



2019

KURSUSPROGRAM

Tidligere
Spastikerforeningen

CP Danmark
Landsforeningen for cerebral parese



Fjordstjernen ...et enestående valg!

Brug det frie valg til et aktivt og selvstændigt liv. For voksne med funktionsnedsættelse.

På Holbæks havnefront er opført et flot byggeri, som ramme for nogle fantastiske muligheder for voksne med psykiske, fysiske eller kognitive funktionsnedsættelser.

Der er store lejligheder på 84 m², incl. fællesarealer. Der er fælleskøkken og en stor lys dagligstue med panoramaudsigt over fjorden i hver enhed. Derudover er der stort lækkert fitnesscenter, wellness område samt have med panoramaudsigt over fjorden.

Det frie valg er et bærende element og Fjordstjernen lægger op til, at beboerne har stor indflydelse på deres hverdag og muligheder. Efter evne og lyst tager beboerne del i hverdagens mange tilbud om idræt, bevægelse, aktiviteter og et udendørs liv ved fjorden. Personalet indretter sig efter beboerne og ikke omvendt, og personalet tager udgangspunkt i sundhed og glæde, ikke i sygdom og begrænsninger.

Tværfagligt samarbejde

Personalet arbejder rehabiliterende med aktiv inddragelse af pårørende. Borgeren vil altid være i centrum.

Vi har højt fagligt niveau med bl.a. socialrådgiver, sygeplejersker, ernæringsvejleder, terapeuter og psykolog. Der er fokus på dokumentation og genoptrænings-, rehabiliterings- og handleplaner. Vi samarbejder tæt med kommunernes hjerneskadekoordinatorer, sagsbehandlere og specialister.

Alt personale modtager løbende supervision og videreuddannelse.

Friplejeboliger og frit valg.

Borgere med funktionsnedsættelser, fra hele landet, der er visiteret til en plejebolig eller lignende bolig, kan frit søge om at flytte ind i Fjordstjernen. Det fremgår af friplejeboliglovgivningen. Læs mere www.fjordstjernen.dk og følg os på Facebook

Har du lyst til at høre mere, så kontakt

Majbritt Nyholm på mn@fjordstjernen.dk eller Tlf. 28 73 76 92



Fjordstjernen 
Boliger & Sundhedscenter

Kom på kursus med CP Danmark

Er du voksen, barn, ung, har du cerebral parese, eller har du et barnebarn, der har diagnosen CP? Uanset hvad så er der et kursus for dig i årets kursusprogram, for hos CP Danmark er der noget for alle. Både mennesker med cerebral parese, deres pårørende og fagpersonale. Vores kurser er for de, der søger opdateret viden inden for et specifikt område, og som også ønsker netværk blandt andre i samme situation. Alle kursister skal gå fra vores kurser med ny viden og redskaber til at gribe hverdagen bedre an. Dette program giver et hurtigt overblik over kurserne. Vil du vide mere, skal du kigge på vores hjemmeside cpdanmark.dk og det er også der, du kan tilmelde dig og betale for kurserne.

CP Danmark er en handicappolitisk interesseorganisation, der arbejder for mennesker med cerebral parese. Vi tilbyder, udover kurser, også rådgivning, bisidderordning, Ung til Ung Linjen, et medlemsmagasin, nyhedsbreve, sommerhusudlejning og så er vi på Facebook og Twitter, hvor du kan følge vores arbejde.

Spastikerforeningen skifter navn fra 1. marts til CP Danmark. Med det nye navn ønsker vi at signalere, at vi sætter mennesket før handicappet. Man er ikke spastiker, man *har* cerebral parese - og så er cerebral parese blevet en udbredt betegnelse både i udlandet og her i Danmark.

Vi glæder os til at se dig til vores kurser. Vel mødt!



