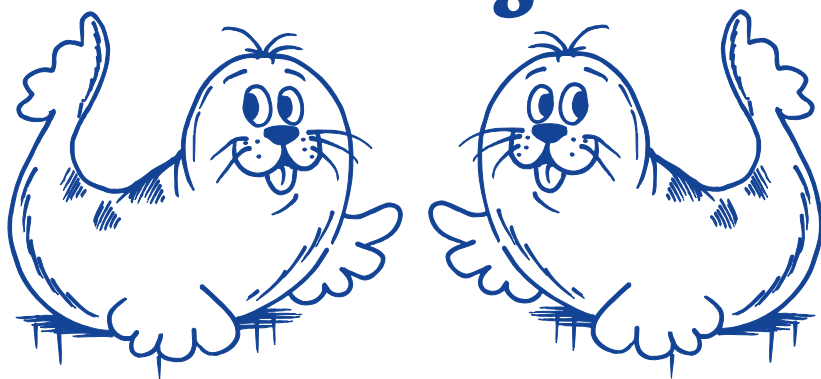


»Sælungen«



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

Nr. 3

September 2018

22. årgang



Formandens beretning 2017

Efter en varm sommer, som i år må siges at have slået mange rekorder og forhåbentlig har ladet de indre batterier op hos de fleste af os, er vi igen klar til en række af vinterens mange udfordringer. Den 19. september skal et par af Sælungerne til stævne i polen, og vi glæder os til at høre om deres oplevelser, som Karna lover vil komme i næste nummer af bladet.

Inden længe melder også julen sig, og i år afholder Spastikerforeningen sin årlige julefest den 8. december på Årre Kro med fest og underholdning og en del af alle de gode retter som hører en rigtig dansk jul til. Læs mere i CP-indblik som udkommer i oktober. Imens disse linjer skrives er foreningen også ved at forberede sit landsmøde, som afholde hvert andet år for foreningens bestyrelser.

Landsmødet bruges traditionen tro blandt andet til at drøfte foreningens handicappolitik og hvilke tiltag vi skal have for øje. Og mon ikke der er masser at får styr på her op til et kommende valgår, hvor vi selvfølgelig håber også at få vore medlemmer på banen når vælgermøden begynder at blomstre op rundt i kommunerne.

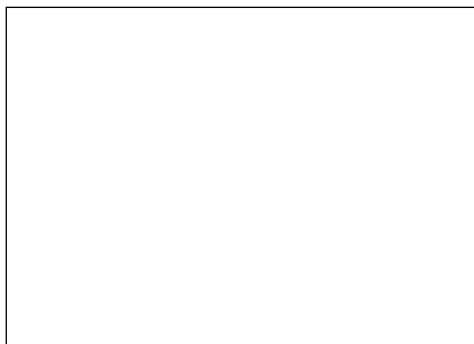
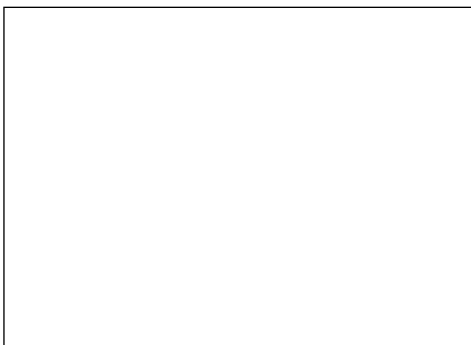
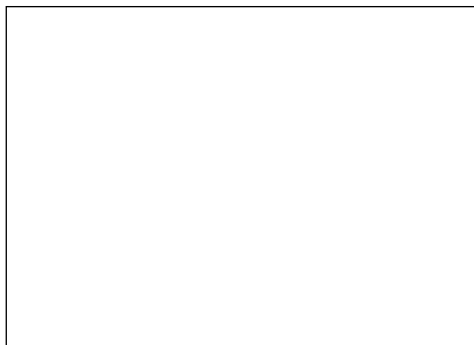
I år skal vi også drøfte et navneskift til foreningen. Siden halvtresserne har foreningen heddet Spastikerforeningen. Dette synes en del efterhånden er ved at være lidt forældet eller ikke dækker foreningens formål. Man har derfor haft

