

CP MAGASINET INDBLIK



NR 2 · APRIL 2019

Ildsjæl og rollemodel
hædret med Helene
Elsass Prisen

Fodbold-weekend for
30 friske drenge

TEMA om smerter

15.51 92%
Kvittering
Du overførte penge
75.000
kroner
STRID SIEMENS
RENZEN
elsass
fonden

15.51 92%
Kvittering
Du overførte penge
75.000
kroner
PAULINE SONNE
-SCHMIDT
elsass
fonden

NYHED

FARRELL® Valve Ventilsystem

Fjerner overskydende luft i ventrikklen¹

Er patienten udfordret af oppustethed,
sure opstød og kvalme, når I giver
sondeernæring på pumpe?



For yderligere information,
kontakt Meda AS
(A Mylan Company)
på telefon 4452 8888
eller via e-mail:
info@mylan.com

Farrell er en enkel løsning, som:

- fungerer som ventil for overskydende luft og ernæring
- nemt tilsluttes madslangen
- nemt tilsluttes sonden

¹ Reference: IFU Farrell® Valve

MEDA



Artikler

- 5 Helene Elsass Prisen blev uddelt
- 8 Børnenes glæde skaber motivationen
- 9 Et lysende fyrtårn
- 13 Ta' med til årets Skive Festival
- 15 Ny billedbog: Jeg kan godt!
- 17 Tema: Kroniske smerter er en del af dagligdagen
- 18 Tema: Smerter er en tanke
- 21 Tema: Nada gør en kæmpe forskel
- 22 Tema: Træning hjælper på smerterne
- 23 Tema: Et liv med og uden smerter!
- 27 Hjernen var i fokus
- 31 Fødselsdag fejres med stor udstilling
- 33 Debat: Hvor er CP Danmark på vej hen?
- 38 Fed fodbold-weekend for børn med CP
- 41 Generalforsamlingernes dag



Rådgivning

- 24 Træning og behandling efter serviceloven
- 25 Rådgiverne bruger sikker mail
- 26 Vil du med på kursus?
- 37 Dans kan mange ting

Faste sider

- 4 Leder: Det sidste figenblad er faldet
- 10 Viden om
- 29 Nyt fra sekretariatet
- 35 CP Ung holdt årsmøde
- 43 Kredsaktiviteter

Det sidste figenblad er faldet



Længe - meget længe - har vi presset på for at få regeringen og Folketinget til at ændre reglerne i serviceloven, så det igen bliver muligt for kommunerne at bevilge hjælp til overvågning i hjemmet. Det handler om en lille gruppe unge, som er så svært handicappede, at de har behov for hjælp døgnet rundt - også når de sover. Noget kan gå galt: et epileptisk anfald, fejlsynkning eller kvælning. Derfor skal der være én i rummet, som umiddelbart kan gribe ind. Den hjælp må kommunerne, efter en landsretsdom i 2015, ikke længere yde i hjemmet. Derfor tvinges en stor del af disse unge ufrivilligt på institution, eller familierne knokler sig halvt ihjel for at løse opgaven selv og uden hjælp.

Socialministeren har ved adskillige lejligheder bedyret sit ønske om at løse problemet. Men igen og igen har hun henvist til de mange milli-

oner, det vil koste. En analyse fra Deloitte viser, at det brutto vil koste 80-90 mio. kr. i kompensation til kommunerne, hvis de skal løse opgaven. Penge, ministeren siger, hun ikke har.

I Deloitte's 80-90 mio. kr. er ikke modregnet de udgifter, kommunerne under alle omstændigheder skal afholde. De børn, vi taler om, bliver jo ikke pludselig gratis, blot fordi overvågningen ikke kan bevilges efter § 95. Den reelle merudgift er derfor væsentligt under de 80-90 mio. kr. analysen nævner.

Det har vi nu fået dokumentation for. Tal fra Ankestyrelsen fortæller, at 45 % af kommunerne løser overvågningsopgaven 'på andre måder' end ved hjælp af § 95, 30 % af kommunerne siger, at de løser problemet ved at tilbyde en døgnanbringelse på en institution, mens der er 25 %, som blot overlader det til familierne selv at løse problemet.

Det betyder, at ca. 75 % af udgifterne til overvågning allerede i dag dækkes af offentlige midler. Det ekstra beløb, som kræves for at løse problemet, er med andre ord kun de sidste 25 % - og altså langt mindre end de påståede 80-90 mio. kr. Den reelle offentlige merudgift er snarere 20 til 25 mio. kr.

I det perspektiv virker det helt uforståeligt, at der ikke kan skabes enighed om at give kommunerne mulighed for igen at løse opgaven via § 95.

Derfor har jeg skrevet til både ministeren og til KL med en opfordring om, at de bringer denne - økonomiske lille, men menneskeligt kolossale - sag med ind til bordet i de kommende økonomiforhandlinger mellem regeringen og kommunerne. Nu må I tage jeres ansvar på jer og løse denne sag.

Lone Møller
Lone Møller
Landsformand

Længe - meget længe - har vi presset på for at få regeringen og Folketinget til at ændre reglerne i serviceloven, så det igen bliver muligt for kommunerne at bevilge hjælp til overvågning i hjemmet.



H.K.H. Prinsesse Benedikte uddelte Helene Elsass Prisen

Astrid Siemens Lorenzen og Pauline Sonne-Schmidt, der på forskellige måder viser vejen for mennesker med cerebral parese, har fået tildelt Helene Elsass Prisen 2019.



To seje, jyske kvinder skilte sig ud blandt de mange gode indstillinger til Helene Elsass Prisen 2019. Derfor valgte udvælgelseskomitéen i år at dele prisen på 150.000 kroner mellem Pauline Sonne-Schmidt, der som ildsjæl har stablet venskabsweekender for børn med cerebral parese på benene, og Astrid Siemens Lorenzen, der selv har cerebral parese og er en fantastisk rollemodel. To gode valg, som høstede stor anerkendelse.

TEKST: BENJAMIN STEENGAARD RASMUSSEN OG FRANDS HAVALESCHKA
FOTOS: CHRISTIAN STÆHR

6-årige Vilma bød Prinsesse Benedikte velkommen med en smuk blomsterbuket.



Astrid og Pauline var helt naturligt centrum for dagens begivenhed.

Ildsjæl og rollemodel blev hædret

Det blev en rigtig god dag, da CP Danmark i samarbejde med Elsass Fonden uddelte Helene Elsass Prisen 2019. Det skete den 4. marts, hvor Elsass Fondens lokaler i Charlottenlund var fyldt med festklædte gæster. Og klapsalverne var store, da H.K.H. Prinsesse Benedikte, der er protektor for både Elsass Fonden og CP Danmark, afslørede vinderne.

Inden det populære valg blev offentligt havde CP Danmarks landsformand Lone Møller og Elsass Fondens bestyrelsesformand, Nick Elsass, holdt tale om baggrunden for prisuddelingen.

- Jeg er glad for at kunne stå her i dag, fordi det, at vi er her sammen - Elsass Fonden og CP Danmark - er udtryk for, at to store og helt centra-

- Der er nok, som har travlt med, at fortælle om alt det vi ikke kan

le spillere på CP-området er sammen om at løfte og italesætte en positiv fortælling om det at have cerebral parese, sagde Lone Møller bl.a. i sin tale.

- Der er nok, som har travlt med, at fortælle om alt det vi ikke kan. Derfor har vi virkelig brug for, at der sættes lys på alt det, vi kan. Alt det fantastiske mennesker med cerebral parese og deres pårørende udretter.

