på børn og unge med cerebral parese. De fleste operationer foretages på specialiserede afdelinger på sygehusene i Aalborg, Aarhus, København, Hvidovre og Odense.

Undersøgelser inden operation

Inden muligheden for operation diskuteres med barnet og forældrene foretages en grundig undersøgelse af barnets muskelspændinger, ledbevægelighed og muskelstyrke. Desuden vil man ofte foreslå andre undersøgelser, afhængig af den enkeltes problemstillinger og funktionsniveau. Det kan være røntgenbilleder, CT scanning, MR scanning eller en grundig undersøgelse af gangen i et ganganalyse laboratorium.

Undersøgelserne vil ofte involvere flere fagpersoner som ortopædkirurg, børneurolog og fysioterapeut. Undersøgelserne skal bedre fagpersonernes mulighed for at rådgive om en operation er den bedste behandling af den enkeltes problemstillinger. Den endelige beslutning om operation tages af den enkelte eller dennes forældre på

baggrund af anbefalingen fra fagpersonerne. Den foreslåede behandling er altså et udtryk for, hvad der kan gøres, og ikke hvad der skal gøres.

Forskellige slags operationer

Ortopædkirurgiske operationer kan overordnet inddeles i tre typer, afhængig af hvad man ønsker at påvirke.

Operationer på muskler og sener

Operationer på muskler og sener kan øge længden af disse og dermed fjerne stramninger, så barnets muligheder for bevægelser forbedres. De hyppigste operationer på muskler og sener ved cerebral parese er:

* Achillesene forlængelse, som ophæver spidsfodsstilling og bevirker, at barnet kan gå på flad fod i stedet for at gå på tæer.

* Adductor (lyskesene) forlængelse, hvor man ophæver krydsstilling af benene ved at forlænge de muskler i lysken, som samler benene. Operationen kan forbedre muligheden for at gå, bedre siddestillingen eller mulighederne for en god sovestilling.

* Hasemuskelforlængelse, hvor man forlænger musklerne i knæhasen, så knæet bedre kan strækkes.

Operationer på ledkapsler og led

Ved operationer på ledkapsler og led kan fejlstilling i leddene bedres eller ophæves. Der kan være behov for at stivgøre et led, dels for at ophæve en fejlstilling, og dels for at forhindre at et skævt muskeltræk trækker leddet i en uhensigtsmæssig stilling.

Operationer på knogler

Ved operationer på knogler kan fejlstillinger ophæves. Det kan være ledskred eller fejlstillinger i hofterne, knæene, fødderne eller ryggen. Ubalance i muskeltræk omkring et led kan gøre knogler og led skæve, så længe barnet med cerebral parese vokser. For meget træk eller spænding i en muskel vil mindske væksten på den stramme side. Sker det

indvendigt ved knæene, vil det medføre hjulbenethed, som gradvist kan rettes ved indsættelse af vækstregulerende skinner.

Forløb efter operationen

Operationer på muskler, led eller knogler vil ofte medføre en periode, hvor der anlægges en gipsbandage eller anden bandage for at forhindre bevægelser. Dertil hører ofte en efterfølgende periode med genoptræning.

Perioden, hvor bandagen anvendes, kan variere fra 2 til 8 uger. Efter nogle operationer kan man deltage i de sædvanlige aktiviteter på trods af gipsbandagen, mens andre operationer vil være efterfulgt af en periode, hvor mange aktiviteter ikke kan lade sig gøre.

Genoptræningen vil ofte starte under indlæggelsen, hvor der gives vejledning i, hvordan den første tid efter operationen skal forløbe, og om der er bevægelser

eller aktiviteter som frarådes. Hospitalet udlåner de hjælpemidler (f. eks. kørestol, krykkestokke eller lignende), der er behov for og sikrer kontakt til kommunen, som oftest varetager genoptræningen efter operationen.

Afhængig af operationens omfang vil genoptræningen bestå af selvtræning eller træning hos fysioterapeut eller ergoterapeut. Nogle vil kun have behov for træning i kort tid andre gennem længere tid, inden de når deres nye funktionsniveau.

Genoptræningen vil oftest bestå af øvelser for at opnå god bevægelighed og forbedre muskelstyrken efter operationen. Desuden vil mange have behov for hjælp og støtte til at genlære de bevægelser og aktiviteter, som man kunne inden operationen og perioden med gipsbandage.



Eksempler på operationer

Forlængelse af lægmusklen

Mads er 7 år og har spastisk cerebral parese med påvirkning af højre side af kroppen. Han går uden hjælpemidler og klarer de fleste hverdagsaktiviteter som andre på hans alder. Gennem de seneste 3-4 år har han gradvist udviklet nedsat bevægelse i ankelledet, som

betyder, at han ikke sætter hælen i underlaget, når han går. Forskellige former for træning, ortoser/skinner og behandling med botulinum toxin er anvendt. Alligevel er fejlstillingen nu så udtalt, at den giver Mads smerter og påvirker hans muligheder for at gå, løbe og hoppe. Derfor har hans forældre valgt at sige ja

til, at hans achillessene bliver forlænget ved en operation.

Inden operationen snakker Mads og forældre forløbet igennem med ortopædkirurgen og fysioterapeuten. Selve operationen sker gennem 2-3 små indstik i huden. Efter operationen skal Mads have en gipsbandage på i tre uger. Herefter starter genoptræningen, som består af nogle øvelser, som Mads laver hjemme, og træning hos fysioterapeuten »



Operationen sker gennem 2-3 små indstik i huden.

Tuluna
design

Tøj til dig med særlige behov




Skræddersyet til dine behov
Smart og brugbart i en holdbar kvalitet
Få lettet hverdagen for dig og dine hjælpere

Jakker
Køreposer
Regnslag



Almindeligt tøj kan sys om.
Knapper og lynlås kan placeres strategisk
så af- og påklædningen lettes.

Skal vi også hjælpe dig?

Kærmosevej 10 | 5260 Odense S | tlf.: 66 17 70 16 |
tulunadesign@gmail.com | tuluna.dk

PH-EL & Sikring
APS

- Elarbejde & døgnavt
- Sikringsløsninger
- Belysning
- Varmepumper
- Energioptimering

*Vis denne
annonce og spar
10% på
materialer på din
næste opgave*

-og meget mere - kig ind på www.ph-el.dk

Eller ring +45 39 16 31 31

elsass
fonden

Du kan også få støtte

I Elsass Fonden har vi gjort det endnu lettere at søge om støtte. Benyt vores nye online ansøgningsmodul, uanset om du skal søge støtte til en iPad, et hjælpemiddel eller en uddannelse.

elsassfonden.dk



LKF

LKF VEJMARKERING A/S
Vi leder mange på rette vej...



Longelsevej 34
5900 Rudkøbing
Telefon: 63 51 71 71
Telefax: 63 51 71 72
E-mail: admin@lkf.dk

Hou Søsportcenter

Fuldt tilgængelige feriehus i smukke omgivelser

www.hou-seasport.com • +45 87 81 79 99

Vi har også Danmarks
bedst tilgængelige svømmehal
VANDHALLA



Før operationen er ledhovedet og hofteskålen stejl og ledhovedet dårligt dækket i hofteskålen.



Efter operationen er ledhovedet og hofteskålen mindre stejl og bedre dækket i leddskålen.

to gange pr. uge i otte uger.

Hofteoperation

Anna er 6 år og har bilateral spastisk cerebral parese. Hun kører selv sin el-kørestol og kan med hjælpemidler, tilpasninger og hjælp klare mange hverdagsaktiviteter som andre på hendes alder, men det tager ofte længere tid.

Anna har udviklet fejlstillinger i sit højre hoftelid, kaldet hofteskred. Fejlstillingen betyder, at det er vanskeligt for

hende at sidde godt i kørestolen og ligge godt, når hun skal sove. Ortopædkirurgen anbefaler en operation for at forbedre mulighederne for at sidde og ligge godt samt for at forebygge smerter og yderligere fejlstillinger som rygskævhed.

Operationen foregår ved, at lårbenet gennemskares og sættes sammen med skinne og skruer, så vinklen mellem lårbenet og lårbenshalsen ændres. Efter operationen er det nødvendigt med

gipsbandagering af hoften i 4-6 uger. Herefter følger en længere periode med genoptræning hjemme og ved fysioterapeut.

Anna får fjernet skinnen og skrueerne 12 måneder efter operationen. Hun bliver set af ortopædkirurgen, børneneurologen og fysioterapeuten på sygehuset, når gipsen fjernes. Det er hovedreglen, at der går lang tid, måske seks måneder eller mere, inden hun når det funktionsniveau, hun havde før operationen.