spørgsmålet oppe på en flere af hovedbestyrelsesmøderne. Og nu er tidens altså kommet hvor man skal stemme om det i bestyrelserne, hvor man blandt andet har haft navne som CP-foreningen og Cerebral Parese foreningen til debat. I vores egen kreds 13 er vi blevet enige om at stemme FOR et navneskift, og Vores valg er blevet Cerebral Parese Foreningen. Og så vil tiden jo vise hvad vi melder ud efter landsmødet.

Med ønsket om et fortsat godt efterår.

Jan Grønæk





Hyggelig tur til Varde Sommerspil

Igen i år havde kreds 13 fornøjelsen at invitere sine medlemmer til Varde Sommerspil, som i år præsenterede forestillingen "Chaplin the musical".

Det var en forestilling som i korte vendinger beskrev Chaplins liv og levned med hvad det bragte med sig af såvel succeser som fiaskoer og ikke mindst hans eskapader i hans i perioder noget vilde liv.

Efter forestillingen som selvfølgelig berigede os med sol og tørvejr, men med en behagelig kølende brise, stod den også i år på den årlige sommerspilmenu med mulighed for en snak hen over bordene inden vi efter en hyggelig eftermiddag i hinandens selskab drog vi hver til sit for at fortsætte den fantastiske sommer som vi har været heldige med i år.

Jan Grønæk



Julefest for foreningens medlemmer

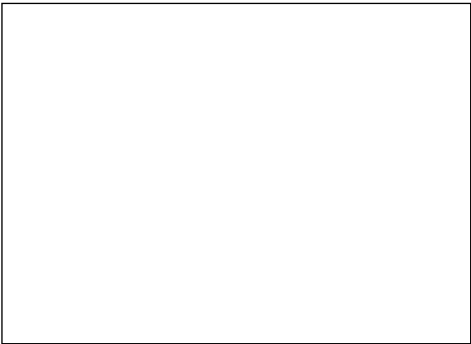
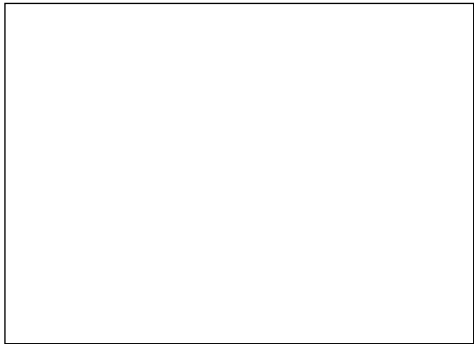
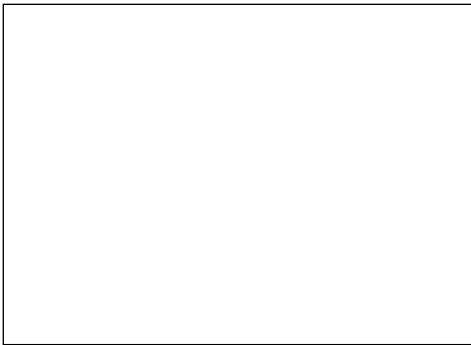
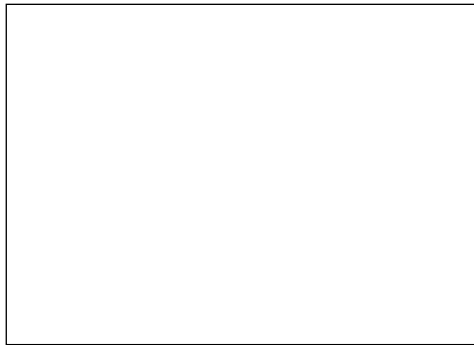
Som traditionen byder holder kredsbestyrelsen igen i år vores årligt tilbagevendende julefest som i år finder sted den 8. december på Årre Kro med mange af de traditionelle retter, som hører en rigtig Dansk jul til. I aftenens løb vil vores faste musiker, Michael deLinde sørge for den musikalske stemning for os, og bestyrelsen har planer om lidt underholdning i aftenens løb, lige som vi selvfølgelig heller ikke skal glemme det traditionelle amerikanske lotter, som er