Selvom prisen i år deles mellem to vindere, så er det helt berettiget i begge tilfælde, understregede Nick Elsass.

- Det er fantastisk, at vi i år kan hylde hele to personer, som uegennyttigt gør en kæmpe indsats for andre - specielt børn og unge med særlige udfordringer, sagde han blandt andet, inden han overlod podiet til Prinsesse Benedikte, der uddelte priserne.



- Vi har i år valgt at dele prisen mellem to vindere, men begge er helt berettiget til at modtage anerkendelsen, understregede Nick Elsass.



Fra talerstolen roste landsformand Lone Møller prismodtagernes store indsats.

Sammen står vi stærkere

Fra scenen blev de to prismodtagere hyldet med taktfaste klapsalver, blomster og hver en check på 75.000 kr. Kvitteringen var store, brede smil og flotte takketaler. Astrid Siemens Lorenzen indledte. Hun er 19 år, sidder i el-kørestol og har intet verbalt sprog, så hun kommunikerer via en øjenstyret talecomputer. Det var fra den, at gæsterne hørte hendes rørende tale. Hun benyttede lejligheden til straks at lykønske Pauline med prisen samt takke komiteen for valget og Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) for at have indstillet hende, hvilket hun betragtede som ærefuldt og et stort skulderklap.

Hun fortalte, at hun blev så glad, at hun lige var ved at falde ud af stolen og køre ind i væggen, da hun af SUMH's formand fik at vide, at hun var indstillet til prisen. Men hun gjorde det heldigvis ikke.

Hun var bæret over, at hendes indsats, for at sætte fokus på det at være ung med handicap, var blevet bemærket og anerkendt.

- Jeg tøver ikke med at fortsætte vores fælles kamp mod fordomme, diskrimination og dermed også for bedre vilkår for mennesker med CP og generelt med handicap. Jeg vil gøre alt for at bidrage med mine kompetencer og ressourcer. For lad os sammen vise, at selv om man har et handicap, og dermed ikke de samme vilkår som andre, så behøver det ikke at være en forhindring i at leve det liv, man ønsker, hvis betingelserne vel at mærke etableres.

Så lad os finde en måde hvor flere får de rette betingelser. Sammen står vi stærkere, understregede Astrid.

Trods tydelige udfordringer går Astrid i gymnasiet, hvor hun er meget ambitiøs i drømmen om at blive fysiker - hvilket et gennemsnit på 11,7 vidner om. Samtidig er hun aktiv handicappolitisk og bruger sig selv i pressen både som debattør og rollemodel.

Vil have flere familier med

Også Pauline Sonne-Schmidt udtrykte både stor stolthed og glæde, da hun takkede for prisen.

- Det er helt vildt dejligt at få fokus på venskabsweekenderne på denne måde. Jeg håber, det her kan være med til, at flere familier får lyst og mod til at tage med på weekenderne, sagde hun blandt andet.

Hun fortalte om sin idé med venskabsweekenderne, der er at samle tilpas mange familier, så deres børn med cerebral parese altid havde nogen at matche sig med, og hun var rigtig glad for den store opbakning, som hun i startprocessen havde fået af CP Danmark.

- Økonomisk er det en stor mundfuld at arrangere to venskabsweekender om året, men nu støtter mange op om projektet, så nu er vi udvidet til to hold venskabsweekender og et tredje hold er på vej, fortalte Pauline Sonne-Schmidt.

Det var præcis denne energi og iværksættertrang for også at hjælpe andre, som fik en række forældre til at indstille Pauline, og dommerkomiteen til at vælge hende, til prisen.

For det kræver et kæmpe overskud at være mor til fire børn, hvor det ene barn har cerebral parese, passe job og så søsætte venskabsweekender, hvor familier med børn med cerebral parese mødes to gange årligt for at hygge sig, skabe venskaber og få netværk. Men det er lige præcis det, 38-årige Pauline Sonne-Schmidt fra Ikast har gjort.

- Jeg er imponeret over Paulines engagement og indsats for at stable venskabsweekenderne på benene. Hun fortjener i høj grad at få denne anerkendelse, og jeg håber, det kan inspirere andre til at skabe lignende tiltag, siger CP Danmarks landsformand, Lone Møller.

Kort om Helene Elsass Prisen

Helene Elsass Prisen uddeles én gang om året til en person, en gruppe, et projekt eller en institution, der har gjort en særlig indsats for mennesker med cerebral parese. Med prisen følger 150.000 kroner. Prisen blev første gang uddelt i 2018, hvor den gik til CP-fodboldlandsholdet og holdets initiativtager og ildsjæl gennem mange år, Len Nossell.

Børnenes glæde skaber motivationen

Det var ensomhed hos sønnen Valdemar, der har cerebral parese, der gav Pauline Sonne-Schmidt idéen til at skabe venskabsweekender for børn med cerebral parese.

AF BENJAMIN STEENGAARD RASMUSSEN

Pauline Sonne-Schmidt oplevede, at hendes søn Valdemar, der har cerebral parese, var ensom, fordi hans fysiske begrænsninger gjorde det svært at lave legeaftaler, og når han havde legeaftaler, var det udfordrende, fordi han ikke har den samme fleksibilitet og hurtighed, som andre børn har.

- Den ensomhed ville jeg gerne komme til livs, så jeg skrev på Facebook, om der var andre, der havde samme udfordring, og det var der, fortæller Pauline, der er 38 år og bor i Ikast.

Men fra et hurtigt Facebook-opslag og så til at skabe, arrangere og gennemføre weekenderne er der et stort stykke arbejde, som de fleste nok tænker kan være en stor mundfuld, når man som Pauline har fire børn og et arbejde som ingeniør i Siemens, der skal passes.

Hvordan får du tid til det?

- Det er bare ét ben foran det andet, lidt ligesom når man løber længere distancer – det virker af og til urimeligt langt, og undervejs skal man overbevise sig selv om, at det er ét ben foran det andet – og fortsætter man med det, så når man i mål på et eller andet tidspunkt. Andre gange kan man bare blive ved med at løbe uden at tænke så meget over det. Der skal selvfølgelig findes huller i kalenderen for at arrangere disse weekender – det duer ikke, at man gør det samtidig med, at vi har et

langt tungt træk med kommune og ankesager. Men nogle gange kan jeg bare mærke, at overskuddet er der, og så springer jeg i gang, forklarer Pauline, der i fritiden synger gospel, går til hundetræning og løber – når der er tid til det.

“

- Det er helt fantastisk, at børnene glæder sig og tæller ned til weekenden.

Hvor får du motivationen fra?

- Det er helt fantastisk, at børnene glæder sig og tæller ned til weekenden. De springer jublende i gang med at lege, når de ser hinanden. Der

kommer interne kampe om, hvem der nu er den hurtigste på racerunneren, de leger tag-fat og spiller bold. Imens står vi forældre, og "bare er forældre". Vi serverer med drikke og andet, hvis ungerne trænger, ellers har vi mulighed for bare at kigge på.

Hvordan reagerede du på prisen og alle lykønskningerne?