CPguiden.dk

Få mere viden om ortopædkirurgens arbejdsfelt

På cpguiden.dk kan du læse om ortopædkirurgens arbejdsfelt og se en video om overvejelserne omkring operation. På cpguiden.dk møder du fem børn og unge med CP og deres forældre, som fortæller om deres erfaringer. I video, tekst og billeder kan du lære om diagnosen CP, hvad den indebærer, og hvordan man lever med de vanskeligheder og udfordringer, som følger med. Du kan også møde fagfolk, som fortæller om undersøgelser, behandling og opfølgingsprogrammet CPOP. Endelig finder du CP-kom-

passet, som kan hjælpe dig med at finde rundt i de mange fagudtryk, fagfolk, institutioner og hjælpemuligheder.

Siden er udviklet i samarbejde mellem Spastikerforeningen og CPOP i Region Syddanmark, Region Hovedstaden, Region Nordjylland og Region Sjælland. Produktionen er foregået i samarbejde mellem CPOP, Mindmakers.dk og Lægens ord på baggrund af fokusgruppe interviews med forældre til børn med CP og fagfolk.

Om artiklens to forfattere:

Fysioterapeut og ph.d. studerende Helle Mätzke Rasmussen er tilknyttet Ortopædkirurgisk forskningsenhed, Odense Universitetshospital, og er national koordinator for CPOP (Opfølgingsprogram for cerebral parese), Niels Wisbech Pedersen er børneortopædkirurg på Ortopædkirurgisk Afdeling, Odense Universitetshospital.



ALLE BØRN DRØMMER OM AT UDFORSKE VERDEN

- UANSET FUNKTIONSNIVEAU



Made for Movement udvikler og leverer tilpassede hjælpemidler som bidrager til socialt samspil og deltagelse i hverdagslivet – uafhængig af funktionsniveau.

Med NF-WALKER får børn i alle aldre opfyldt drømmen om at udforske sine omgivelser, ved hjælp af selvstændig bevægelse og forflytning. Individuel tilpasning og opfølgning fra vores hjælpemiddelkonsulenter sikrer en tryk og god oplevelse af mestring.

For mere information, kontakt os på telefon
43 99 77 29

www.madeformovement.com

Spastikerforeningens legatuddeling 2016

Spastikerforeningen uddeler én gang om året mindre legatportioner fra en række legater og fonde, samlet under et. Det sker igen i år. Der kan søges støtte til følgende formål:

- Ferier og rekreationsophold
- Uddannelse, undervisning og selvstændiggørelse
- Aktiviteter for børn og unge med cerebral parese
- Enlige forældre med hjemmeboende børn med cerebral parese
- Dagligdagsbehov, behandling og støtte i bred forstand til spastikere

Medlemskab af Spastikerforeningen er ikke et krav, dog skal ansøgeren have cerebral parese (CP) eller et handicap, der kan sidestilles med CP. Søger du for en anden, som forældre eller værge, skal du skrive vedkommendes oplysninger, men du skal selv skrive under nederst på skemaet.

Ansøgningsfristen er den 15. marts 2016, og der udsendes svar på ansøgningen medio maj. Der kan ikke forventes tilsagn om støtte to år i træk fra denne uddeling.

Der er tre måder at udfylde og fremsende skemaet på:

- 1) Du kan hente skemaet på hjemmesiden, printe ud og sende det enten med post eller scanne og sende pr. mail.
- 2) Du kan klippe det ud af bladet og sende det med post til: Spastikerforeningen, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup
- 3) Du kan scanne det fra bladet og sende det på mail til: spastik@spastik.dk

Men det er vigtigt, at du kun gør én af delene! Du finder skemaet på side 33 og på spastikerforeningen.dk/legater

Husk ansøgningen skal være Spastikerforeningen i hænde senest den 15. marts 2016.

Vi sender en bekræftelse på modtagelsen af ansøgningen. Modtager du ikke den - så kontakt os.

Følgende legater og fonde er med i uddelingspuljen: Grethe Thistrups Legat, I. Chr. & Dagny Dalgaards Fond, Karl Konrad Andersens Mindelegat, Katrine Marie Jensens Mindelegat, Legat af 1982 for Spastisk Lammede, Torben Scheel Thomsens Legat og Spastikerforeningens Fællesfond.



Spastikerforeningens legatuddeling 2016

Søger du for en anden, som forældre eller værge, skal du udfylde vedkommendes oplysninger, men du skal selv skrive under nederst i skemaet.

Navn _____

Adresse _____

Postnr. og by _____ CPR-nummer _____

Telefon _____ Mobil _____

Email _____

Bank _____ Reg.nr. _____ Kontonummer _____

Oplysninger om handicap – lægefaglig diagnose: _____

Har du tidligere modtaget støtte fra Spastikerforeningen? Ja _____ Nej _____

Hvis ja – hvornår og til hvilket formål? _____

Send IKKE bilag med ansøgningen

Begrundelse for ansøgningen:

Sæt X ud for den kategori, du ansøger til, og giv en kortfattet beskrivelse af formål, behov og anslået udgift:

- | | |
|---|--|
| 1. Ferier og rekreationsophold | 4. Enlige forældre med hjemmeboende børn med CP |
| 2. Uddannelse, undervisning og selvstændiggørelse | 5. Dagligdags behov, behandling og støtte i bred forstand til spastikere |
| 3. Aktiviteter for børn og unge med cerebral parese | |

Jeg erklærer ved min underskrift, at oplysningerne i ansøgningen er korrekte. Jeg bekræfter samtidig, at ansøger har cerebral parese eller en diagnose, der kan sidestilles hermed.

Dato

Ansøgers underskrift

Ansøgningsfrist 15. marts 2016

Vi sender en bekræftelse på modtagelsen af ansøgningen. Modtager du ikke den - så kontakt os.

Ansøgningen kan scannes (**husk underskrift**) og sendes via mail til: spastik@spastik.dk eller sendes med post til Spastikerforeningen, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Legatuddeling fra Willy Kunst's Fond til støtte for voksne spastikers Uddannelse

Er du i gang med en uddannelse eller påtænker du at starte på en, så har du mulighed for at søge et legat i Willy Kunst's Fond til støtte for voksne spastikers Uddannelse. Fonden uddeler legater én gang om året – i maj måned. Formålet er, at yde støtte til kortere og længere uddannelsesforløb for spastikere over 18 år, herunder studieophold, studierejser samt hjælp til en evt. støtteperson.

For at komme i betragtning til uddelingen i 2016 skal du sende ansøgningen senest den 15. april 2016 på mail til ms@nhglaw.dk. Skriv Willy Kunst's Fond i emnefeltet. Ansøgning pr. brev fremsendes til advokat Michael Steffensen, Niels Hemmingsens Gade 10, Boks 15, 1001 København K. Fonden anvender ikke ansøgningskemaer. Du skal i ansøgningen beskrive formålet med den ønskede støtte samt det anslåede støttebehov.

Oplysninger om dine økonomiske forhold samt dokumentation for din diagnose skal medsendes. Ansøgere kan forvente svar i juni 2016.

Bestyrelsen for Willy Kunst's fond til støtte for voksne spastikers Uddannelse

Vil du maksimere indsatsen for dit barn?

Vi gør en forskel!



Petö Metoden i Danmark



Conductive Education Program Copenhagen tilbyder:

- Gratis Assessment
- Petö hjemmetræning til CP børn fra 0 år
- Intensiv kurser i hele Danmark
- Individuelt program 1-2 gange pr. uge
- Specielle programmer til børn med Let CP
- Også kurser og individuelt program til voksne med CP- over 16 år

Vores målrettede indsats omkring mobilitet, styrke og problemløsende færdigheder vil øge dit barns selvstændighed, selvtillid og selvværd! Livskvaliteten for dit barn og jer som familie vil forbedres markant!

Kontakt os!

cp@petocph.dk . Tel: 61690058 . www.petocph.dk

Facebook: Petö Method Copenhagen



STU på Behandlingscentret Østerskoven

Behandlingscentret Østerskoven er et døgnbaseret rehabiliteringstilbud for dig med erhvervet eller medfødt hjerneskade. Som noget nyt tilbyder vi også STU - den særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse.

Du vil opleve samvær med andre unge - og en vifte af læringsaktiviteter både i grupper med andre unge og alene. I fællesskab med din UU-vejleder laver vi en plan for din uddannelse med sigte på at du efter et forløb har fået **Et springbræt til EGEN tilværelse**

Uddannelsen varer tre år og undervejs, skal du deltage i flere fag. Du får arbejdet med dine egne faglige interesser og dine personlige færdigheder. Alt sammen med udgangspunkt i den praktiske hverdag.

Vi har også kreative fag på værksted, spiller musik, optræder og er med i aktiviteter udendørs.

Du kan læse mere på www.oesterskoven.dk og du er meget velkommen til at komme på besøg og se og høre mere om stedet.

Vi glæder os til at se dig.

Behandlingscentret Østerskoven
Amerikavej 46
9500 Hobro
Tlf: 97 64 51 00
Mail: oesterskoven@rn.dk



Nyt koncept til private!

