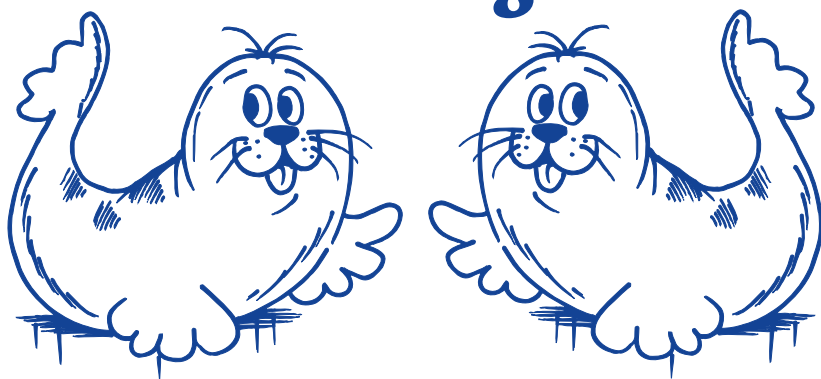


»Sælungen«



**Medlemsblad for idrætsaktiviteter
under Spastikerforeningen Ribe Amts kreds**

Nr. 1

Februar 2019

23. årgang



Formandens har ordet

Så fik vi taget hul på et nyt år. Og det bliver spændende at se hvad det nye år bringer.

Hen over foråret skifter Spastikerforeningen navn til CP-Danmark, og vi skal vende os til det nye navn og de nye præsentationer for foreningen. Man har tidligere kunnet læse om navneskiftet i foreningens blad – CP-nyt, og foreningen vil skrive mere om det i kommende numre af CP-nyt.

Også dette blad, "Sælungen" vil få ændret forsiden, så det frem over kommer til fortsat at hedde "Sælungen". Men som undertitel vil der kommer til at stå "Medlemsblad for idrætsaktiviteter under CP-Danmark".

Den 23. februar afholder Spastikerforeningen kreds 13 sin årlige generalforsamling i Ålbæk Forsamlingshus ved Bramming. Og så kunne det jo være helt rat hvis foreningens medlemmer ville møde op og være med at præge foreningens fremtid og foreningens aktiviteter i det kommende år.

Vi skal også lige erindre om at vi har valgår i år. Politikerne og regeringen har allerede længe været i fuld gang med deres valgkamp. I skrivende stund ved vi af gode grunde ikke hvornår Lars Løkke udskriver valg.

Men når valgmøderne starter rundt omkring i det ganske land, vil det være

en rigtig god ide om vore medlemmer møder op og konfronterer partierne om hvad VI forventer af dem.

Og med disse ord ønskes læsere og medlemmer et rigtigt godt nytår.

Jan Grønbæk



Sælungernes julefest fredag den 7. december

Som tradition blev julehyggen afholdt på Vandrehjemmet, hvor børn, unge og familier mødtes. I år havde vi konferencelokalet som var flot julepyntet, og som altid startede vi igen med banko. Helle gjorde det som sædvanligt godt som opråber og bordet var fyldt til bristepunktet med flotte indpakkede gaver.

Kl. 17.30 blev maden sat på bordet. En buffet med mange super lækkerier, og som altid er det hyggeligt at Børge kommer og fortæller om de mange forskellige retter. Da sulten var stillet og ris a la manden spist dukkede der en julemand op med en stor sæk på ryggen. Sækken indeholdt en lille gave til sælungerne og søskende. Julemand Erik var rigtig i julehumør og bød alle

op til et par danse, som var godt for de fyldte maver, for juleposen skulle der jo også være plads til. Ved 19.30 tiden var trætheden ved at melde sig hos de fleste og der blev ønsket glædelig jul og et godt nytår og på gensyn i det nye år.

NB. Julehyggen 2019 bliver også på i konferencelokalet Vandrehjemmet.

Juleposerne har Maiken og Finn stået for i mange år. Stor tak for det. De har gennem mange år været en kæmpe hjælp i klubben i Kvaglundcentret og på vores udenlandsferier. Desværre er der ikke nogle billeder, det må være gået i udu.

Karna



Svømmestævne i Esbjerg d. 10. november 2018

Svømmestævne i Esbjerg d. 10. november 2018. Så er der igen gået et år og Sælungerne har d. 10. november holdt det årlige stævne på Vita skolen.

Der var deltagere fra HASI Silkeborg – HASA Århus og Sælungerne Esbjerg, i alt 45 deltagere.

Sidst på formiddagen var der travlhed i svømmehallen, alt skulle være klar til kl. 12.00 hvor stævnet havde opstart.