- Der blev sagt og skrevet mange flotte ord, både i medierne og privat, og det bliver jeg naturligvis rørt over. Jeg har bare slet ikke set mig selv som så stor en fighter, som jeg bliver udlagt til at være. Jeg

gør bare, hvad jeg kan for mine børn og familie, ligesom enhver anden forælder ville gøre, siger Pauline og tilføjer:

- Vi har nok noget lidt andet på tapetet end så mange andre, men man skal ikke tage fejl af, hvor stor en gave det også er. Det netværk, vi har fået os, er uvurderligt, og den verden, vi er lukket ind i, er på sin helt egen måde unik og fantastisk – alle kan opnå et godt liv, vi skal bare løse gåden til hvordan. Og et godt socialt netværk er et godt udgangspunkt.



Et lysende fyrtårn

Helene Elsass Prisen har givet Astrid endnu mere mod på fremtiden!

AF FRANDS HAVALESCHKA

Under arrangementet fik Astrid mange rosende ord for sin indsats. En af de mange anerkendelser kom fra Elsass Fondens bestyrelsesformand, Nick Elsass:

- Astrid er et lysende fyrtårn, en strålende rollemodel, som inspirerer alle os andre til at leve efter, at det nytter, og at man aldrig skal give op på sine drømme og ambitioner, sagde han.

Og det var selvfølgelig noget, der gjorde Astrid både stolt og glad. Hun anser det, at være én af de to prismodtagere til Helene Elsass Prisen, som en enorm motiveringskilde, der viser, at hun er på rette vej med sit arbejde.

Kan prisen være med til at realisere nogle af dine drømme?

Det har i hvert fald givet mig et skub til at skrive min bog færdig. På et tidspunkt havde jeg en skriveblokada - dels fordi jeg simpelthen ikke havde tid, og dels fordi jeg havde svært ved at gennemskue, hvor jeg var på vej hen med bogen - og om det overhovedet ville gavne nogen at udgive den. Når nu komiteen mener, at jeg har gjort en bemærkelsesværdig indsats for mennesker med cerebral parese, giver det mig incitament til at færdiggøre bogen, så flere kan se, at et handicap ikke bør være en stopklods for det, man ønsker.

Har du ellers tænkt på, hvad du skal bruge pengene til?

Jeg ved det ikke endnu. Men jeg overvejer på det kraftigste, at bruge pengene som et tilskud til et specielt træningsredskab, som kan gøre mig fysisk bedre. Således vil jeg få mere overskud og energi til at forsøge at forbedre vilkårene for mennesker med handicap og bare få nemmere ved at leve det liv, jeg ønsker.



Du har fået dispensation til at tage studentereksamen på Sønderborg Statsskole på fem år, hvordan går det?

Det går godt. Jeg går nu i 4.g. og er efterhånden begyndt at blive mere en del af de klasser, jeg går i. Specielt er jeg meget sammen med 2. og 3.g'erne, og det er rart. Jeg skrev SRP i december, og det gik rigtigt godt. Jeg havde 3 uger til at skrive opgaven, normalt har man kun 2 uger.

Hvad tænkte du, da du fik meddelelsen om, at du var udvalgt til prisen?

Jeg kunne se, at der stod "Helene Elsass Prisen 2019" i mailboksen, så af ren perpleksitet havde jeg svært ved at fokusere mine øjne på felterne og åbne mailen. Men da det lykkedes mig, blev jeg utrolig glad og overrasket.

VIDEN OM

Seksualitet og handicap

Der var fuldt hus, da ISAAC Danmark i samarbejde med CP Danmark og Landsforeningen LEV satte fokus på seksualitet og handicap. Det skete ved en temadag i slutningen af januar, hvor en række gode kræfter, bl.a. Kim Steimle Rasmussen, der er uddannelsesleder på seksualvejleder-uddannelsen, holdt oplæg om emnet. For hvordan kan man udleve sin seksualitet, hvis man er udfordret af fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser? Og hvorfor nedtones seksualundervisningen på specialskoler, når man ved, at det er eleverne her, der har størst chancer for seksuelle overgreb? Det - og meget andet - gav konferencen svar på.



Flagdag for navneskift

Tåge fra morgenstunden og meget let vind gav ikke det nye CP Danmark-flag mange muligheder for at folde sig ud, da dagen for navneskiftet (1.marts) blev markeret i Handicaporganisationernes Hus. Men tågen lettede, og mon ikke også 'vinden i sejlet' nok skal komme, når arbejdet med at udvikle foreningen til fremtidens udfordringer for alvor sættes i gang i hele landet. I hvert fald ønsker redaktionen 'god vind fremover'.



Familiedag hos Elsass flytter til Jylland

Efter 10 succesfulde år, hvor CP Danmark i samarbejde med Elsass Fonden har holdt årlige familiedage i fondens lokaler i Charlottenlund, har de to gode samarbejdspartnere aftalt, at næste familiedag bliver afholdt i Jylland. I øjeblikket forberedes dagen 'ud af huset', og hvis alt går efter planen, vil familiedagen blive afholdt lørdag den 26. oktober i Pindstrup Centret. Mere om indhold og tilmelding kommer før sommerferien.



Netværksgruppe forsøger at råbe politikerne op

Med krav om lovændringer i serviceloven, så en familie hurtigt får tilknyttet en tovholder, der skal sikre en målrettet og koordineret indsats i landets kommuner, har en pårørendegruppe, med Monica Lylloff t.h. og Mia Kristina Hansen som initiativtagere, nu skabt stor opmærksomhed. På kort tid har deres nyoprettede gruppe 'Bak op om de pårørende til handicap og psykisk sårbarhed' fået over 5.000 medlemmer på Facebook. Monica Lylloff, som for nylig udgav bogen 'Seje Mor', som du kunne læse mere om i sidste nummer af CP INDBLIK, har selv tre børn med særlige udfordringer, og Mia Kristina Hansen, der er formand for Foreningen for børn med angst, har en voksen dreng på 18 år, som har været hårdt ramt. I mange år har familierne på egen krop mærket, hvordan kommunen har sendt dem rundt i systemet. Og de er ikke de eneste. Det har den store interesse for gruppens arbejde vist.

Ud i Fremtiden – 10. årgang

Hæftet for unge med særlige behov er et værdifuldt opslagsværk på 235 sider fyldt med vigtig viden for både professionelle, der har deres virke inden for området, og for familier, der selv står med udfordringerne. Indholdet tager udgangspunkt i familiens situation og hjælper med at finde rundt i lovgivningen og de mange tilbud. Desuden behandles emner som rådgivning, job- og fremtidsmuligheder i flex- og skånejob eller job i beskyttede værksteder eller socialøkonomiske virksomheder. Hæftet indeholder også oplysninger om gymnasier og andre ungdomsuddannelser med specielle forløb og Særlig Tilrettelagt Beskæftigelse og job- og karrieremuligheder efter endt STU-forløb. Læs mere på www.ksi.dk

Penge skal ændre holdningen

Mange danske virksomheder har behov for arbejdskraft nu og i årene frem. Men desværre er der blandt befolkningen stor skepsis overfor, at det er personer med handicap, som skal have jobbene. Det viser en ny undersøgelse, som analysefirmaet Epinion har lavet for Det Centrale Handicapråd. Siden 2017, hvor en tilsvarende undersøgelse blev lavet, er der sket en stigning på 13 procentpoint i danskernes bekymring for, om en kollega med et fysisk handicap vil kunne løse sine arbejdsopgaver. Bekymringen er den samme, når det gælder en kollega med et psykisk handicap. Her svarer 40 procent af de i alt 1.005 deltagere i undersøgelsen, at det vil gøre dem urolige. Holdningen er velkendt, og regeringen har nu afsat en pulje på 128 mio. kr. til forskellige tiltag, der frem mod 2025 skal få 13.000 flere med handicap i job.