Min koordination og hukommelse er forbedret

'Jeg er blevet stærkere og sidder nu meget bedre på min hest - og nu har jeg et større overblik'
Sofie, 20, har CP

Mitii er et onlinebaseret træningskoncept til dig, der har CP. Træning styrker netværkene i din hjerne, så du bliver bedre til at lære nyt - og hurtigere til alt det, du kan i forvejen. Ring på 3947 8000 og hør hvad Mitii kan gøre for dig.

Mitii - move it to improve it

Læs mere på mitii.com

Klaus Christensen
psykolog
Tlf. 38 88 45 95

Træffes:
Tirsdag kl. 15-18
og torsdag kl. 9-12

Jens Tamborg
socialrådgiver
Tlf. 38 88 45 96

Træffes:
Tirsdag kl. 15-18
og onsdag kl. 9-12

Anne-Marie Larsen
socialrådgiver
Tlf. 38 88 45 97

Træffes:
Tirsdag og onsdag
kl. 10-12

Hvornår har man ret til socialpædagogisk støtte?

Der har igennem længere tid været stor debat om de reducerede feriemuligheder for borgere, der bor på botilbud. En præcisering af lovgivningen omkring socialpædagogisk bistand har betydet, at den udførte praksis i kommunerne er blevet ændret, så feriemulighederne nu er ophørt mange steder.

Ankestyrelsen har for nylig truffet en afgørelse i en sag, hvor en borger havde klaget over hjemkommunens afslag over at yde socialpædagogisk bistand til ferieophold. Ankestyrelsen fastslår i afgørelsen, at borgeren har ret til socialpædagogisk støtte i forbindelse med ophold uden for botilbuddet over flere dage og dermed pålagt kommunen at ændre sin afgørelse.

Med afgørelsen understreger Ankestyrelsen samtidig, at der ikke er taget stilling til, hvordan den socialpædagogiske støtte skal udmøntes, herunder om støttebehov kan dækkes via et ferieophold for en mindre gruppe ved botilbuddet.

I begrundelsen hedder det blandt andet: *Ankestyrelsen vurderer, at du er berettiget til socialpædagogisk støtte til at tage hjælpere med under et ophold af 4-5 dages varighed uden for dit bosted. Inden for serviceloven gælder et*

grundlæggende princip om, at hjælpen skal kompensere for borgers nedsatte funktionsevne (Kompensationsprincippet). Dette princip tager udgangspunkt i, at kompensationsbehovet er forskelligt fra menneske til menneske og fra funktionsnedsættelse til funktionsnedsættelse.

Det fremgår af lovbemærkningerne til servicelovens § 85, at hjælpen kan bestå af mere praktisk betonedede funktioner som indkøb, lægebesøg, rejser, læsning af post m.v. Det vurderes, at der er hjemmel i bestemmelsen til at bevilge støtte i form af hjælpere, som varetager hjælpebehov på ophold uden for hjemmet.

Kommunen skal yde nødvendig hjælp

Af funktionsevnebeskrivelsen fra borgerens bosted fremgår det, at borgeren er så fysisk handicappet, at borgeren ikke kan komme ud af sin bolig uden hjælp. Derfor vurderer Ankestyrelsen, at borgeren ikke selvstændigt vil kunne tage på et ophold i Danmark af flere dages varighed uden for sit bosted.

De påpeger, at kommunen derfor skal yde den nødvendige hjælp og støtte til borgere med betydelig nedsat funktionsevne eller særlige sociale problemer med

henblik på at sikre, at disse borgere så vidt muligt kan være i stand til at leve og udfolde sig som andre, der ikke har en funktionsnedsættelse. Det gælder også ved ophold uden for borgers bolig og ved borgere, der bor i botilbud.

Samtidig understreger Ankestyrelsen, at kommunen ikke kan undlade at opfylde servicelovens bestemmelser om hjælp og støtte til borgere med betydelig nedsat fysisk og psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer med henvisning til, at kommunen ikke har en servicestandard, der giver mulighed for socialpædagogisk støtte uden for hjemmet i forbindelse med ferieophold.

Da borgeren på ansøgningstidspunktet ikke via sit botilbud modtager støtte til ferieophold i Danmark, fastslår Ankestyrelsen, at borgeren dermed er berettiget til det ansøgte, da socialpædagogisk støtte i form af hjælpere vil gøre ham i stand til at tage på et ophold/ferieophold i Danmark ligesom borgere uden funktionsnedsættelse i samme livssituation.

Kilde: Ankestyrelsens afgørelse har betegnelsen 60-15.

Ny satsregulering

Satsreguleringsprocenten for 2016 er 1,4 procent. Det betyder, at de personer, der i 2015 var bevilget tabt arbejdsfortjeneste med virkning fra 1. januar 2016, skal have reguleret deres brutto tabte arbejdsfortjeneste med 1,4 procent.



Husk nu at tilmelde din hjælper eller ledsager!

Vi oplever desværre oftere og oftere, at I glemmer at tilmelde jeres hjælper eller ledsager, når I gerne vil deltage i CP Ungs arrangementer. Det er **vigtigt**, at I husker det, så vi ved, hvor mange der kommer. Det gælder både til medlemsarrangementer og de åbne arrangementer, men det er især vigtigt, hvis der er deltagerbegrænsning på.

Redigeret af Cæcilie Nisbeth & Julie Morell Jensen

Sundhedstilbud i overgangen fra barn til voksen



De to oplægsholdere, Helle Mätzke Rasmussen og Søren Harving, satte fokus på behandlingsmulighederne for unge/ voksne med cerebral parese.

Hvad sker der, når unge voksne spastikere fylder 18 år og ikke længere følges tæt i sundheds- og behandlingssystemet? Dette spørgsmål er helt essentielt i forbindelse med overgangen fra barn til voksen. I efteråret satte CP Ung fokus på lige netop dette emne, da vi 15. november afholdt temadag på Egmont Højskolen under overskriften "Sundhedstilbuddet til de unge, voksne spastikere".

Dagen startede med, at deltagerne i grupper diskuterede, hvordan sundhedstilbuddet ser ud i deres region, og om det passer til den situation, de konkret befinder sig i. Under erfaringsudvekslingen blev det klart, at der ikke er nogen egentlig procedure for, hvad der sker, når den unge fylder 18 år. Nogle bliver

fulgt af samme team som før, mens andre står meget alene med ingen eller meget ringe mulighed for at få hjælp fra kvalificeret sundhedsfagligt personale.

Efter erfaringsudvekslingen fortalte Søren Harving, ortopædkirurg og overlæge på Aalborg Sygehus Syd, om behandling af unge, voksne CP'ere set med ortopædkirurgiske øjne. Oplægget havde fokus på, hvilke behandlingsmuligheder der er, og hvilke udfordringer den voksne spastiker møder i det ortopædkirurgiske regi. Derefter fortalte Helle Mätzke Rasmussen, der er national koordinator for CPOP, om opfølgningen af unge voksne i CPOP-regi, og om de udfordringer man møder, når man går fra barn til voksen.

Knap 50 til årets julefrokost!

Lørdag den 12. december var CP Ung vært ved den traditionsrige julefrokost på Østerskoven i Hobro, der for tredje år i træk dannede den hyggelige og julepyntede ramme om dette arrangement.

Tæt på 50 medlemmer dukkede op til det veldækkede julebord og den overdådige julebuffet med alt, hvad det madglade juleherte kunne begære. Efter en lækker julemenu og en masse god snak blev der leget pakkeleg – alle fandt det indre legebarn frem og gik op i spillet med stor entusiasme.

Bagefter blev der plads til ris á la mande og et jule-kaffebord med alskens konfekt, småkager og andre lækre julegodter, præcis som det skal være, når kalenderen siger december.

CP Ung takkede af efter endnu et succesrigt arrangement – og med julefrokosten godt overstået, blev der sat en tyk streg under arrangementsåret 2015. Og gad vide om ikke 2016 også byder på nye, spændende arrangementer?



Der var hygge ved bordene, da Østerskoven for tredje år var rammen om CP Ungs julefrokost.

Følg med i aktiviteterne

Glæd dig til næste nummer. Her kan du læse en reportage fra vores årsmøde i København 27. februar, hvor vi bl.a. får besøg af Team Tvilling. Du kan løbende følge med i CP Ungs mange aktiviteter på facebook.com/cpungungdomungmedcp eller på hjemmesiden cpung.dk – bestyrelsen kontaktes bedst på mail: cpungtilmelding@gmail.com



DEHN
DESITEK A/S

Trækker du stikket ud i tordenvejr?

Vi har en bedre løsning!
Elinstallationer og elektronisk udstyr i dit hjem eller din virksomhed KAN beskyttes effektivt mod skader som følge af uvejr. Spørg os hvordan, eller se mere på www.desitek.dk.

DESITEK A/S
Sunekær 8 · 5471 Søndersø · tlf. 63893210 · desitek@desitek.dk

Jønsson Glas



- Alt i glarmesterarbejde
- Indramninger efter aftale
- Termoruder
- Døre og vinduer
- Lavenergiruder
- Butiksruder
- Blyruder
- Spejle m.m.