underholdning i sig selv, og hvor mange får mulighed for at få en ekstra lille gave med hjem til at lægge under juletræet. I CP-nyt som udkommer i oktober vil der komme mere om pris, tidspunkt og tilmelding. Men du kan også allerede nu kontakte Jan Grønbæk på tlf. 20 27 66 01 eller på e-mail j-gronbaek@mail.tele.dk hvis du vil sikre dig "billet" til arrangementet

Jan Grønbæk

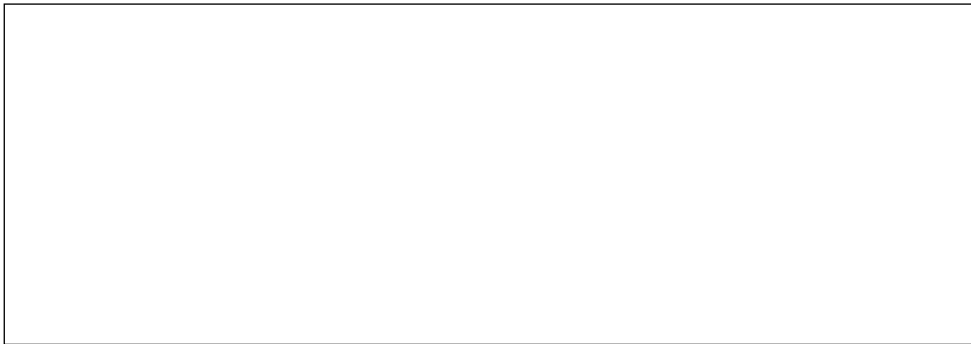


--	--



Sælungerne der svømmede i Skærbæk

- 1. rk. Mads - Heidi Kaltoft - Janni - Simone
- 2. rk. Hans Jørgen fra Horsens - Andy - Heidi Kjær - Caroline - Birgit
- 3. (bagerst) Rasmus - Carsten - Mikkel - Henriette.





International stævne i Krakow, Polen d. 19/9-23/9

**Svømmer fra HASA Århus - HASI
Silkeborg og Sælungerne Esbjerg.**

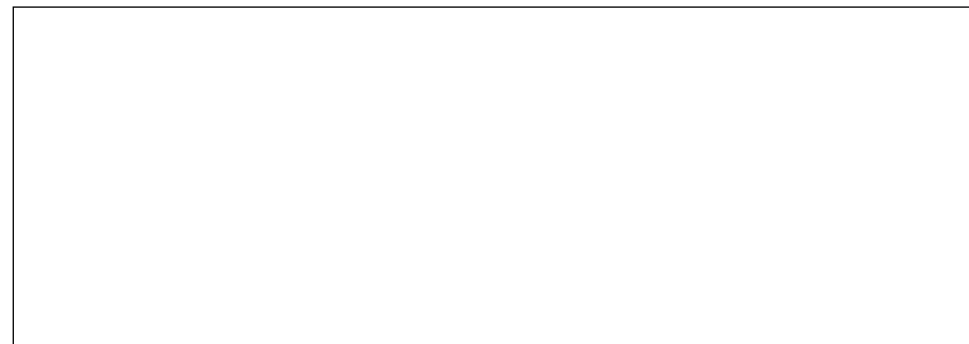
Fra Esbjerg deltager Birgit Tofte og Heidi
Kjær, desværre er det ikke muligt at få en
ledsager med fra sælungerne, men de
går ind i den samlede – kendte- gruppe,
og får der en kontaktperson.

I næste blad (nr. 4) kommer der en udfør-

lig omtale af turen til Polen og hallewick
stævnet, **(bliver skrevet af Birgit og
Heidi.)**

Navne og billeder fra mærkedage, og de
sidste ikke uddelte årsmedaljer, kommer
ligeledes i bladet.