Krydstogtmuligheder testes

Kan man komme på krydstogt, hvis man har et handicap og sidder i kørestol? Det spørgsmål forsøger Handi-Travel-Info nu at finde svaret på, når de til sommer tager på krydstogt med selskabet MyCruise. Det er Handi-Travel-Infos leder, John Busk Sørensen, der har påtaget sig opgaven, og han har lavet en god aftale med MyCruise og taget to hjælpere med på krydstogtet, som finder sted i dagene fra den 23. juni og en uge frem. - Målet er at lave en test af, om et krydstogt på et stort skib virkelig er en rejseform for mennesker med et handicap. Turen går fra København til Helsinki, Skt. Petersborg, Tallinn og Kiel - og tilbage til København igen, fortæller John Busk Sørensen. John Busk Sørensen og hans lille crew har lovet at lave en rejsebeskrivelse og optage en video fra turen, som vil blive lagt på deres hjemmeside: www.handi-travel-info.dk





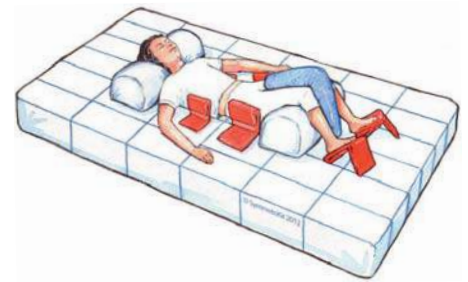
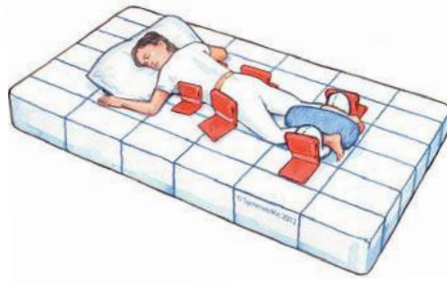
MED SIDDESYSTEMET **ZITZI DELFI PRO** SIDDER **DU** PÅ ALLE FORDELENE



God støtte og komfort bidrager til livskvaliteten. Det er derfor vigtigt at sidde så godt som muligt. Siddesystemet **Zitzi Delfi Pro** er multi-justerbart, kan tilpasses til den enkelte og sættes på alle kørestolsstel.

Zitzi Delfi Pro er udstyret med et flex-led i ryglænet, som bidrager til, at man som spastiker kan "komme af" med sin spasticitet. Ved spasticitet flexer ryglænet bagud, og bækkenet bliver på plads.

LAD TIDEN OG LIGGESYSTEMET **SYMMETRISLEEP** ARBEJDE FOR **DIG**, MENS **DU** SOVER



Optimering af søvnkvaliteten er vigtigt, både psykisk og fysisk.

Vi sover næsten en tredjedel af livet. Det er derfor vigtigt, at du ligger bedst muligt i din seng. Bruges liggesystemet **SymmetriSleep** hver nat, svarer det til ca. 2.900 timer årligt, hvor kroppen er afslappet og har de bedste betingelser for restitution.



Ta' med CP Danmark til årets Skive Festival

For femte år i træk kan vi tilbyde en helt speciel éndagsbillet til en helt speciel pris - lørdag den 8. juni fra kl. 11.00 til 24.00.

Priser:

Voksne: 250 kr. Børn under 15 år og hjælpere: 150 kr. Børn under 6 år er gratis.

Praktiske oplysninger:

CP Danmark har sit eget store telt med tilhørende handicaptoilet. Teltet åbner kl. 11.00, og her kan der spises medbragt mad eller bestilles picnickasse, sandwich og købes sodavand/fadøl fra Hancock til rigtig festivalpris.

Fra kl. 11.30 tilbyder vi i teltet:

Picnickasse til 50 kr.: Kyllingespyd m/ tzaziki og grøntsager, kold Hereford oksefilet m/remoulade, surt og peberrod, mini croissant m/laksecrème og tomat, flutes, rugbrød, smør, inklusiv service m.v.

Sandwich til 35 kr.: Vælg mellem kylling & bacon, skinke & ost eller æg & rejer.

Bestilling og betaling af billetter og mad:

Skriv til Bent Ole Nielsen: cpskive@mail.dk eller ring på telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdage efter kl. 18). Oplys navn, medlemsnummer, antal billetter, evt. madbestilling, hvilken kreds du tilhører, eller hvilken kommune du bor i.

Betalingen sker på konto: 7613 – 1011 868, eller på MobilePay 21 29 48 44. Bestillingen er gyldig, når betalingen er foretaget. Tilmelding og betaling senest søndag den 2. juni.

Efter denne dato – kontakt Bent Ole Nielsen.

Stor scene byder lørdag på:

Jakob Dinesen, Kim Wilde, D-A-D samt endnu et stort navn. Også på Scene 2 og 'Bryggeriet' er der fuldt program.

Vi ses på Skive Festival 2019!

Festudvalget



PSSST...
Vi har hørt, at D-A-D,
Jacob Dinesen og
Kim Wilde er på
plakaten lørdag!



Genvind din funktion og få din frihed tilbage



Har du funktionsproblemer i din hånd eller dit ben på grund af en hjerneskade som f.eks. hjerneblødning, sclerose, cerebral parese eller andre centrale nervesygdomme. Det er nu muligt for dig at opnå funktion, frihed og mobilitet. Med FES (funktionel elektrisk stimulation) hjælpemiddelsystemer kan vi hjælpe dig, hvad enten det drejer sig om dropfod, dropfod kombineret med lårmuskelsvækkelse eller en paretisk hånd.

Du kan bestille tid til en klinisk undersøgelse, for at se om denne type ortose er velegnet til dig.

Bandagist Jan Nielsen – En verden fuld af muligheder

Vil du vide mere besøg www.fes-center.dk eller www.bjn.dk – Vi vil så gerne dele vores viden!

Bandagist Jan Nielsen AVS • 33 11 85 57 • klirik@bjn.dk • www.bjn.dk

BANDAGIST
JAN NIELSEN AVS
ORTOPÆDTERKONK

Bliv inspireret til en aktiv hverdag



Aktiviteter for voksne (+18) med Cerebral Parese

- Bliv udfordret
- Få ny viden om CP
- Mød andre voksne med CP

Læs mere på elsassfonden.dk

elsass
fonden

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
sport 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](https://www.facebook.com/PetöMethodCopenhagen)

Ny billedbog: **JEG KAN GODT!**

Der er ting, jeg ikke kan – men så er der alt det andet...

AF FRANDS HAVALESCHKA

Det er yderst sjældent, at der bliver udgivet bøger, hvor hovedpersonen har et handicap. Men nu er der en bog mere på den hylde, og det er oven i købet en af foreningens kreative medlemmer, der står bag produktionen.

Navnet er Allan Hansen, der igennem flere år har arbejdet på sit bogprojekt. Han har med stort engagement tegnet, skrevet og rejst penge til trykningen, bl.a. via crowdfunding og en masse menneskers små og store donationer. Det er nu resulteret i udgivelsen af den flotte billedbog 'Jeg kan godt!'

Det står ikke umiddelbart skrevet i bogen, men det er Allan selv, der er hovedpersonen

Med en glad og hyggelig streg får man indblik i en række dagligdags situationer, hvor ingen kan alt, men alle kan noget.

Situationer fra Allans verden

Det står ikke umiddelbart skrevet i bogen, men det er Allan selv, der er hovedpersonen. Han er født og opvokset med en halvsidig lammelse i Glamsbjerg på Fyn. Selv om hans CP-diagnose har været irriterende, så har den aldrig givet ham de store, alvorlige problemer.