Der blev svømmet hele eftermiddagen, kun afbrudt af pauser hvor der blev serveret sandwich, juice og frugt til svømmere, trænere og hjælpere. Stævnet forløb uden problemer, og blev styret prof. af de altid parate hjælpere Karin og Mogens. Alle svømmede alt hvad de kunne, og det gav mange fine resultater. Mange var i vandet flere gange, både i semifinaler og finaler samt i stjerneløb. Stævnet sluttede med stafetterne, og som altid er det et aktivitet som alle gerne vil deltage i, men med så mange deltagere fra Sælungerne prøver vi at

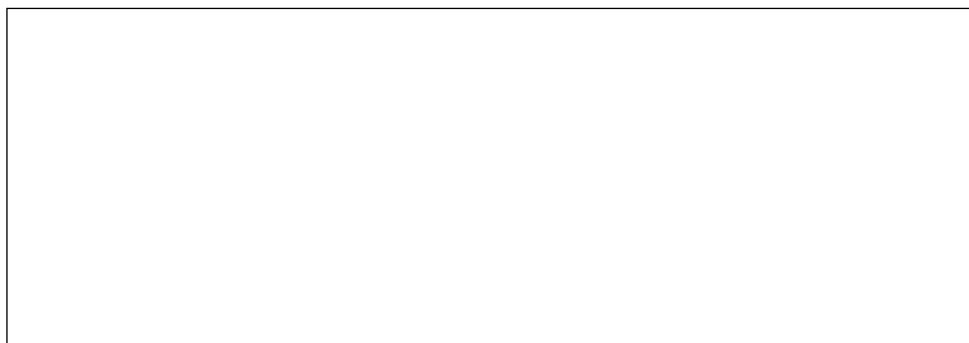
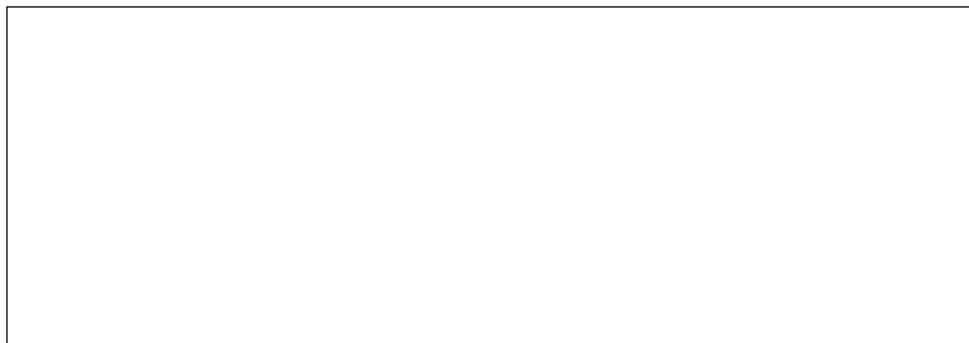
alle bliver tilgodeset ved de forskellige stævner. Det er så spændende et heat, så de som stadig havde lidt stemme tilbage, heppede så taget var ved at lette. Vi sluttede i svømmehallen med præmieoverrækkelse. Dagen sluttede med spisning på SYDVESTEN, og som altid var der dækket smukt op, og menuen var utrolig lækker, og desserten var igen et kæmpe orgie af mange forskellige islagkager m.m. STOR TAK til Vita og personalet for en super sød betjening. Det var en rigtig god dag, og ved 20 tiden kunne alle vende glade hjem, godt trætte og forhåbentlig en oplevelse rigere.

For at gennemføre et stævne kræves der mange hjælpere – og mange forældre mødte op og bidrog med deres hjælp. Ydermere kom der hjælpere som ikke har tilknytning til klubben, tak til dem, at de ville stå til rådighed en hel lørdag. Tak til alle for et godt stævne.

Karna

Resultatet fra sælungerne:

25 m. stjerne	BRONCE	Rasmus Christensen
25 m. ordinær	BRONCE	Heidi Kaltoft
50 m. stjerne	SØLV	Caroline S. Birk
50 m. ordinær	SØLV	Henriette Christensen
50 m. "	BRONCE	Heidi Kjær
100 m. stjerne	GULD	Mikkel Buhl
100 m. "	GULD	Caroline S. Birk
100 m. "	GULD	Rasmus Christensen
50 m.	"GOD TID"	Janus Gravengård
100 m.	"GOD TID"	Birgit Tofte



Fornøjelig aften på Årre Kro

Der blev ikke sparet på skytset da bestyrelsen den 8. december indbød kredsens til den årligt tilbagevendende julefest på i den idyllisk beliggende Årre kro. God 50 mennesker var samlet til en festlig aften med alt var der hørte sig til af de traditionelle retter, som hører til en dansk julefrokost.