24 63 99 19

Glarmestrenes døgnvagt
70 100 100

KVALITETSPARKERING



Nem parkering i hele Danmark

Se mere på Q-Park.dk

Q-PARK Quality in parking

Feriecenter
Slettestrand



Ferie med frihed i Slettestrand

Feriecenter Slettestrand er blandt Danmarks mest handicapvenlige feriesteder!

Ferielejligheder - Feriehuse - Varmtvandsbassin
Restaurant - Hestevogn - Træningscenter
Og meget mere... Alt med fuld tilgængelighed!

Vi tilbyder Aktiv ferie med det hele. Eksempelvis:
3 overnatninger med helpension, udflygt med hestevogn og Musik og Danseaften.
Frå 1.870 DKK/pers.

slettestrand.dk | moli@slettestrand.dk | +45 98217044

Har du brug for et sæt ekstra øjne og ører?

Så kig her!

Står du over for et vanskeligt møde med kommunen eller andre offentlige instanser? Så er Spastikerforeningens bisidderkorps måske en løsning for dig.

Vi har et frivilligt bisidderkorps, der lige nu tæller 21 bisiddere. De er fordelt over hele landet og står klar til at være en ekstra støtte for dig, når du har brug for det. Bisidderens rolle er at være en passiv observatør, der er med til at sikre, at du får sagt det, du gerne vil sige, og at dialogen foregår i en god tone. En bisidder er hverken advokat eller socialrådgiver og blander sig ikke i lovgivningen. Bisidderens rolle er at give dig tryghed, så du føler dig godt rustet til at opnå det, som du gerne vil med dit møde.

Alle forløb starter med formødet, hvor du og bisidderen møder hinanden, forventningsafstemmer og lægger strategi for selve mødet.

Under mødet indtager bisidderen en observerende rolle. Efter mødet samler I trådene på eftermødet og afslutter forløbet.

Det er gratis at benytte bisidderkorpset;

- men det kræver, at du er medlem af Spastikerforeningen
- samt at vi varsles i god tid (minimum to uger før), da korpset består af frivillige, der skal indpasse deres bisidderopgaver i deres travle kalendere.

Alle henvendelser om bisiddere rettes til bisidderkoordinator: Mie Juul Pedersen, telefon 38 38 03 10 - tirsdage kl. 09.30-14.30 og fredage kl. 11.30-14.00 eller på mail mjp@spastik.dk

Vi glæder os til at høre fra dig!



Tjek også

spastikerforeningen.dk

- Her kan du blandt andet læse om:



... og meget, meget mere...



Forældre kan selv gøre noget aktivt

Bogen "Sådan hjælper du dit barn med særlige behov" giver råd og håb til de mange forældre, der har et barn med særlige behov. Forfatter, terapeut og familievejleder Larz Thielemann har i mere end 10 år arbejdet målrettet og individuelt med denne gruppe børn, drevet af sit eget behov for at hjælpe datteren Sofie, der kort tid efter fødslen fik store sundhedsmæssige udfordringer. Efter nogle år i det etablerede sundsvæsen drog de den konklusion, at det ikke kunne behandle deres hjerneskadede barn, så hun kunne blive bedre.

Inspireret af et norsk forældrepar med pigen Malin kastede de sig derfor over den amerikanske hjerneforsker Glenn Domans behandlingsprogram – som der igennem årene har været mange delte meninger om.

Men i en tilpasset form efter danske

forhold har Larz Thielemann udviklet et helt nyt behandlingskoncept: Neurologisk Træning og Stimulering, populært kaldet NTS-metoden, ud fra den enkle filosofi, at hjernen gror ved brug. Metoden, der beskrives i et af bogens første kapitler, består af forskellige komponenter, der sammensættes efter individuelle behov. Det afviger på flere forskellige områder fra andre sundhedsfaglige tilgange til behandling af neurologiske skader og dysfunktioner, bl.a. ved at medicinsk behandling og hjælpemidler kun inkluderes som en absolut sidste løsning.

De sande eksperter

Larz Thielemann opfordrer forældre til diagnosebørn til selv at gøre noget aktivt, fordi han ser forældrene som de sande eksperter, som selv ikke de

bedste fagpersoner kan hamle op med. Kun forældrene kan give børnene den rigtige træning og stimulering, når de får den rette viden, lyder hans kontante vurdering.

Bogen går tæt på fem børns historie og beskriver desuden en række diagnoser, herunder cerebral parese, ADHD og autisme. I kapitler om blandt andet hjemmetræning, vanskeligheder i skolen, børneopdragelse, motivation og kostens betydning giver forfatteren gode råd til de udfordrede forældre, der i bogen får en levende og engageret fortælling.

"Sådan hjælper du dit barn med særlige behov" er på 210 sider, rigt illustreret og udgivet på Forlaget Hjernetips.

Vejledende pris: 249 kr.

ISBN 978-87-989794-5-6.

VESTJYSK autodele^{as}

Mørvæj 15 6800 Vørde Tlf. 75 21 09 00 Fax 75 21 10 01 vord@auto-dk	Nørremarkvej 2A 6980 Tårn Tlf. 96 45 08 00 Fax 96 45 08 01 tarn@auto-dk	Birkeløvvej 16-18 6950 Ringkøbing Tlf. 96 45 09 00 Fax 96 45 09 01 ringk@auto-dk	Storstrømsvej 31 6715 Kulsberg N Tlf. 76 13 34 00 Fax 76 13 31 01 kuls@auto-dk
--	---	--	--

www.vestjyskautodele.dk

- EN DEL AF GROUPAUTO INTERNATIONAL

AUTO-DANMARK

HOLMSGAARD
Rådgivende Ingeniører

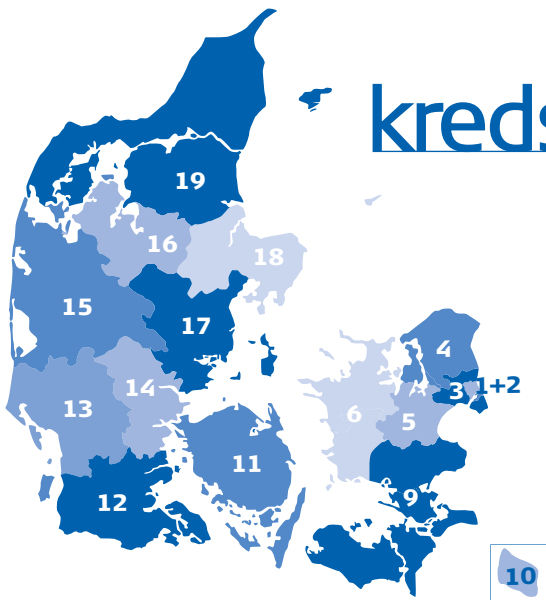
Teknisk rådgivning: Energi • VVS • EI • Konstruktioner
T: 32 97 01 07 • www.holmsgaard.com

CROSS RUNNER

www.by-conniehansen.com
Telefon: 29 43 37 67 mail@by-conniehansen.com

**VIL DU
MED TIL NYE
Oplevelser?**

Besøg Egmont Højskolen på www.egmont-hs.dk



Dagsorden til kredsgeneralforsamlinger

Som udgangspunkt benytter alle kredse Spastikerforeningens standardvedtægter til deres generalforsamlinger, der har følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent og stemmetællere
2. Beretning fra kredsbestyrelsen
3. Forelæggelse af regnskab
4. Behandling af indkomne forslag fra bestyrelsen eller medlemmer - forslag skal være bestyrelsen/formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.
5. Valg af kredsbestyrelsesmedlemmer og suppleanter samt valg til HB og suppleant
6. Valg af revisor for kredsforeningen
7. Eventuelt

København/Frederiksberg

1+2

Toke Rastad

Tlf. 42 17 19 64

Borgmester Fischersvej 5F, 1-2

2000 Frederiksberg

Mail: toke.rastad@gmail.com

Generalforsamling og oplæg

Hør om kredsens arbejde og få indflydelse i din forening. Kreds 1-2 inviterer til generalforsamling onsdag den 9. marts kl. 17.30 i Handicaporganisationernes Hus. Adressen er: Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Generalforsamlingen starter kl. 17.30 med dagsorden ifølge kredsens vedtægter, kl. 18.30 er der spising med de andre kredse og kl. 19.45 vil psykolog Klaus Christensen fortælle om projektet 'Mening og Mestring'.

Tilmelding til Toke Rastad senest den 20. februar 2016.

Fælles kredsarrangement i Handicaporganisationernes Hus: Kom til generalforsamling i kredse 1-2, 3 & 5

... og kom til fælles middag og foredrag om arbejdsmarkedet og CP bagefter.

Når vi møder jer på vores færden rundt omkring i foreningen, så møder vi også mange holdninger til foreningen, og det arbejde vi frivillige udfører – mest kritik, men det er der jo ikke noget galt i, hvis vi kan gøre noget ved det, kritikken handler om.