- Men jeg har ofte følt, at den har begrænset mig i mine udfoldelser, fortæller Allan Hansen, der glæder sig over, at bogen nu er på gaden.

- Omvendt har den også tvunget mig til at være kreativ og finde løsninger. Blandt andet fandt han lynhurtigt andre måder at lyne sin jakke på, da den ene hånd og arm mere fungerer som en støttehånd.

Og da han var mindre, ville han rigtig gerne lære at spille på orgel, men det var ikke muligt med kun en brugbar hånd. I stedet opfordrede en meget inspirerende musiklærer ham til at kaste sig over trompeten, hvor man bruger den ene hånd til at trykke ventilerne ned med, mens den anden bare støtter. Han fulgte opfordringen, hvilket gav ham store fornøjelser med trompetspillet i mange år.

Glade tegninger

Allan Hansen har studeret dansk på Københavns Universitet, hvor han blev færdig i 2008. Siden 2015 har han i perioder undervist i dansk på universitetet i Stockholm, primært netundervisning.

Han har altid godt kunne lide at tegne, men det var først i 2003, hvor han startede på sit studie, at interessen for alvor tog fart. Han har udviklet en flot og glad streg, der skaber glæde og hygge, hvilket tydeligt afspejler sig i den nye bog.



Med inspiration fra sit eget liv er det Allan Hansen, der står bag billedbogen: Jeg kan godt!

Bogen er fuld af farvestrålende, flotte illustrationer.



Kort om bogen:

Jeg kan godt! Forfatter Allan Hansen. Udgivelsen er en hardback, garnhæftet billedbog på 26 sider. ISBN: 978-87-90936-12-9. Vejledende udsalgspris: 162,50 kr. Kan købes/bestilles i landets boghandlere. Den sælges også af forfatteren selv, der kan kontaktes på mail: allanvanhansen@hotmail.com



Bøjstrup Byg

v/ Thomas Bøjstrup

Alt tømrer- og snedkerarbejde udføres

Tlf. 26 81 39 14

www.bojstrupbyg.dk

Jakob Jensens Murerforretning



Tlf. 29 43 76 99

jakobbkj@live.dk

Ndr. Strandvej 69, Tejn

3770 Allinge



Legatuddeling

Ragnhild Folkmanns Legat uddeler mindre beløb ultimo juli 2019.

Legater kan søges af værdigt trængende familier med dokumenterede spastiske børn, fortrinsvis under 21 år, under forudsætning af at disse børn fortsat bor i hjemmet. Der ydes ikke støtte til formål, som dækkes eller burde dækkes af det offentlige.

Ansøgningen, hvortil der ikke findes særskilt blanket, skal ledsages af sygdomsdokumentation samt kopi af forældres seneste årsopgørelse fra SKAT tilligemed oplysning om barnets cpr. nr. samt NemKonto nr.

Ansøgningsfrist: 15. maj 2019

Ansøgningen sendes til: Advokat Niels E. Valdal, Svanemøllevej 25, 2100 København Ø.

Legatbestyrelsen består af følgende medlemmer: Overlæge, dr. med. Liselotte Skov, reg. revisor Mogens Olsen og advokat Niels E. Valdal

FÅ DIN FRIHED TILBAGE

**TILBUD
BATTERIPAKKE
TIL ALLE MODELLER**

**HUSK
VI SÆLGER OGSÅ
BRUGTE,
KLARGJORTE
EL-SCOOTERE**

**LANDSDÆKKENDE
SERVICE HOS DIG
HJULSKIFT,
BATTERICHECK
OSV.**

KØB ELLER LEJ

PM EL-SCOOTER

BARE KØR - VI KLARER RESTEN

Døgn tlf. 71 99 66 88 • www.pm-elscooter.dk

AVIVIR ALOE VERA GEL OG GEL SPRAY - så er hjælpen altid nær



Forhandles af Matas, helsekost, apoteker og www.AVIVIR.dk/shop

www.AVIVIR.DK • TLF. 3969 0814



#aviviraloevera

Kroniske smerter er en del af dagligdagen for mange

AF FRANDS HAVALESCHKA

Vi har alle oplevet smerte på forskellig vis. Banaliteter som slag over fingrene, bistik eller måske et brændemærke fra ovnen. Smerterne kaldes akutte smerter og er et advarselssignal til kroppen om at sikre sig mod yderligere skade. Det meste går heldigvis hurtigt over.

Kroniske smerter er derimod noget mange folk må leve med det meste af livet. Ifølge Foreningen af Kroniske Smertepatienter lider 825.000 herhjemme af kroniske eller hyppigt tilbagevendende smerter. De mest almindelige er ledsmerter i hofte, knæ og ankel samt smerter i ryg, skulder og nakke. Ofte opstår smerterne flere steder og betragtes som et stort usynligt handicap, der kan føre mange andre ting med sig, f.eks. depression, søvnforstyrrelser, træthed, isolation, nedsat aktivitetsniveau, dårlig hukommelse og håbløshed.

Da smerterne ikke er synlige, udover de forpinte og verbale udbrud der kan forekomme, kan smerternes omfang og begrænsninger være svære at acceptere for ens omverden. Man kan blive mødt af mistro og føler et konstant behov for at retfærdiggøre sig. Mange bliver passive og isolerer sig, og det er i sig selv smerteforstærkende. Jo mere du tænker på, hvor ondt det gør, jo mere ondt gør det. Det er derfor vigtigt at få brudt den onde cirkel og selv tage ansvaret, så du bestemmer over smerterne – og ikke omvendt.

Smertter og CP

For mennesker med cerebral parese er smerter og øget spasticitet meget ofte nogle af sensfølgernes ved diagnosen. Når kroppen gennem livet er påvirket af bl.a. fejlstillinger og slitage, sættes aldringsprocessen hurtigere i gang for denne gruppe. En viden, der er svær at adressere, når der

i dag ikke findes voksenambulatorier på CP-området. Til gengæld gør landets børneambulatorier i CPOP-regi meget ud af, at børn ikke skal have smerter.

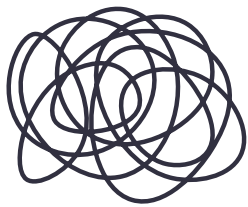
Men kan man ikke bare tage noget medicin? I nogle tilfælde jo, men i de fleste tilfælde nej. For reelt findes der ingen medicin mod kroniske smerter. Ifølge dr. med Lars Arendt-Nielsen, professor ved Aalborg Universitet og præsident for verdens smerteforskere, er det velkendt blandt fagfolk, at fysisk aktivitet frem for smertemedicin er meget gavnligt for kroniske smertepatienter. Det fortæller han i en artikel i Politiken, hvor han samtidig understreger, at fysisk aktivitet ikke helbreder, men er smertereducerende, har en positiv effekt på næsten alle sygdomme, er helt uden bivirkninger og styrker immunforsvaret.

Desværre bliver der i stedet uddelt alt for meget stærk morfinlignende smertemedicin. Herhjemme, faktisk 50 procent mere af den vanedannende morfingruppe end i resten af de nordiske lande. Ifølge mange af CP Danmarks medlemmer skyldes det, at den samlede behandling af kroniske smerter er utilstrækkelig og ofte meget vilkårlig. De praktiserende læger ved generelt ikke nok om behandling af kroniske smerter og ventetiden på de tværfaglige smertecentre, som findes over hele landet, er alt for lang og kapaciteten for lille. Det betyder, at mange får hjælp i private smerteklinikker.