Klubtilbud til dig med Cerebral Parese



- Find en klub i nærheden af dig
- Find en aktivitet, der passer til dig
- Indgå i klublivet sammen med andre med CP

Læs mere på elsassfonden.dk

elsass
fonden

elsass
sort for brains

Maksimér indsatsen for dit barn

Gør en forskel



Petö Metoden



- 👏 Petö hjemmetræning til CP børn fra 0 år
- 👏 Intensivkurser i hele Danmark
- 👏 Individuelt program 1-2 gange pr. uge
- 👏 Fysisk træning baseret på pædagogisk tilgang
- 👏 Kognitiv træning, tale sprog terapi, ergoterapi
samles i Petö Metoden
- 👏 Nyhed – individuel vandterapi 👏

Vores målrettede indsats omkring fysisk styrke og mobilitet, kognitiv udvikling og problemløsende færdigheder vil øge dit barns selvstændighed, selvtillid og selvværd!

Petö Metoden – udvikling der bygger på mere end 70 års gode resultater!



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

Facebook: [Petö Method Copenhagen](#)

Hverdag med smerter



Mange mennesker med CP lever med kroniske smerter, men med det rigtige fokus er det muligt at leve side om side med smerterne, så de ikke får overtaget. Dette kursus har fokus på den fysiologiske del af smerter og giver nogle øvelser til, hvordan man kan flytte fokus.

Undervisere: Fysioterapeut Katja Meyendorff og Sif Holst, der fortæller om sin egen hverdag med smerter

Tid og sted: 9. marts klokken 10 – 15 i Taastrup

Pris: Kr. 200/400 for medlemmer/
ikke-medlemmer

Barnebarn med cerebral parese

Børnebørn er livets krydderi, men det kan være svært at rumme den nye situation, hvis barnebarnet viser sig at have cerebral parese. Dertil kommer, at man skal lære at rumme sine egne bekymringer samtidig med, man støtter familien. Dette kursus kommer ind på glæder, sorger og udfordringer, når barnebarnet har CP.

Undervisere: Coach Sinne Colding Thaysen, informator Christa Nielsen samt bedste-forældre Aase og Henning Møller

Tid og sted: 16. marts klokken 10 – 15 i Aarhus

Pris: Kr. 200/400 for medlemmer/
ikke-medlemmer



DAGKURSER

Kom godt fra start

Skolestart er en stor begivenhed for alle børn og deres forældre, men mange børn med cerebral parese har brug for ekstra støtte for at fungere optimalt i skolen. Viden om diagnose og indlæring giver forældre og lærere de bedste muligheder for at støtte barnet, og derved den bedste start på skolelivet. Dette kursus giver redskaber til at komme godt fra start.

Undervisere: Psykolog Louise Bøttcher og socialrådgiver Mia Ibæk Touborg

Tid og sted: 28. september klokken 10 – 15 i Odense

Pris: Kr. 200/400 for medlemmer/
ikke-medlemmer

Hvad er cerebral parese?

Cerebral parese er en hjerneskade, der sætter aftryk både kognitivt og fysisk. Dette kursus giver en grundig gennemgang af kognition, compensation, hjernens opbygning, behandlingsmuligheder, og hvorfor det er så vigtigt at få en neuropsykologisk udredning, der viser barnets kognitive udfordringer.

Undervisere: Børneneurolog Søren Anker Pedersen og psykolog Klaus Christensen

Tid og sted: 2. november klokken 10 – 15 i Taastrup

Pris: Kr. 200/400 for medlemmer/ikke-medlemmer

Den oversete træthed



Udtrætning er et livsvilkår for mange mennesker med cerebral parese, og det kan være svært at fungere på linje med alle andre, når man burde have helt særlige rammer for at trives. Dette kursus giver et overblik over kognitive udfordringer, stress, indlæring og hverdag, når man er udtrættet.

Undervisere: Psykolog Klaus Christensen samt Gitte Karis, der er mor til en pige med CP

Tid og sted: 16. november klokken 10 – 15 i Aarhus

Pris: Kr. 200/400 for medlemmer/ikke-medlemmer

Ældre med cerebral parese



Hvad sker der med krop og hoved, når vi bliver ældre med cerebral parese? Bliv klogere på, hvordan kroppen og de kognitive funktioner udvikler sig med alderen, samt om kost og træning kan kompensere for nogle af de alderdomstegn, der uundgåeligt kommer med årene.