Så mød op og tal med os. Og bare rolig – du bliver ikke valgt, med mindre du selv gerne vil vælges.

En anden grund til at du skal møde op, er, at vi arbejder med et meget kompliceret handicap. Derfor har vi inviteret Spastikerforeningens psykolog Klaus Christensen til at fortælle om, hvordan cerebral parese og arbejdsmarkedet kan fungere sammen. Hvad skal vi selv vide? Hvilke muligheder har vi for at få hjælp? Hvordan læser man det, der står

i den neuropsykologiske rapport, så man kan bruge informationen i et jobcenter? Bliver vi ikke færdige med at diskutere emnet kl. 21, så finder vi en måde at komme videre på.

Husk at tilmelde dig hos din kredsformand – se under indkaldelse til generalforsamling.

Bente Lis Clausen Kreds 5, Toke Rastad Kreds 1+2 og Connie Petersson Kreds 3

Københavns omegn

3

Connie Petersson

Tlf. 44 92 29 26

Højbuen 10, 2730 Herlev

Mail: phariss@mail.dk

Generalforsamling

Kreds 3 holder generalforsamling onsdag den 9. marts kl. 17.30 i Handicaporganisationernes Hus på Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Generalforsamlingen starter kl. 17.30 med dagsorden ifølge kredsens vedtægter, kl. 18.30 er der spising og kl. 19.45 fortæller Klaus Christensen om de resultater, der opnås i projektet 'Mening og Mestring'. Tilmelding til spising er nødvendig. Det skal ske senest den 28. februar til Connie Petersson, telefon 44 92 29 26 eller mail: phariss@mail.dk

Kreativ dag i Spastikerforeningen

Kort før jul blev der klippet og klistret i et mødelokale i Handicaporganisationernes Hus. Det er første gang, vi har afholdt



Tre kredse holder generalforsamling og senere fælles oplæg i Handicaporganisationernes Hus den 9. marts.

sådan en dag, og det var lige før, vi ikke ville gå hjem. Vi aftalte, at hvis det kan lade sig gøre igen til næste jul, så vil vi prøve igen. Tak for en hyggelig dag og en masse inspiration.

Connie Petersson

Foredrag: Den offentlige familie

Et godt og konstruktivt samarbejde mellem fagfolk og forældre er afgørende for barnets trivsel og udviklingsmuligheder. Det betyder, at familier med børn/unge med handicap til dagligt samarbejder med en lang række af fagpersoner - pædagoger og skolelærere over skolepsykologer og børnepsykiatere til sagsbehandlere fra socialforvaltning og handicapcenter. Forældrene skal derfor kende til de forskellige parters faglige sprog, befojelser og interesser, og det kræver ikke kun viden og forberedelse, men også overskud og overblik.

Marie Louise Stochholm fra Sopra vil stå for den faglige del og holder oplæg om familielivet, forudsætninger for samarbejdet med det offentlige og giver konkrete råd til at håndtere samarbejdet bedst muligt.

Arrangementet bliver den 28. april kl. 17-19 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2 i Høje Taastrup. Bagefter bliver der serveret en let anretning og mulighed for diskussion. Vi afrunder kl. 20.30 og aftaler, om der er ønske om flere lignende arrangementer. Pris for deltagelse 50 kroner - max 36 deltagere. Tilmelding til Connie Petersson på phariss@mail.dk eller telefon 44 92 29 26

Læsning af Uddannelsesbogen

Jeg købte engang Uddannelsesbogen, fordi den indeholder nyttig information, som jeg har behov for at kende i kontakten med kommunen på min pårørendes vegne. Jeg kom dog aldrig rigtigt i gang med læsningen på et brugbart niveau. Jeg tænker, at der måske er flere medlemmer i foreningen, der har lyst til at vide mere om området, som enten har

brug for mere information for at støtte, eller som bare er nysgerrige og har lyst til at mødes og vende emnerne omkring uddannelse, når man har CP. Bogen er nu kommet i ny version.

Har du et forslag til, i hvilken form vi kan drøfte det i Spastikerforeningens medlemskreds, så kontakt Connie Petersson, phariss@mail.dk

Jeg tænker selv, at vi kan lægge ud med en læsegruppe, der kigger på et udvalgt stykke et par timer og herfra finder ud af, om der er lyst til at fortsætte i en netværksgruppe. Men alle ideer er velkomne.

Connie Petersson

Nordsjælland

4

Lisbeth Østergaard

Tlf. 49 14 32 64/29 68 51 22

Damgårdsvej 63, 2990 Nivå

Mail: lisbeth.oestergaard@hotmail.dk

Så er der fest - igen!

Det bliver bragende sjovt, når Spastikerforeningen inviterer til endnu en diskofest lørdag den 27. februar kl. 16.00-21.00. Stedet er Maglehøjskolen, Skelbækvej 8A, 3650 Ølstykke.

Bandet "Recepten" spiller op til dans, og der vil være en lækker buffét. Baren er åben hele aftenen, hvor der kan købes lidt slik, chips, øl, vand og vin. Teen og kaffen er gratis.

Det koster 150 kr. for dig og din hjælper, og har du to hjælpere med, så betales fuld pris for den ekstra hjælper. Tilmelding skal ske til Lisbeth Østergaard på mail lisbeth.oestergaard@hotmail.dk - senest 17/2.

Tur til Den Blå Planet

Kredsen inviterer til en hyggelig aften i fiskens tegn mandag den 14. marts. Vi mødes ved Den Blå Planet, Jacob Fortlingsvej 1, 2770 Kastrup kl. 18.00. Vi får serveret en let anretning i cafeen.

Pris pr. deltager 100 kr. Hjælper er gratis. Husk ledsagerkort hvis det haves.

Tilmelding til Lisbeth Madsen på

mail: li.madsen54@gmail.com senest 6. marts.

Aftentur til Zoo

Vi skal sige godnat til dyrene og mødes den 11. maj ved København Zoos hovedindgang på Valby bakke kl. 17.00. Vi får en let anretning, og kl. 18 bliver vi vist rundt i haven med guide. Det hele slutter kl. 20. Pris 150 kr. for voksne og 75 kr. for børn. Hjælper er gratis. Husk gerne ledsagerkort hvis det haves. Tilmelding til Lisbeth Madsen på mail li.madsen54@gmail.com.

Roskilde

5

Bente Lis Clausen

Tlf. 50 71 98 63

Nørregade 39 A, 4030 Tune

Mail: bentelis@tunenet.dk

Generalforsamling på en ny måde - et nyt sted!

Årets generalforsamling, der afholdes onsdag den 9. marts, har vi valgt at arrangere på en helt ny måde. Vi er gået sammen med to andre kredse og har inviteret psykolog Klaus Christensen, som kommer og fortæller om projektet 'Mening og Mestring', der hjælper personer med usynligt handicap i arbejde.

Roskilde-kredsens generalforsamling afholdes i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup med start kl. 17.30. Efter generalforsamlingen fra kl. 18.30 er der fælles spisning for alle kredsene og kl. 19.45 holder Klaus Christensen sit oplæg.

Tilmelding er nødvendig af hensyn til bestilling af mad. Dette skal ske til Bente Lis senest den 28. februar. Alle medlemmer vil som tidligere også få indkaldelsen med brev.

Besøg i DR-byen

Ud over generalforsamlingen vil årets første arrangement gå til DR-byen lørdag den 9. april. Her har vi bestilt det, som DR kalder en 'Rundvisning bag kulisser'. Vi mødes i receptionen lidt før kl. 13, »

og rundvisningen vil tage ca. 75 minutter. Tilmelding til arrangementet sker til Bente Lis senest 2. april. Vel mødt til de to arrangementer!

Bente Lis

Nordvestsjælland

6

Knud Erik Dahl

Tlf. 59 43 07 57

Blomsterhaven 58, 4300 Holbæk

Mail: knud.e.dahl@gmail.com

Fastelavnsfesten flyttet til Det Gamle Skibsværft

Vores fastelavnsfest er tidligere annonceret til at finde sted i Svinninge, men er nu flyttet til Det Gamle Skibsværft, Havnevej 7 i Holbæk. Dato og tid er som før søndag den 21. februar med start kl. 14 og forventet afslutning kl. 17.

Prisen for at deltage er: 50 kr. pr. voksen og 30 kr. for børn (indtil 12 år) inklusiv slikpose. Der kan bestilles slikposer til de større børn for 30 kr. Det kan dog kun gøres ved tilmeldingen.

Bindende tilmelding senest 14. februar til Marlene Jørgensen, telefon 30 53 03 30, eller Lillian Starklint, telefon 30 52 56 59. Læs du først dette efter denne dato og gerne vil med, men ikke er tilmeldt – så prøv alligevel.

Bowling i Holbæk i april

Vi har rykket vores bowling-arrangement til foråret for at give plads til vores jubilæumsfest på Bromølle Kro til oktober. Bowlingaftenen finder sted tirsdag den 26. april kl. 18 i Holbæk. Tilmelding er som vanlig til Annette på 24 24 80 50 eller Majbritt på 50 48 80 50.