Behandling

Behandlingen af kroniske smerter er meget kompliceret og omfatter en tværfaglig indsats med både medicinske og ikke-medicinske metoder, herunder ergoterapi, sociale foranstaltninger, psykolog og undervisningsforløb. Her kan du hente mere information om smerter:

www.faks.dk
www.smertedanmark.dk
www.netdokter.dk



Smerten er en tanke...



Kroniske smerter stjæler nattesøvn og styrer dagsformen, men med det rette fokus kan man få mere kontrol over hverdagen.

AF KURSUSKONSULENT TRINE KAMP LARSEN

Foto: Af Garder Elena/ www.shutterstock.com

De fleste mennesker med cerebral parese kender alt til kroniske smerter, og hverdagen synes somme tider uoverskuelig, når man hele tiden har ondt. Men med viden og prioriteringer er der hjælp at hente. Vi har taget en snak med fysioterapeut Katja Meyendorff, der til dagligt arbejder med voksne og børn med smerter i sin private klinik "Den Medicinfri Smerteklinik" og i et Tværfagligt Smerte Team i Herlev.

Hjernen bestemmer alt

Det føles som et fysisk ubehag, men det er faktisk hjernens signaler til kroppen, der afgør, hvornår noget føles smertefuldt.

- Smerte, træthed og kvalme er nogle af hjernens signaler, der fortæller os, at vi skal tage vare på os selv. Her og nu, men også på den lange bane, hvor det kan være nødvendigt at tilpasse eller ændre sin livsstil. Man kender ikke altid årsagen til, at smerter bliver kroniske, men vi ved de påvirkes af, hvordan vi har det psykisk i vores relationer, med os selv, socialt, på jobbet, økonomisk og kropsligt, fortæller Katja Meyendorff indledningsvist.

Hjernen er et sindrigt system. Den indsamler konstant data via vores sansesystem, både fra omgivelserne via vores fem sanser, men også via

signaler inde i vores krop fra muskler, sener, led, organer, kar osv., så vi har så meget energi som muligt til at overleve og modstå farer. Hjernen kommunikerer konstant med vores tre styresystemer; nervesystemet, hormonsystemet og immunsystemet, der tjekker, om vi bruger vores energi bedst muligt. Giver vores kost f.eks. den rette næring? Hvis ikke, sendes der besked til hjernen om, at der er noget galt, og kroppen skal bruge mere energi på at reparere skaden.

Synet er en energisynder

Vores system bliver stresset af kroniske smerter, og derfor har hjernen smart nok en "prioriteringsliste" over hvilke sanser, den lytter mest til; det er dem, der har største nervetilførsel. Øjnene prioriteres først, og normalt bruger vi 20 pct. af vores energi på synet, for det er vigtigst at kunne orientere sig. Men mennesker med CP bruger mere energi i løbet af dagen, og derfor tærer det også på den visuelle orientering.

- Mange kan derfor have glæde af en nakkestøtte, der hjælper til at opretholde en normal synsvinkel. Og vi ved, at smerter ofte kommer ved en overbelastning, så læg små pauser ind i hverdagen, hvor du giver øjnene et hvil. Det handler om at begrænse de sanseindtryk, der trætter, og give kroppen tid til at restituere. Jeg har

f.eks. lige slettet min Facebook-profil på telefonen for at give hjernen lidt mere ro. Andre får ro i hovedet ved at gå en tur, spille spil, høre musik eller tage et varmt bad – og det kan også opleves som smertelindrende, fortæller Katja, der understreger, at man, udover at fjerne nogle af de ting, der overstimulerer hjernen, også skal sørge for tid til at hvile sig og få ro mentalt. Det er ofte de hurtige skift, der presser kroppen.

- Har du for mange bolde i luften, når din krop aldrig at restituere og er i konstant undtagelsestilstand, som i sig selv kan udløse smerter. Mangel på søvn, for hård træning eller generelt for meget aktivitet kan presse kroppen.

Hvordan ser man smerter hos sit barn?

Det kan somme tider være svært at se, om barnet eller det unge menneske med cerebral parese har smerter, særligt hvis ikke det har sprog, men ifølge Katja Meyendorff er der nogle ledetråde:

- Mange begynder at trække sig fra aktiviteter og bliver trætte og apatiske, når de har smerter. Kroppen falder måske sammen i bøjestilling og krøller op, det bliver svært at få øjenkontakt og nærværet forsvinder. De orker ikke så meget, og er uvillige til



Fysioterapeut Katja Meyendorff har mange års erfaring med smertelindring af mennesker med cerebral parese. For nylig var hun oplægsholder på et af CP Danmarks velbesøgte kurser om smerter.

at træne, læse lektier, se venner eller lave noget af det, som man normalt gør. Humørsvingninger eller vredesudbrud kan være andre tegn sammen med det, at personen virker ked af det. Lyde, lys og lugte kan opleves kraftigere end normalt.

- Nogle børn med CP mærker ikke smerte. Det kan være farligt, da smerter netop er en måde, kroppen fortæller, at den skal være på vagt. Derfor er det vigtigt at stimulere sanserne en efter en, f.eks. ved hjælp af kugle- eller kædedyner, der kan give en bedre kropsfornemmelse og dermed en bedre søvn, siger Katja, der anbefaler at kontakte Børnefysioterapeuten for mere viden.

Koks i kommunikationen - og tilbage på sporet igen

Når vi oplever stress og langvarige eller kroniske smerter er der ofte koks i kommunikationen mellem hjernen, sanserne og dens styresystemer, og vores almindelige rytmer forstyrres. Det kan betyde, at du er mere vågen om aftenen end om dagen, hvorved din søvn forstyrres, at der udløses nogle mæthedsstillende hormoner, der gør, at du mister din appetit, eller at du ikke har overskud til at motionere og være nærværende i det daglige.

Resultatet er somme tider, at man trækker sig fra sine relationer. Det er ikke godt, for det kan bidrage til en depression, og at vi bliver mere inaktive, og derved har lettere ved at pådrage os livsstilssygdomme. Men vi kan hjælpe hjernen tilbage på sporet ved gode rutiner og den rette væskemængde og kost, gerne 3-4 gange om dagen. Drop kaffen for tæt på sengetid og sørg for at gå i seng nogenlunde samtidig hver dag. Find en daglig rutine i at træne gerne hele kroppen, lidt dagligt er bedre end ingenting,

det er med til at give dig mere energi i rette doser.

Hvad giver dig energi? Brug kræfterne rigtigt!

Det er vigtigt at finde ud af, hvad der giver energi, og hvad der tapper for energi. Vælg det du gerne vil være med til:

- Er det den runde fødselsdag eller biografturen på lørdag? Så prioriter det, og vælg noget andet fra. Skal du holde en frokost, så bed om hjælp til det praktiske og lav en timeout midt på dagen. Så kan gæsterne gå en tur, og du kan tage et hvil på sofaen og lade op igen efter mange sanseindtryk. Og så er lister gode til at danne et overblik over, hvad du skal bruge mere tid på, og hvad du skal skære fra. Mange oplever, at de f.eks. bliver glade af at grine eller høre musik, slikke sol eller læse en god bog, mens pligter eller familiearrangementer, som ligger langt væk, tærer på kræfterne. Skriv det ned, og skab et overblik over, hvad der skal være plads til hver dag, og hvad du godt kan undvære, forklarer Katja Meyendorff.