Underviser: Læge, ph.d. Jens Bo Nielsen fra
Elsass Instituttet

Tid og sted: 2. april klokken 17-19.30 i Taastrup

Pris: Kr. 100

Bror eller søster med et handicap

Hvordan er familiens dynamik, når der er børn med og uden et handicap? Hvordan skaber vi plads til alles behov? Hvilke udfordringer kan handicappet give i børnenes indbyrdes forhold, og hvordan taler vi om det? Tænk børnene noget, de ikke tør sige, af frygt for at være til besvær? Det er noget af det, vi har fokus på til dette fyraftensmøde.

Underviser: Specialpædagogisk konsulent
Malene Gerd Petersen

Tid og sted: 4. april klokken 17- 19.30 i Aarhus

Pris: Kr. 100

Livet som teenager



Hvad sker der, når man går fra at være barn til teenager? Hvordan støtter man det unge menneske i den naturlige frigørelse? Hvordan sætter man grænser og vejleder, og hvordan kan man støtte barnet i at fastholde sin plads i fællesskabet? Kan man hjælpe, hvis ensomheden og følelsen af at være anderledes kommer snigende? Dette fyraftensmøde stiller skarpt på området.

Undervisere: Coach Sinne Colding Thaysen og Sigrid Stilling Netteberg, der har cerebral parese

Tid og sted: 7. maj klokken 17 – 19.30 i Taastrup

Pris: Kr. 100

Den stressede hjerne

Hjernen er en fleksibel størrelse, men en hjerne-skade fører ofte til stress, og det kan have flere skadelige virkninger på krop og sjæl. Men en skadet hjerne kan trænes til at vende det negative til noget godt. Vi sætter fokus på træning af en hjerne med cerebral parese, for det er muligt at få mere ud af dens kapacitet, selv med en skade. Det er professor i neurovidenskab og hjerneforsker Jesper Mogensen, der holder oplæg.

Underviser: Hjerneforsker Jesper Mogensen

Tid og sted: 4. juni klokken 17 – 19.30 i Taastrup

Pris: Kr. 100

Alt om botox

Hvad kan botox bruges til, og er behandlingen for alle? Hvor tit skal det gives og hvad er effekten? Hvad med bivirkningerne, og de langsigtede virkninger? Hvilke områder af kroppen kan hjælpes, og hvordan foregår det? Der er spørgsmål nok, når det kommer til botox-behandling, og dette fyraftensmøde forsøger at komme med nogle svar, baseret på underviserens erfaring og forskning.



Underviser: Børnelæge, ph.d. Gija Rackauskaite
fra Aarhus Universitetshospital

Tid og sted: 10. september klokken 17 – 19.30
i Aarhus

Pris: Kr. 100

Ung med udfordringer

Alt for mange unge med cerebral parese har det svært og er overrepræsenteret i statistikkerne for depression, angst og skizofreni. Dette fyraftensmøde har fokus på den forebyggende indsats inden for området, og ikke mindst hvilke tegn man skal være opmærksom på, hvis det unge menneske begynder at have det skidt. Det er nemlig alt-afgørende, at udfordringerne bliver opdaget, så man kan få den rette støtte og hjælp, inden det stikker af.

Undervisere: Børnelæge, ph.d. Gija Rackauskaite
og psykolog Klaus Christensen

Tid og sted: 14. november klokken 17 – 19.30
i Taastrup

Pris: Kr. 100



DUPLEX

- Oplukning
- Omlægning af låse
- Montering og reparation af låse

- Ruko låse-systemer
- Medeco låse-systemer
- Dørpumper
- Gitre
- Pengeskabe
- Adgangs-kontrol

**LÅSESERVICE
DØGNET
RUNDT**



Duplex Låse ApS • Damgårdsvej 63 • 2990 Nivå • Tel. 70 102 204 • www.duplex-sikring.dk

**VIL DU MED
UD PÅ NYE
OPLEVELSER**

Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk



DET BEDSTE SKOLEÅR I DIT LIV

Besøg os og mærk
fællesskabet



Hardsyssel er efterskolen for
Musik, Film, Outdoor og Sport - og for dig 😊

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

Se mere på hardsyssel.dk - her kan du også se, hvordan du kan besøge os og selv mærke vores helt specielle fællesskab.