Michael de Linde havde som sædvanlig taget turen helt fra Århus for at slå tonen an og hygge omkring os med sine glade toner. I aftenens løb blev det også til et par fællessange og en dans omkring det flot pyntede juletræ, som deltagerne selv havde pyntet. Formanden havde været

ned i sine tryllerekvisitter og fundet et par af sine bedste tryllerier frem, som han diskede op med. I aftenens løb havde vi også det traditionsrige amerikanske lotteri, hvor flere var heldige at vinde et par ekstra julegaver.

Julefesten i år er planlagt til den 7. december, hvor vi igen håber at se mange af foreningens medlemmer og deres familie og venner til en festlig aften på Årre Kro.

Jan Grønbæk



Stævner i foråret

Stævne i HASI Silkeborg lørdag den 23. februar. stævnet starter kl. 12.00. I får invitationen med tider, og hvordan stævnet forløber Vi må igen bede forældrene om kørsel i private biler.

Stævne i HASA Århus lørdag den 4. maj Invitationen får i senere.

Vi er ved at finde ud af hvad der skal ske mellem de 2 stævner, hvis vi kan leje Seminariet en søndag, er der flere muligheder som vi kan komme tilbage til.

Onsdag d. 6. februar skal bassinprøven tages igen, der er 6 måske 7 trænere og sælunger som er tilmeldte. Vi er glade for Karsten Brix igen vil være vores instruktør, og ydermere kan det lade sig gøre på vores hjemmebane – Seminariet.

--

Kurser & arrangementer

Spastikerforeningen tilbyder hvert år en række kurser til unge og ældre, forældre, mennesker med cerebral parese og alle midt i mellem. Vi håber, der også er noget for dig.

Har du en teenager med cerebral parese, har du selv CP eller vil du vide mere om botoxbehandling? Uanset hvad er der gode muligheder for ny viden og netværksdannelse gennem vores landsdækkende kurser. Har du spørgsmål? Så tøv ikke med at kontakte kursuskonsulent Trine Kamp Larsen på telefon 38 38 03 11 eller på mail kursus@spastik.dk.

Læs mere på foreningens hjemmeside www.Spastikerforeningen.dk

Informatørkorps

Hvis du har brug for en person, som kan fortælle om livet med cerebral parese, så har Spastikerforeningen samlet 15 fortælleglade informatører, der selv har diagnosen.

Med udgangspunkt i deres egen situation tager de rundt i landet og fortæller om deres liv og udfordringer. De holder foredrag og oplæg for skoleklasser, interessegrupper, forældregrupper, uddannelsessteder m.v. om det at leve et liv med cerebral parese. Forespørgsler, aftaler og andre praktiske ting aftales direkte med informatørerne.

Tilbuddet om foredrag gælder for både børne-, skole- og voksengrupper. Som hovedregel tager de ud i det

lokalområde, hvor de selv bor, men flere informatører dækker også større geografiske områder. Informatørkorpsen arbejder på frivillig basis. Når de repræsenterer Spastikerforeningen arbejder de uden honorar, men foredragsarrangøren skal dække informatørens transport og evt. andre udgifter.

Arbejder de derimod som undervisere og gæstelærere, så er det med fuld honorar.

Sådan booker du en informatør

Forespørgsler, aftaler og andre praktiske ting aftales direkte med informatøren. Så har du brug for en foredragsholder til et arrangement af ca. en times varighed, så kontakt en af Spastikerforeningens informatører. Du kan i forbindelse med omtalen af hver enkelt informatør se, hvilke kompetencer de har, og hvilke geografiske områder de dækker:

Se mere på foreningens hjemmeside www.Spastikerforeningen.dk

Hvordan arbejder Spastikerforeningen politisk?

Spastikerforeningen arbejder med interesse- og handicappolitik, ikke partipolitik. Foreningens politiske arbejde har mange forskellige former, og vi arbejder løbende på alle fronter og niveauer.

For eksempel med prinsipsager i ankesystemet, lokale initiativer overfor kommunale myndigheder og påvirk-

ning af ny lovgivning – ofte i samarbejde med Danske Handicaporganisationer (DH) eller andre handicap- eller faglige organisationer.

Derudover har vi en løbende kontakt til relevante politikere og embedsmænd. Da interessepolitisk arbejde i høj grad handler om at komme på banen i rette tid, er det vigtigt, at man har et godt netværk og tætte relationer til alle de politiske niveauer. Det har vi i Spastikerforeningen.