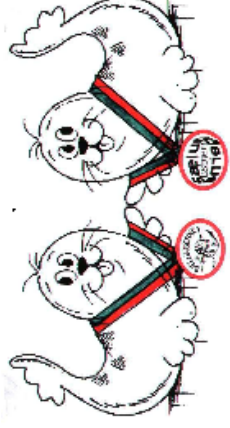
Karna



”SÆLUNGERNE”



**Indbyder til svømmestævne
i Esbjerg
LØRDAG DEN 10. NOV. 2018**



Stævnet afholdes på Vitaskolen
Vester Gjesingvej 28 - 6715 Esbjerg N



STÆVNET AFHOLDES EFTER HALLEWICK METODEN.

Der svømmes: 25 m – 50 m. – 100 m.
4x25 m. – 4x50 m. stafetter.

Semi + finale i 25 – 50 – og 100 m.

Specielle ønsker bedes oplyst på tilmeldelisten såsom:
Start på yderbane – pilot/hjælpe midler

Dispensation om deltagelse med opdriftsmidler søges hos F.U.

Startgebyr pr. svømmer kr. 50,-

Kl. 11.00 Orienteringsmøde med hjælpere

Kl. 11.30 Opvarmning i svømmehallen

Kl. 12.00 Svømmestævnet starter.

Kl. 17.00 Stævnet forventes afsluttet.

I pausen (ca. kl. 14.00) er der sandwich og drikkevarer
til svømmere og hjælpere.



Vi regner med at tidsplanen holder så vi kan spise
ved 18.00 tiden på Sydvesten på havnen.

Overrækkelse af diplomer efter middagen.

Vi kan tilbyde:

Spisning efter stævnet: kr. 155,-
(Afbestilling af spisningen senest den 1. nov.)



**TILMELDING TIL UNDERTEGNEDE
SENEST FREDAG DEN 27. OKT.**

Kærlig hilsen



Rasmus, Carsten, Mikkel og Henriette



Ronnie og Mads



Ronnie (er vi snart færdig?)



Lone os Susan



Klasseværelset, hvor vi skulle bo i tre dage



En lille tiltrængt spisepause,
med vores super chauffør
(yderst til venstre)



Carsten Olesen, Birgit Tofte
Mikkel Buht og Heidi Kjær



Helsingørs mandlige havfrue.
Carsten, Mikkel, Rasmus, Birgit og Heidi

Turen til Helsingør

Fortalt af Birgit

Det er været en rigtig god tur. Vi har mange gode oplevelser derfra, også i svømmehallen hvor vi vandt mange medaljer. Vi blev vækket kl. 5 om morgenen, for vi skulle nå at få morgenmad inden vi skulle med bussen til svømmehallen. kl. 16 var stævnet færdig, og så skulle vi gøres klar til festaftenen, alle var med til spisningen, nogle ville se lidt på den skønne by og omegn, så der blev gået mange kilometer. Søndag igen op kl. 5. Vi skulle pakke og rydde op inden vi igen skulle i svøm

mehallen. Vores bagage skulle afleveres og blev kørt i taxa til Kulturcentret, hvor vi senere skulle mødes, men først til svømningen igen.

Det gik rigtig godt. Vi fik 20 medaljer med hjem. kl. 12 var stævnet færdig, og der var lidt ventetid inden bussen kom som skulle køre os til Kulturcentret. Og så var det farvel, og så gik turen hjem efter en rigtig god tur. Tak for turen Karna du gør alt for os alle, vi er allesammen rigtig glade for dig, med alt du gør.

Birgit



Lone, Helle, Heidi, Rasmus og Susan



Vi afventer bussen fra de blå.