Flyt fokus og lav øvelser

Hvad gør man, når tankerne kører rundt, og man ikke kan abstrahere fra smerterne? Katja anbefaler at blive bevidst om problemet:

- Skal du løse det med det samme? Så gør det straks! Er det en bekymringstanke, så beslut dig for, hvornår du skal tage dig af det, f.eks. på torsdag kl. 15. Så er den parkeret indtil da, så du ikke bruger kræfterne flere gange. Er det en følelse indeni, der udløser smerterne, så giv dig selv lov til at have følelsen og vis empati og omsorg for dig selv. Skriv eventuelt dine

tanker og følelser ned i en dagbog, så du kommer ud med de ophobede følelser. Vejtrækningsøvelser kan også være effektivt. Træk vejret gennem næsen med let pause mellem udånding og indånding, hvis det føles rart. Når vi holder vejret lidt kommer der mere ilt ud i vores kropsceller.

Fylder smerterne alt, kan man finde lindring ved at visualisere, at man tager kontakt til smerten, eller blot til kanten af smerten, kikker på den indefra med lukkede øjne. Tage en dyb vejtrækning ud i smerteområdet og forestille sig at området også trækker vejret. Måske det kan føles lindrende at visualisere varme eller kulde til

Vores system bliver stresset af kroniske smerter, og derfor har hjernen smart nok en 'prioriteringsliste'.

området. Afslut med at forestille dig at hele kroppen trækker vejret. Stræk dig. Beslut dig for at gøre noget rart for dig selv. Det at glæde sig til noget du skal gøre godt.

- Det lyder lettere sagt end gjort, men en positiv livstilgang betyder utroligt meget. Man kan vælge at være glad, og vælge at fokusere på de ting af ens krop og tilværelse, der fungerer. På den måde kan det være lettere at forholde sig til, at smerterne er her og nu, men at de går over igen på et tidspunkt. At de er et vilkår, men ikke hele ens liv, slutter Katja Meyendorff og konkluderer, at der ikke er en easy fix – men at viden om smerterne og struktur og prioriteringer i hverdagen kan gøre det lettere at komme igennem livet med smerter.

Soft Design

Soft Design A/S
Rosenkæret 13
2860 Søborg

Telefon: 39 66 02 00
Telefax: 39 66 02 02

www.softdesign.dk



Malermester
Loan Huynh

Står du og skal have malet dit hus, er jeg frisk på at give dig et gratis og uforbindende tilbud.

HÅNDVÆRKSFRADRAG
Træk din regning fra i skat

Hvileholmsvej 14 • 5550 Langeskov
www.malermester-fyn.dk
Tlf. 21 73 43 25



Vassingerødvej 105, 3540 Lyngby
Telefon: 2943 3767

BY CONNIEHANSEN
www.by-conniehansen.com

facebook.com/byconniehansen
mail@by-conniehansen.com

Trådløse kontakter gør hverdagen mere bekvem

LK IHC® Wireless er trådløse kontakter. De fungerer i bund og grund som almindelige kontakter. Det særlige ved dem er, at de kommunikerer trådløst med hinanden.

De trådløse kontakter giver dig mulighed for at tænde/slukke dine lamper og elektroniske apparater lige derfra, hvor det passer dig bedst.



Du er hverken afhængig af kabler eller ledninger, så de trådløse kontakter kan du sætte op præcis, hvor du vil. F.eks. på køleskabet, hvis det giver mening for dig!

Kontakt PH-EL for et godt tilbud, eller anden el-installation

PH-EL & Sikring
Skudehavnsvej 27, 2150 Nordhavn • Tlf. 39 16 31 31 • www.PH-EL.dk

FYSISK AKTIVITET, SUND KOST OG SANSEINTEGRATION DANNER GRUNDLAG FOR INDLÆRING



Specialskolen Bramsnæsvig er en innovativ, helhedsorienteret privat specialskole, med fokus på udvikling og trivsel for børn og unge med særlige behov. Skolen er beliggende i skønne naturomgivelser ned til Isefjorden. Vi er et **skoletilbud**, et **STU-tilbud** samt et **dag- og aktivitetstilbud for voksne**.

Vi henvender os til børn og unge med særlige behov og generelle indlæringsvanskeligheder

Vi tilbyder **weekend- og hverdagsafledning** til børn og unge i alderen 4-23 år.

Vi har vores udgangspunkt i **neurologien**, med viden om hjernens funktion og dysfunktion, understøttet af nyere teorier og forskning inden for neuropædagogik og neuropsykologi.

Vi vægter kost, fysisk aktivitet og sanseintegration højt, da de tre dele danner grundlag for indlæring og neurologisk udvikling.



Specialskolen Bramsnæsvig samt Døgn- og Aflastningstilbud ApS

Bramsnæsvigvej 2, Ejby • 4070 Kirke Hyllinge
info@bramsnaesvig.dk • **Telefon 4643 8676**

www.specialskolenbramsnaesvig.dk



Så kører det for dig :)

Faglighed
Kammeratskab
Oplevelser

www.ofe-skole.dk



NADA gør en kæmpe forskel!

- Jeg kan tydeligt mærke forskel. Hvis jeg i et stykke tid ikke har fået NADA øreakupunktur, så har jeg uro i mine ben om aftenen. Til gengæld forsvinder uroen, hvis jeg passer min NADA regelmæssigt.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Marianne Bæk, 38 år og fra Farum er slet ikke i tvivl om effekten af NADA øreakupunktur, som hun for et stykke tid siden fik mulighed for at prøve, endda gratis, fordi hun har en hjemmevejlederordning.

- Jeg har i mange år haft ufrivillige bevægelser og umotiverede benspjæt, især om aftenen, når jeg er træt. Derfor foreslog min hjemmevejleder, at jeg skulle prøve NADA, fortæller Marianne Bæk, der ikke behøvede meget overtalelse, før hun kastede sig ud i forsøget.

- I starten følte jeg ikke, at det hjalp, men da jeg havde prøvet det nogle gange, så kunne jeg mærke effekten. Smerterne og uroen i benene forsvandt. Samtidig sover jeg bedre og føler, at mine 'batterier' i kroppen

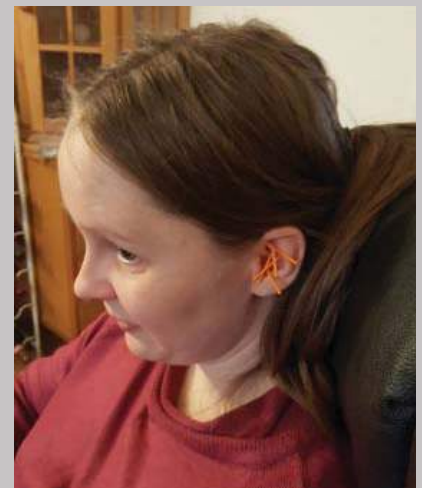
bliver ladet op, så jeg kan overkomme mere.

Udtrætningen er slem

Og netop udtrætning er også noget, hun jævnligt døjer med. Så bliver hun stresset og benene bliver ustabile. Det forsøger hun at eliminere med vederlagsfri fysioterapi én gang ugentligt. Sammen med øreakupunkturen, som hun også går til en gang om ugen, er det med til at fastholde hende i et 20 timers fleksjob i blodprøvetagningen på Glostrup Sygehus.