Racerunning - Klub Holbæk

Vil du vide mere om aktiviteterne, så kontakt Marlene Jørgensen på tlf. 30 53 03 30.

Gummifræserne

Gummifræserne træner på Tornvedskolen afd. Jyderup i B-fløjen (den bagerste røde bygning). Læs mere på hjemmesi-

den: www.spastikerforeningen.dk/gummifræserne

Flere oplysninger - kontakt instruktør Bente Langkjær på tlf. 59 29 15 86.

Storstrøm

9

Birgit Hedemark Lind

Tlf. 54 86 60 13/51 76 76 06

Mussegade 13, 4880 Nysted

Mail: st.musse@hotmail.com

Bak op om vores generalforsamling

Kredsen indkalder til ordinær generalforsamling, torsdag den 25. februar 2016 kl. 18.00 i Restaurant Bangs Have, Bangshavevej 23, 4930 Maribo med dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag til drøftelse under punktet 'indkomne forslag' skal være kredsformanden i hænde senest otte dage før generalforsamlingen. På valg til bestyrelsen er Claus Pedersen og Annette Berg, begge villig til genvalg. Birgit Hedemark Lind ønsker ikke genvalg, til gengæld er Kaja Kamper villig til valg. Til suppleantposten er Yvonne Thygesen villig til genvalg, mens Divie Kallestrup ikke ønsker at genopstille. Revisor John Sigvard er villig til genvalg. Tilmelding til spisning er nødvendig senest 15. februar på mail: kreds9@live.dk - eller ved telefonisk henvendelse til Anne Petersen på 20 21 51 24.

Bestyrelsen

Bornholm

10

Karen Nisbeth

Tlf. 56 49 69 69

Kirkebakken 1, 3740 Svaneke

Mail: karen@nisbeth.dk

Udgivelser i 2016

Blad Afleveres til Postvæsenet

Nr. 1 12. februar

Nr. 2 15. april

Nr. 3 17. juni

Nr. 4 19. august

Nr. 5 14. oktober

Nr. 6 9. december

Fyn

11

Ib Kruse

Tlf. 24 67 49 97

Kastanievænget 10, 5800 Nyborg

Mail: ib.kruse@mail.dk

Sæt X i kalenderen

Bestyrelsen håber, at alle er kommet godt ind i 2016. Vi glæder os til at se jer til de kommende arrangementer, så sæt allerede nu X i kalenderen:

Lørdag den 28. maj - tur til Vandhallen, Egmont Højskolen med brunch, badning og kaffe/kage. **Lørdag den 6. august** - Tur til Givskud Zoo. **Søndag den 13. november** - Bowling og brunch

Der er plads til flere arrangementer, så kom til generalforsamlingen og fortæl bestyrelsen, hvad vi skal lave i 2016.

Bestyrelsen

Generalforsamling med spisning og underholdning

Vi afholder generalforsamling torsdag den 25. februar 2016 kl. 18.00 med dagsorden ifølge kredsens vedtægter. Arrangementet finder sted på Skovgården, Skovgårdsvej 16, 5230 Odense M. Vi mødes kl. 18, hvor der serveres smørrebrød, øl/vand og kaffe med efterfølgende generalforsamling.

Tilmelding senest den 20. februar til Mads på telefon 23 26 54 94 eller mail: lenaogmads@gmail.com

Efter generalforsamlingen er der underholdning med musikeren Carl-Erik Lundgaard. Han fortæller sin historie: Fra poliopatient til professionel musiker. Blandt andet om hvorledes han som 3-årig blev lam i højre arm og skulder, men efterfølgende kæmpede sig frem til at blive professionel harmonikaspiller og rejste den halve verden rundt og spillede. Historien suppleres med sange og musik på Carl-Eriks fire håndbyggede harmonikaer. Deltagere kan se frem til et alvorligt, men meget stærkt humoristisk og overraskende almenmenneskeligt musikalsk foredrag.

Sønderjylland

12

Dorte Lorenzen

Tlf. 74 48 99 30

Sundgade 18 E, 6400 Sønderborg

Mail: dortelorenzen@me.com

Disco Plasko

Lørdag den 27. februar kl. 16.45 i Aabenraa Svømmehal, Hjelmallé 3, 6200 Aabenraa. Spastikerforeningens Sønderjyllands kreds 12 gentager successen og inviterer medlemmer til Disco Plasko - en eftermiddag/aften for såvel vandhunde som landkrabber. Vi mødes kl. 16.45 i svømmehallens foyer, hvorefter det går løs i det store varmtvandsbassin med masser af sjove vandaktiviteter i det 32 grader varme vand. Her kan du også opleve svømmehallen fra en anden vinkel, da vandruksjebane, spa og sauna også er åben. Vi sørger for hygge med god musik og små stearinlys på bordene og tilbyder vand og saftvand inde i svømmehallen. Der vil være spændende små konkurrencer, hvor der kan vindes små præmier. Også i år sørger to livredere for, at alt går som det skal.

Vi slutter i svømmehallen senest kl. 19.00 og mødes i cafeteriet, hvor vi byder på aftensmad fra kl. ca. 19.15. Pizza og salatbuffet - drikkevarer til rimelige priser. Vi lukker og slukker kl. 21.00.

Pris for medlemmer og hjælper: Gratis. For ikke-medlemmer af kreds 12: 100 kr. pr. person. Tilmelding senest den 19. februar på mail: cpkreds12@gmail.com eller telefon 24 61 99 30 eller 51 22 14 74. Vi glæder os til at se jer alle sammen!

Bestyrelsen

sin årlige generalforsamling lørdag den 5. marts kl.13 i Tjæreborg Fritidscenter med dagsorden ifølge vedtægterne. Efter generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved en lettere middag samt kaffe og kage. Desuden vil der traditionen tro være et lille hyggeligt bankospil. Forventet afslutning kl. 16. Generalforsamlingen bliver holdt i Spisehuset, Skolevej 44b, Tjæreborg.

Af hensyn til traktementet skal tilmelding ske til formanden senest 27. februar på tlf. 75 17 24 28 eller på mail til j-gronbaek@mail.tele.dk - ved fremmøde uden tilmelding kan der ikke forventes deltagelse i spisning.

Jan Grønbaek

Vellykket julefest

Det gik rigtig godt, da kredsen den 5/12 holdt julefest, som denne gang fandt sted i Restaurant Næsbjergshus ved Varde. Omkring 60 forventningsfulde medlemmer mødte op i de store, lyse lokaler, hvor der var god plads til alle.

Michael de Linde stod som sædvanlig for aftenens musikalske indslag og akkompagnement til fællessang, og i løbet af aftenen præsenterede formanden sit nye, store trylleshows for børn og andre barnlige sjæle, og minsandten om ikke også den "verdensberømte" julemand,



Både store og små fik lejlighed til at hilse på julemanden. Her er det Camilla Elmkær-Koch med sin datter Miabella.

festlig klædt i rødt, også lagde vejen forbi og legede lidt med os og sluttede af med en lille julehistorie, inden han måtte haste videre til alle de andre, der ventede på ham. Som et af aftenens højdepunkter sluttede vi arrangementet med amerikansk lotteri, hvor mange fik en ekstra julegave med hjem.

Det kan allerede nu afsløres, at julefesten 2016 finder sted lørdag den 10. december, hvor vi igen har bestilt bord på Næsbjergshus. Mere om dette i "Sælungen" og "Spastikeren", når tiden nærmer sig.

Jan Grønbaek

Syddøstjylland

14

Jens Peder Roed

Tlf. 75 55 37 79

Dalbygade 38 B1 - 101, 6000 Kolding

Mail: jproed@mail.stofanet.dk

Generalforsamling og vintercamp

Mandag den 29. februar afholder vi vores årlige kredsforssamling, som finder sted på Hotel Bredehus i Bredsten. Vi indleder med spisning kl. 18.00. Derefter afholder vi generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne.

Når dette er overstået, vil Daniel Hansen og hans mor, Anne-Marie Hansen, fortælle: "En CPers oplevelser på en vintercamp i Norge med Elsass Fonden". Daniel skal i næste måned afsted på vintercamp for 3. gang. Til sidst afsluttes med kaffe og kage. Der udsendes indbydelse til alle medlemmer.

Bestyrelsen

Sydvestjylland

13

Jan Grønbaek Sørensen

Tlf. 75 17 24 28

Godthåbparken 58 A, 6740 Bramming

Mail: j-gronbaek@mail.tele.dk

Generalforsamling, middag og banko

Spastikerforeningens kreds 13 afholder

GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til Spastikeren nr. 2/2016, der udkommer medio april: Almindeligt stof 10. marts og kredsnyt senest 20. marts - men gerne før.