Heidi, Birgit, Mikkel, Henriette og Susan



Henriette og Heidi på sejrsskamlén

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

Bent Jordt Mortensen beretter

Sælungerne fik et kursus i jubilæums-gave, af Halliwick som jeg var så heldig at få lov til at komme på. Kursuset forgik i Ans, som ligger ved Silkeborg. Kurset var delt op over to gange, første gang var 23. -25. februar, hvor at anden gang var 26. -27. maj.

Ved kursets start, havde jeg ingen idé i forhold til. Hvad der skulle ske, men jeg blev positivt overrasket. Det gjorde jeg, da jeg er en person som ikke er vant til, at skulle sidde stille inde hele dagen, men være ude og være aktiv. Det viste sig at det også var det jeg skulle her, så derfor blev jeg positivt overrasket.

Fredag den 23. februar, blev der inviteret på mad til en start. Hvor der efterfølgende blev fortalt om Halliwick og selve kursusforløbet, her sad vi 1,5 time. Efter dette, gik vi i bassinet i 1,5 time, hvor vil lærte noget om de fysiske egenskaber og andre nyttige ting.

Lørdag den 24. februar startede vi i bassinet hvor den stod på praktiske aktiviteter. Dette varede også i 1,5 time.

Derefter havde vi om "vandets fysik, 10-punktsprogrammet": da jeg ikke kender fagudtrykkende, var det et nyt område for mig. Dog hvis man bruger sin sunde fornuft, gav det god mening hvad det var. Det var nemlig hvordan kroppens bevægelser m.m. er i vandet. Der var frokost, hvor efter jeg regnede med at jeg skulle på skolebænken igen. Næ nej. Jeg skulle i vandet igen, til flere praktiske ting. Efter dette stod den til min store ærgrelse på skolebænken, hvor vi skulle sidde i 2,5 time, hvor der skulle laves forskellige ting, bl.a. vurdering af svømmerens færdigheder. Det spændende øjeblik kom da, vi kom i vandet igen. Vi skulle udføre de ting vi lige havde haft om i teorien. Bagefter kom svømmeprøven og det grønne bevis. Til svømmeprøven klarede jeg det hele, men jeg havde dog lidt problem med en ting... nemlig det med at skulle flyde, så jeg blev sendt hjem for at skulle øve på det. Hvilket Karna, Helle og Emma har fået mange sjove timer ud af, at prøve og lærer mig at flyde.

Bestyrelsens Sammensætning

Spastikerforeningen Kreds 13, Sydvestjylland

Formand

Jan Grønbæk
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

Søndag den 25. februar, stod den igen på teori og ture i bassinet. Denne gang var der dog andre end kun os selv i vandet. Der var nogle, med forskellige handicap, som vi skulle hjælpe med de forskellige ting. Vi blev sendt hjem med beskeden om, at der var nogle hjemmeopgaver som vi skulle løse inden næste gang.

Lørdag den 26. maj, skulle vi igen mødes i Ans. Der regnede jeg med at jeg skulle vise, at jeg var blevet rigtig god til at flyde, men næ nej, det skulle jeg ikke. Vi skulle på skolebænken igen og i bassinet og hvor der var folk med forskellige

handicap som vi skulle lærer de ting vi havde lært på kurset. Dette gik søndag den 27. maj også med.

Alt i alt, var det et godt kursus. Jeg lærte mange nye ting, som jeg kan tage med mig ud til svømmetræningerne. Dog ikke nok med jeg lærte nye ting til at forbedre mine færdigheder, lærte jeg også nye mennesker og kende og de forskellige handicap.

Jeg vil meget gerne takke, Sælungerne for muligheden de gav mig, for at være med på dette kursus i Ans, som Halliwick stod for.

Diverse stardatoer

Efter en "pragtfuld" sommer, håber jeg alle er friske til at starte på aktiviteterne igen.

SVØMNING PÅ FOURFELDTSKOLEN STARTER FREDAG D. 7. SEP. 2018.

Der er som førhen 3 hold a` ½ time fra kl. 15.30 - 17.00.

I får tilsendt 2 girokort – et for kontingentet på kr. 600,00 + et for årlig medlemskab af Spastikerforeningen.