HARDSYSSEL
E F T E R S K O L E

Hardsysselvej 2, Vejrum, 7600 Struer, hardsyssel.dk

Ungdomsweekend

Er du ung, og har du lyst til at tilbringe en weekend sammen med nye venner, masser af sjove aktiviteter og ingen forældre i miles omkreds, er denne ungdomsweekend lige noget for dig. Alle kan være med, når det går løs med standup, kørestolsdans, teatersport, masser af hygge – og måske en tur i havet, hvis man får lyst til det. Kom med, ungdomsweekenderne plejer at være sjove! Eneste krav er, at du har cerebral parese og er 15 – 22 år.

Undervisere: Pædagoger Susanne Heibøll, Tor Bjerregaard og Sigrid Stilling Netteberg

Tid og sted: 10. – 12. maj i Korsør

Pris: Kr. 750 for deltagere og kr. 1.200 for hjælpere (i alt 1.950)

Familieweekend

Det er en stor omvæltning at få et barn med et handicap. Dette weekendkursus giver konkret viden om diagnosen cerebral parese, støttemuligheder, og ikke mindst netværk blandt andre i samme situation. Vi lærer om: Familiestruktur, sorg og glæde, udfordringer, løsningsmodeller, støttemuligheder og fremtidsudsigter.

Kurset afholdes i samarbejde med FamilieNet.

Undervisere: Familierådgiver Trish Nymark, Sigrid Stilling Netteberg, Anne Pedersen, der har et barn med CP og socialrådgiver Anne-Marie Larsen

Tid og sted: 8. – 10. november på Brogården i Strib, Middelfart

Pris: Kr. 3.200 pr. person. Børn under to år betaler kr. 1.600 pr. person



Kroniske smerter hos mennesker med cerebral parese

Det kan være svært at fungere socialt, i skolen og institutionen, når man har kroniske smerter. Dette kursus har fokus på, hvordan man spotter, når børn og unge med cerebral parese har ondt, og giver nogle redskaber til at afhjælpe smerterne.



Undervisere: Fysioterapeut Katja Meyendorff samt Sif Holst, der fortæller om sin egen hverdag med kroniske smerter

Målgruppe: Fagfolk, der arbejder med børn og unge med cerebral parese, f.eks. lærere og pædagoger

Tid og sted: 25. september klokken 10 – 15 i Taastrup

Tilmelding og betaling senest 25. august

Pris: Kr. 1.250

Hvad er cerebral parese?

Cerebral parese er en hjerneskade, der sætter aftryk både kognitivt og fysisk, og hvis følger viser sig på mange måder. Dette kursus giver en grundig gennemgang af diagnosen og dermed viden om, hvad der sker i hjernen, når den har en skade. I løbet af kursudagen kommer vi ind på områder som: Hvordan ser en hjerne med cerebral parese ud? Hvad sker der i hjernen, når den har en alvorlig skade? Hvad betyder hjerneskaden for de motoriske og kognitive evner? Behandlingsmuligheder og kognitive udfordringer. Vigtigheden af neuropsykologisk udredning.

Undervisere: Psykolog Klaus Christensen og
børneneurolog Søren Anker Pedersen

Tid og sted: 23. oktober klokken 10 – 15 i
Taastrup

Pris: Kr. 1.250



STU på Neurocenter Østerskov

Neurocenter Østerskov er et døgnbaseret rehabiliteringstilbud for dig med erhvervet eller medfødt hjerneskade, hvor vi også tilbyder STU - den særlig tilrettelagte undomsuddannelse.

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 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, har idræt og er med i forskellige aktiviteter i lokalområdet.

Du kan læse mere på www.oesterskov.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.

**Neurocenter
Østerskov**

Amerikavej 46
9500 Hobro
Tlf.: 97 64 51 00
Mail: oesterskov@rn.dk



Boligforeningen P. M.

Søndergade 1
9700 Brønderslev
Telefon 98 82 12 34



Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation



Studievej 5
9400 Nørresundby
vuk-aalborg.skoleporten.dk
Tlf. 9982 5252

Bliv inspireret til en aktiv hverdag



Aktiviteter for
voksne (+18) med
Cerebral Parese



- Udfordre dig selv
- Få ny viden om CP
- Mød andre voksne med CP

Læs mere på elsassfonden.dk

elsass
fonden