Det er sekretariatet og landsorganisationen, der primært arbejder interessepolitisk på landsplan, mens det

landsdækkende net af kredsafdelinger arbejder målrettet på de lokalpolitiske niveauer – regioner og kommuner.

Bliv medlem

Som medlem af Spastikerforeningen får du adgang til gratis rådgivning hos Spastikerforeningens psykolog og socialrådgivere og til alle vores øvrige medlemstilbud. Samtidig støtter du Spastikerforeningens målrettede arbejde for at forbedre vilkårene for mennesker med cerebral parese.

Læs mere på:

www.Spastikerforeningen.dk

Gratis Fitness

Tirsdags – fredagsklubben (TF-klubben)

Medlemmer af en handicaporganisation tilknyttet ETAC,
der opfylder vedtægterne for TF-klubben er velkomne til at
benytte Fitness

Vedtægterne kan ses på www.etac.esbjergkommune.dk



Henvendelse før opstart af træning skal ske på tlf. 76 16 36 90

Træningstidspunkter: Tirsdag klokken 14 – 16

 Fredag klokken 12 – 14

Kvaglundparken 1, 6705 Esbjerg Ø

Du vil få vejledning i hvilke træningsfaciliteter du kan anvende

Bestyrelsens Sammensætning

Spastikerforeningen Kreds 13, Sydvestjylland

Formand

Jan Grønbaek
Godthåbparken 58, A, 6740 Bramming
Tlf. 20 27 66 01
E-mail: j-gronbaek@mail.tele.dk

Næstformand

Brian F. Joensen
Ulvevej 30, 6715 Esbjerg N
Tlf. 75 46 82 82
E-mail: bfj@esenet.dk

Kasserer

Annette Petersen
Edelsvej 34, 6700 Esbjerg
Tlf. 30 29 24 57
E-mail: annette-petersen@hotmail.com

Sekretær

Conni Kristensen
Kvaglundparken 1, 6.-96
6705 Esbjerg
Tlf. 27 58 91 47
E-mail: kristensenconnie@live.dk

Bestyrelsesmedlem

Winia Koch
Lindelunden 81, 6705 Esbjerg
Tlf. 75 47 07 51- 29 80 85 51
E-mail: winia@esenet.dk

Bestyrelsesmedlem

Helene Clemmensen
Steengårdsvej 257, 6705 Esbjerg
Tlf. 28 55 22 69
E-mail: heleneclemmensen@mail.tele.dk

Bestyrelsesmedlem

Sander Koch
Højlands Allé 28, 6710 Esbjerg
Tlf. 61 37 99 59
E-mail: kochprop@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem

Lisbeth Hansen
Ingemanns Allé, 6700 Esbjerg
Tlf. 75 13 74 45
E-mail: lisbethogali@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Benny Christiansen
kvaglundparken 1, 2. -17, 6705 Esbjerg
Tlf. 53 56 13 65
E-mail: kvaglundparken@gmail.com

1. suppleant

Beathe Lorenzen
Godthåbparken 58, A
6740 Bramming
Tlf. 75 17 24 28

Klubaktiviteter/Sælungerne

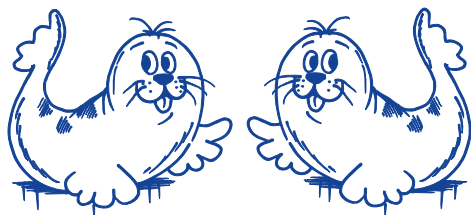
Karna Gregersen
Fyrparken 74, 6710 Esbjerg V
Tlf. 20 67 02 67

Annonceekspedition

PARASPORT DANMARK
Agerbakken 21, 8362 Hørning
Tlf. 87 93 37 86
E-mail: info@handicapinfo.dk

Deadline for næste blad:

Tekst til redaktøren
25. april 2019



Strikkepinden - og den lille Zebra

Kig forbi og se alt det lækre garn fra Geilsk, Onion, Lana Grossa, Hjelholts uldspinderi, Viking Garn, Tusindfryd, Økologisk garn, Knude garn, Garn fra Tante Grøn, Strikkekits fra Lille Strik, Strikkepinden - og den lille Zebra's eget uldgarn samt div. strikkebøger.

Åbningstider:

Mandag - torsdag kl. 10.00 - 17.30

Fredag kl. 10.00 - 18.00

Lørdag kl. 10.00 - 14.00



På gensyn
Lea

Jægergårdsgade 44 · 8000 Aarhus C · Tlf. 86 28 36 03 · www.strikkepindenogdenlillezebra.dk

TÆNK ANDERLEDES

SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL Reklame · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870