HUSK at betale så du bliver registreret. Sæsonen er fra 7. september 2018 – 20. april 2019.

Som sædvanligt - den første fredag i måneden, kan forældre og søskende

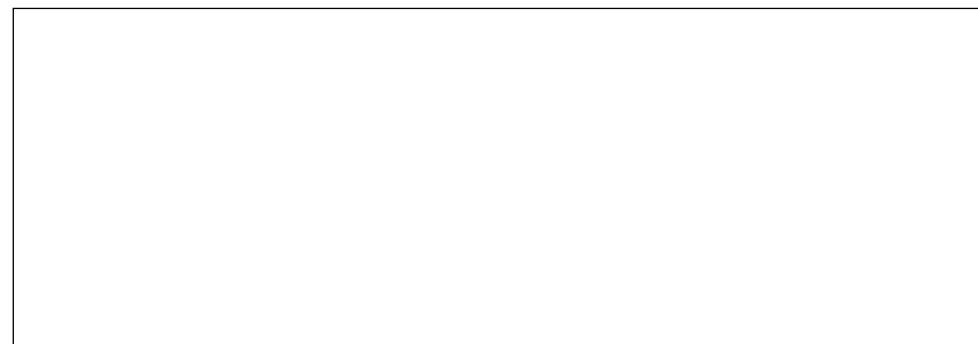
**deltage aktivt med eleven i svømme-
metiden eller måske se til fra bas-
sinkanten.**

Sæsonen er fra 7. september 2018 – 20. april 2019.

Børn under 6 år skal have en ledsager med i vandet hvis holdet er fuldtallig.

OBS!! Hvis der skal ske udmeldelse skal jeg have besked inden d. 1. okt. da eleverne i modsat fald vedbliver at stå som kontingent betalende medlemmer ved Landsforeningen i København.

*På gensyn
Kærlig hilsen Karna*



Diverse stardatoer

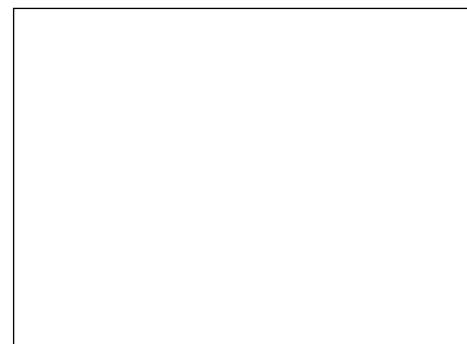
SVØMNINGEN PÅ PRÆSTEGÅRDS- SKOLEN STARTER.

Lørdag d. 1. sep. 2018 - 15. juni 2019

Fri svømning i hyggeligt og varm atmosfære

Fra kl. 11.00 – 12.00, er det hovedsagligt for handicappede, eller andre som har besvær ved at bruge den lodrette trappe. Der er hjælpemidler som badestole og gulvlift så man kan komme i vandet uden besvær.

Fra kl. 12.00 – 13.00 er bassinet fri til byens pensionister. 30 grader i bassinet og i en dejlig svømmehal...



SVØMNING PÅ SEMINARIET starter onsdag den . 5. sep. 2018

Vi har tiden fra kl. 15.00 - 17.00 -

1. hold fra kl. 15.00 – 15.50- (hygge fra 15.50- 16.10).

2. hold fra kl. 16.10 – 17.00

Har du lyst kan du svømme på begge hold.

Først i okt. får du tilsendt 2 girokort til betaling for kontingentet kr. 600,00 + et for medlemskab af Spastikerforeningen. Kr. 250,-
HUSK at betale så I bliver registreret.

170 kr. til hygge skal betales til mig inden 1. okt.

Sæsonen er fra 5. sep. 2018 – 29. maj 2019.

OBS!! Hvis der skal ske udmeldelse skal jeg have besked inden d. 1. okt. da eleverne i modsat fald vedbliver at stå som kontingent betalende medlemmer ved Landsforeningen i København.

*På gensyn
Kærlig hilsen Karna*

Sponsoreret