Materiale modtages på e-mail: fh@spastik.dk

»

Bent Ole Nielsen

Tlf. 97 14 24 83

Rønne Allé 67, 7451 Sunds

Mail: bon@privat.dk

Generalforsamling og inspirerende foredrag

Kredsen holder generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne, tirsdag den 8. marts kl. 18.00-22.00 på Vores Restaurant, Fønnesbechsgade 18, Herning. Forslag til dagsorden skal fremsendes til kredsformanden senest otte dage før generalforsamlingen.

Aftenens program: Kl. 18.00 Ankomst. Kl. 18.15 Dagens varme ret. Kl. 19.30 Aftenens foredrag. Kl. 20.30 Kaffe med kage. Kl. 21.00 Generalforsamling. Kl. 22.00 Tak for i aften.

Af hensyn til bestilling af fortæring er tilmelding nødvendig senest mandag den 29. februar til Bent Ole Nielsen tlf. 97 14 24 83 efter kl.16.30 eller på mail: bon@privat.dk eller til Claus B.S. Madsen på mail: spadsermadsen@webspeed.dk

Til generalforsamlingen får vi besøg af idrætskonsulent Grethe Schøler fra DHIF, der vil fortælle om forskellige muligheder for handicapdræt. Landstræner og træner i Randers Freja, Susanne Ladefoged, og hendes datter Helle kommer også og fortæller om race-running, der er en innovativ sport for handicappede med hæmmet balance, blandt andet spastikere, gigtramte og amputerede.

Bent Ole Nielsen

Musikalsk aften med Vester/Iversen

Onsdag den 16. marts kl. 19.00 til ca. 21.30 i Gildesalen, Bytoften 73, 7400 Herning.

Kun en tåbe frygter ej en aften med Vester/Iversen! En spændende konstellation, sammensat af to garvede musikere med baggrund i genrer som pop, rock, blues, country og folk-musik. Repertoiret indeholder nogle af de største hits gennem de sidste 50 år med blandt

andre Eric Clapton, Dubliners, Creedence Clearwater Revival, Kim Larsen og Robbie Williams.

Vi glæder os til at se jer. Entre 100 kr. inklusiv kaffe og kage



Midtjylland

16

Jørgen Knudsen

Tlf. 97 51 20 60

Asgårdvej 11, 7800 Skive

Mail: jk@asgaard-online.dk

Generalforsamling på Egmont Højskolen

Vi har denne gang lagt vores kredsgeneralforsamling som en eksotisk tur til Vandhalla i Hou på Egmont Højskolen. Det sker lørdag den 27. februar. Vi lægger ud med en frokost kl. 12.00, herefter bliver der en rundvisning på højskolen med guide. Efter rundvisningen afholder vi vores kredsgeneralforsamling. Når den er veloverstået springer vi i Vandhallas klare vand kl. 16.00 og to timer frem. Ret til ændring af tider forbeholdes. Vel mødt!



Naser Khader kommer til Skive 15. marts

Vi har jo gjort et scoop igen – men datoen er ændret! Oprindeligt var foredra-

get med Naser Khader annonceret til 14. marts, men på grund af en dobbeltbooking denne dag holder han sit foredrag om integration/inklusion af minoritetsgrupper tirsdag den 15. marts (spastikere tilhører jo også en minoritetsgruppe!). Det foregår kl. 19.30 på Hotel Strandtangen, Strandvejen 28, 7800 Skive. Så ret endelig datoen og mød frem. Det bliver en god aften.

Mere info findes på hjemmesiden og kommer her under KredsNyt!

Husk at...

Kreds Midtjyllands forældregruppe har en folder, som kan rekvireres hos Jette Thomsen. Ring på telefon 97 58 41 68 eller send en mail til: 2xj@post8.tele.dk

Bestyrelsen håber, at alle er kommet godt i gang med 2016, og vi håber på et gensyn med jer alle!

Julefrokost med Frank Hvam

"Årets julefrokost" havde vi kaldt vores julearrangement den 28/11, der var henlagt til Tinghallen i Viborg, hvor vi var 24, der nød den store buffet sammen med 300 andre gæster og bagefter fik motion til lattermusklerne. Underholdningen blev nemlig leveret af Frank Hvam fra Klovn. Og det var absolut IKKE kedeligt! Der var bl.a. nogle hårde ord om vores gamle fodboldlandstræner, Morten Olsen, og senere i showet kom vi da også uundgåeligt længere ned under bæltestedet. Efter showet var der bal med et femmands orkester, hvor nogle af os fik en sving om.

Østjylland

17

Peder Stausholm

Tlf. 86 24 42 01

Jernaldervænget 25, 8220 Brabrand

Mail: pederstausholm@gmail.com

Generalforsamling og oplæg

Mød Spastikerforeningens direktør Mogens Wiederholt ved kredsens generalforsamling tirsdag den 23. februar kl. 18.30 til ca. 22.00 på Aarhus Efterskole,

Brunbakkevej 21, 8270 Højbjerg. Kredsforeningen er vært ved en lækker buffet, som starter kl. 18.30, så kom gerne lidt før!

Tilmeld dig pr. mail til kimwp@mail.dk. Husk at oplyse navn på medlem og antal deltagere.

Generalforsamlingen med dagsorden ifølge vedtægterne indledes kl. 19.30 og forventes at vare cirka en halv time. Klokket ca. 20 vil Mogens Wiederholt holde oplæg om foreningens aktiviteter og de handicappolitiske udfordringer.

På den handicappolitiske front vil der foråret igennem være fokus på revisionen af servicelovens regler for voksne handicappede. Mogens sidder med ved forhandlingerne og giver en status på arbejdet og regeringens tanker med et "servicetjek på inklusionsprojektet".

På den foreningspolitiske dagsorden vil der i foråret primært være fokus på opgradering af vores socialrådgivning, udviklings- og lobbyarbejde for at få etableret en obligatorisk - men frivillig - kognitiv udredning af alle børn med CP, sundhedstilbud til voksne med CP og forhåbentlig et bedre og bredere tilbud til forældre til nydiagnosticerede børn med CP.

Vi vil samtidig tage fat på næste skridt i vores fundraising-aktiviteter. Mogens fortæller og giver en status for aktiviteterne og er klar til at besvare spørgsmål, om hvad som helst af relevans for foreningen og mennesker med CP.

Der serveres kaffe/te og kage under foredraget. Vi slutter senest kl. 22.00.

Bestyrelsen

Årets Slap a' weekend

For 14. gang er det tid til tilmelding til årets hyggeligste weekend, der finder sted i dagene 30. april til 1. maj på Feriecenter Slettestrand. Tilmelding efter 'Først til mølle princippet', og der er allerede gang i tilmeldingen.

Vi gentager successen og har booket DJ Tmouse, Tobias Dalentoft, som igen kommer med sit helt store lyd- og lysanlæg lørdag aften. Ellers er programmet

det velkendte: Hygge og socialt samvær med familien og de andre deltagere. Eneste faste programpunkter er spisetiderne, og som de fleste vil vide, så får vi en fantastisk forplejning både morgen, middag og aften.

Tiden bruges til det, man har lyst til. For eksempel en tur i varmtvandsbassin, en tur helt til Vesterhavets strandkant i kørestol eller gående, en tur i Vesterhavet eller i Svinkløv Plantage, leg på den handicapvenlige legeplads, fitness indendørs eller udendørs, mountainbike eller bare råhygge. Familier med børn/unge med CP møder voksne med CP og omvendt.

Lørdag er der hestevognsture med kaffe og kage til Svinkløv Plantage. Der vil være mulighed for trækture på heste mod en lille egenbetaling. Send tilmelding med oplysning om navn på deltagere og alder på unge under 18 år til kimwp@mail.dk

Vi glæder os til at se jer!

Hyggelig julefest i nye omgivelser

Kredsforeningen holdt 29/11 adventsfest i nye omgivelser på Lyngåskolen i Århus. Vi var ca. 80 deltagere, som startede med Tors hjemmebagte boller og Mariannes hjemmebagte kage. Julefesten er af den traditionelle slags med juletræ, hygge, kage og æbleskiver, gløgg, sodavand og kaffe i lange baner, mens julemusikken spiller, og vi synger.

Efter julen var sunget ind, var der banko med en masse flotte præmier fra sponsorer, som især var skaffet af vores trofaste støtte, Birgitte Risum, og af Caspars bedre halvdel, Lenette. En stor tak til dem. Feriecenter Slettestrand havde igen i år sponseret hovedpræmien, og Permobil havde sponseret flotte gaver og godteposer til alle børn.

Julemanden Tor kom kørende i sin vogn - godt nok uden rensdyr, men med ho ho og kæmpe humør - og delte gaver og godteposer ud. Peter, en af de unge deltagere, var overbevist om, at han havde mødt den rigtige julemand og

talte ikke om andet hele vejen hjem til Skanderborg.

Traditionen tro sluttede vi med gløgg og æbleskiver, hvor det lige skal nævnes, at det var Mariannes hjemmelavede gløgg.

Der skal lyde en stor tak for den kæmpe indsats fra adventsfestudvalget: Marianne, Caspar og Tor plus familie og hjælpere. Og sidst, men ikke mindst en kæmpe tak til alle sponsorerne.

Du kan se billeder på Østjylland-kredsens side på www.spastikerforeningen.dk - hvor der også er link til kredsens Facebook-side.

Bestyrelsen



Tobias får sig en ordentlig 'griner' med julemanden Tor.

Nordøstjylland

18

Asger Laustsen

Tlf. 86 44 32 21

Tinghøjvej 15, Råsted,

8920 Randers NV

Mail: il.as.laustsen@fiberflex.dk

Julefest med 110 deltagere

Kredsens årlige julefest den 19/12 havde 110 deltagere. Traditionen tro blev julefesten påbegyndt med en mindre gudstjeneste i Sct. Clemmens kirke, hvorefter der var julehygge i selskabslokalerne "Krybten" under kirken. Til kaffen og småkagerne gav kirkens kor nogle numre fra deres repertoire.

Herefter underholdt multikunstneren Jesper Grønkjær med tryllekunst, klovneri og ballonkunst. Efter underholdningen kom julemanden og uddelte godteposer.

Derefter var det tid til smørrebrød, øl og vand, inden dagen blev afsluttet med »

amerikansk lotteri med fine sponsorede gevinster. Stor tak til alle sponserne. Under en del af arrangementet havde bestyrelsen gentaget succes fra sidste år med at engagere to unge piger til at underholde mindre børn med papirklip og spil m.m. Det faldt i god jord hos børnene, men også hos forældrene,



Jesper Grønkjær var rigtig god til at inddrage børn og voksne i underholdningen.

som fik lidt mere ro til spisning og lotteri. Efter bestyrelsens opfattelse havde alle en fornøjelig eftermiddag.

Weekendtur til Slette Strand

Foreningens weekendtur til Feriecenter Slettestrand afholdes i weekenden 27.-29. maj, hvor det primære vil være hygge og socialt samvær med familien og de øvrige deltagere. Der er ikke noget program ud over de faste spisetider. Men én ting er sikkert: Lørdag vil der som sædvanligt blive arrangeret hestevognstur til Svinkløv Badehotel og plantage, hvor der i en pause nydes kaffe og kage. Fra feriecenteret er der gode muligheder for gåture til Vesterhavet, ligesom der er mulighed for at benytte centerets aktivitets- og svømmefaciliteter. Skriftlig indbydelse udsendes til alle kredsmedlemmer.

Asger Laustsen

Nordjylland

19

Anna Marie Nielsen

Tlf. 98 78 01 77/29 26 77 57

Scheelsmindevej 106

9200 Aalborg SV

Mail: amn@boligforeningen-pm.dk

Svømning

Vi svømmer torsdage kl.15.00-19.00 i varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole, 9000 Aalborg. Holdet følger skoleårets kalender.

Flere oplysninger, kontakt:

Lisbeth Tved Berke

tlf. 40 14 28 01

mail: lisbeth@berke.dk

LÆS MERE

om foreningen på:

www.spastikerforeningen.dk

Bytoften
BO- OG AKTIVITETSCENTER



CENTER FOR FYSISK HANDICAPPEDE OG
SENHJERNESKADEDE BORGERE

VÆRDIER:

ORDENTLIGHED • VILJE TIL HANDLING •
INDLEVELSE • ANERKENDELSE

WWW.BYTOFTEN.DK

BYTOFTEN 73. TJØRRING • 7400 HERNING
RING 96 28 47 00 FOR PERSONLIG INFORMATION

Østerbro
GRUPPEN

Tømrer & snedker

Tlf. 2683 5525

Ring for godt tilbud.

Vi køre i hele stor københavn

www.oesterbrogruppen.dk

Chrisko Print
Textil & Logotryk
v/Thomas Ulstrup

Team tøj
Tøjtryk
Banner og flag
Bil reklame
Storformat print
Storformat fotoprint
Skilte
Wallsticker

Jeppe Ækærvej 19 • 8620 Kjellerup

chriskoprint@gmail.com

Tlf. 20 34 65 07


HUNDESTED PROPELLER



Stadionvej 4 • 3390 Hundested
Tlf. 47 93 71 17
www.hundestedpropeller.dk

Sammen når vi op **Team TIME**

Søndervang 3
9640 Farsø
Tlf.: 98 63 24 33



www.time-danmark.dk



ISS Kloak- & Industriservice
Tidl. Ingemann Christensen

Tømning og rensning, Højtryksspuling, Industrispuling
Slamsugning, Rensning af faldstammer, TV-inspektion,
Kloakreparation, Aut. Kloakmester.

Smedevænget 15 • Stenstrup • 4700 Næstved
kloakservice@iss.dk
www.iss-kloakservice.dk

- vi går i dybden med opgaverne

TELEFON & DØGNVAGT
70 12 02 22

Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

Høj biotilgængelighed
Se mere på www.camette.dk



KÆMPE GRILLBUFFET

Kun 199,-*
Børn u. 12 år 99,-

*Fredag, lørdag og helligdage:
Voksne kr. 219,- / børn u. 12 år kr. 109,-
Børn under 4 år spiser gratis

RESTAURANT **FLAMMEN**

Book bord på www.restaurant-flammen.dk

Alm Brand

8730 2000

NYHED

Nu kan du betale med OK's app, når du tanker



Download OK's app eller SMS "App" til 1912

Med OK's nye betalingsapp kan du klare betalingen af benzin, diesel og vand på din mobiltelefon. For at bruge app'en skal du have et OK Benzinkort eller OK Tiltænk kort, og du kan selvfølgelig stadig støtte lokalpolitik.

OK

Mariann Kildevæld
malermester
24 43 33 57

Alt i malerarbejde, restaurering, rådgivning & salg af maling.
www.kildevaeld.net | info@kildevaeld.net

-altid lave priser!
Harald nyborg
www.harald-nyborg.dk

JUHLS
Murerfirma – Alt inden for murerarbejde

Glenn Juhl

Mobil: +45 23 49 30 56
 info@juhlsmurerfirma.dk
www.juhlsmurerfirma.dk

IT Bixsen

IT Bixsen tilbyder hurtig service og reparation af din PC.

IT Bixsen kan tilbyde hjælp og rådgivning til at finde dine behov, når du tænker på at anskaffe dig en ny pc.

IT Bixsen tilbyder at komme til dig, når det passer dig.

IT Bixsen

Nørre Allé 25
 8660 Skanderborg
 Tlf: 40896574
 Mail: Salg@itbixsen.dk



BERGHOLDT.DK
LIFTBUSREJSER



Adventshygge og julestemning!

Ta' med til Goslar – 30. nov. til 4. dec. 2015

Pr. person, inkl. halvpension i dbb. vær. kr. 5.925,-

Ring og hør nærmere eller få inspiration til den næste tur på: www.liftbusrejsler.dk...

TLF. 66 11 31 31

WWW.LIFTBUSREJSE.RD.K • INFO@BERGHOLDT.DK

TDC Hosting



Chris Kalmar
 Senior Salgskonsulent
 TDC Hosting

Spring trygt ud i skyen med TDC Hosting

Lad os optimere din IT med Cloud Computing. Så kan du trygt heste alle fordelene.

DU PONT

DuPont Nutrition Biosciences

Taarnevej 25
 7200 Grindsted
 Tlf. 79 72 59 63

www.DuPont-Danmark.com

**AARHUS
 EFTERSKOLE**

Book et besøg på 66471777 eller kom
 forbi på Brunbakkevej 21, 8270 Højbjerg

Oplev fællesskabet på en
 handicapvenlig skole

Mic-Key®

- NØGLEN TIL GOD LIVSKVALITET

Hent
app med
brugertips på
mic-key.dk



- lille, diskret knapsonde
- indgraveret størrelse og BAL port
- latex- og ftalatfri forlængerslanger

Bestil ny Mic-Key brochure på bestilling@meda.dk

MEDA

Gratis Summerbird chokolade til dig

– der får din onkel, ven eller bedstemor
med i Spastikerforeningen

Jo flere medlemmer, jo større vægt har Spastikerforeningens synspunkter overfor politikere, embedsfolk og andre beslutningstagere.

Jo flere medlemmer, jo stærkere står vi derfor i kampen for at forbedre vilkårene for mennesker med cerebral parese.

Så hvert medlemskab tæller. Også dit. Og måske vil én eller flere fra din omgangskreds også være med til at bakke op om børn, unge og voksne med cerebral parese? Måske din tante, din nabo eller en ven?

Meld jer ind på spastikerforeningen.dk

Når en af dine nærmeste har meldt sig ind og betalt kontingent for 2016, så send os en mail senest den 31. marts med deres navn og adresse til spastik@spastik.dk med teksten "Medlem 2016" i emnefeltet. Så sender vi dig en æske lækker chokolade fra Summerbird.

**Et medlemskab koster 250 kroner om året
– det er 21 kroner om måneden. Kom og vær med!**