Da hun var barn, og senere ung, havde hun ikke de store problemer med at klare skolegangen i en almindelig folkeskole og senere en sproglig studentereksamen på Marie Kruse Gymnasium. Men efter gymnasiet,

hvor kravene blev større og de kognitive problemer mere udtalt, måtte hun erkende, at hendes jobmulighed var afhængig af et reduceret timetal. Så efter at hun havde prøvet forskellige ting i seks år, fik hun sit fleksjobbevis i 2008.



Sådan fungerer det

Men hvordan er det så, at NADA-behandlingen fungerer? Marianne Bæk forklarer behandlingen i følgende seks punkter:

1. Ørerne renses med en vådserviet.
2. For at falde til ro, foretages åndedrætsøvelser med terapeuten.
3. Terapeuten sætter 5 nåle i hvert øre.
4. Nålene sidder i 45 minutter, hvor man sidder i en behagelig lænestol og hører afslappende musik.
5. Nålene pilles ud, og små kugler placeres i ørerne med plaster, så de sidder fast.
6. Kuglerne går man med i 5-6 dage indtil næste behandling.



Træning hjælper på smerterne



Det er især, når Maja læser i bøger, eller når hun bruger sin computer, at hun får smerter.

Maja Grosser er 22 år, bor i Aarhus og studerer til socialrådgiver. Hun har en form for cerebral parese, der kun i en let grad påvirker hende fysisk. Til gengæld har hun altid haft kognitive udfordringer. Det er dog først indenfor de senere år, hun for alvor er blevet bevidst om dem.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Men når det så er sagt, så har jeg stort set altid store smerter i min ryg, skuldre og nakke, der ofte giver hovedpine. Og hovedpinen kommer tit, når jeg læser, fortæller Maja.

Det er et problem, for det er hun nødt til at gøre som studerende. Uanset om det er en fysisk bog, hun skal håndtere, eller det er læsning på skærmen, så er der meget at sætte sig ind i som socialrådgiver.

I perioder kan hun også have smerter i hånd og fingre, men det er typisk kun i ferieperioder, hvor hun ikke bruger sin finmotorik så meget som til daglig.

Men hvad gør du med dine smerter?

- I mange år, frem til jeg blev 18 år, gik jeg til ridefysioterapi, og det hjalp mig meget. Men i dag forsøger jeg at holde smerterne nede med træning hos en fysioterapeut to gange om ugen. Den ene gang er fysisk træning på hold, og den anden gang får jeg massage og udspænding. Når smerterne bliver for voldsomme tager jeg almindelig smertestillende medicin. Det sker 1-2 gange om måneden.

Maja har ligesom vænnet sig til de daglige smerter, og derfor bider hun smerterne i sig.

“

- I mange år, frem til jeg blev 18 år, gik jeg til ridefysioterapi, og det hjalp mig meget.

- Jeg var sidst til en neurologisk undersøgelse i 2017. Her var lægerne enige om, at det er godt så længe, at jeg kan holde smerterne nede med træning og kun lidt smertestillende medicin. Så de ville ikke råde mig til at tage stærkere medicin. Og det er jeg faktisk glad for.

Et liv med - og uden smerter

Langt hen ad vejen har Lis Dehle, 63, levet et godt liv uden smerter. Først da hun rundede de 40 år, mærkede hun, hvordan hendes cerebrale parese begyndte at give problemer.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Som lille gik jeg i en almindelig folkeskole og var en rigtig drengepige, der legede, klatrede i træer og havde det sjovt med mine kammerater, husker Lis Dehle, der senere fik en god uddannelse og var beskæftiget på arbejdsmarkedet i godt 20 år.

Men så kom de helbredsmæssige problemer. Hun havde et godt kontorjob, men blev gradvist mere og mere udtrættet på sit arbejde. Som en konsekvens af disse signaler gik hun ned på halv arbejdstid, men var alligevel dødtræt når hun kom hjem.

Skulderen har voldt problemer

Det blev værre og værre og siden kom slidgigt og smerter i leddene. På det tidspunkt havde vi rundet årtusindeskiftet. Især hendes højre skulder begyndte at gøre ondt, og smerterne blev så slemme, at hun i 2014 blev opereret første gang. Skulderen var længe mere stabil end tidligere, men som årene gik, tog slidgigten til i både skulder, arm og hånd, og det betød, at hun sidste efterår fik en ny kunstig skulder.

- Operationen har hjulpet mig til at kunne bruge armen noget mere end

tidligere. Nu kan jeg bedre spise og klare det meste af min personlige hygiejne, fortæller Lis Dehle, der er i fuld gang med genoptræningen, der består af træning i varmtvandsbassin.

Cannabis-dråber tager smerterne

Hun tør ikke lave styrketræning, men holder sig til vandet. Og de konstante smerter i kroppen forsøger hun at slå ned med medicinsk cannabis i dråbeform med THC.

- Jeg tager tre dråber morgen og aften, og selv om det er dyrt, så er det givet godt ud. Det holder smerterne nede, reducerer mine spasmer og er uden bivirkninger. Samtidig betyder det, at jeg sover bedre og er dermed mere frisk om dagen, fortæller Lis Dehle, der gennem et langt liv har prøvet mange forskellige præparater, dels den mere almindelige smertemedicin, men også de mere kraftige morfintyper.

- Men heldigvis er jeg færdig med dem, nu kan jeg klare mig med mine dråber.

Lis Dehle har fået sin nye medicin gennem smertelægen Tina Horsted.



Med en henvisning fra sin egen læge besøgte hun Tina Horsteds smerteklinik, og siden har de haft et samarbejde, som nu i et års tid har fungeret fint.

Vidste du:

- At et nyt projekt skal undersøge, om medicinsk cannabis giver færre smerter, bedre søvn og større koncentrationsevne hos patienter med leddegigt og rygsøjlegigt.
- At i alt 180 personer medvirker i projektet, som forventes klar med de foreløbige resultater om tre år.
- At mange tusinde herhjemme står alene med deres smerteproblemer.
- At Foreningen af Kroniske Smertepatienter i samarbejde med SmerteDanmark har åbnet Smertelinjen, hvor smertepatienter og deres pårørende kan få hjælp.
- At for mange med kroniske smerter bliver det at bevare tilknytningen til uddannelsen eller arbejdsmarkedet nærmest umuligt.



Foto: Af ALPA PROD/ www.shutterstock.com

Træning og behandling

AF ANNE-MARIE LARSEN, SOCIALRÅDGIVER

Træning efter servicelovens regler kan ske efter forskellige bestemmelser afhængig af, om der er tale om genoptræning, vedligeholdelsestræning eller træning i form af behandling.

Kommunens forpligtelse til at tilbyde hjælp til at træne og vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat funkti-

onsevne har behov for det, gælder for både børn/unge og voksne (§ 86, stk. 2. jfr. § 44). Mens der i forhold til genoptræning og anden træning i form af behandling mv. gælder forskellige bestemmelser for børn og voksne.

Reglerne er omfattende og komplicerede. Da bladtemaet denne gang handler om smerter, vil det følgende

være afgrænset til en kort gennemgang af reglerne for vederlagsfri fysioterapeutisk behandling.

Reglerne for vederlagsfri fysioterapi

Hensvisning til vederlagsfri fysioterapi skal ske via egen læge. Med henvisningen har man ret til frit at vælge en privatpraktiserende fysioterapeut eller et eventuelt kommunalt tilbud i sin bopælskommune eller i andre kommuner.

Børn og unge er omfattet af ordningen på samme vilkår som voksne. Dog er der efter Sundhedsstyrelsens vejledning særlige forhold, som henvisende læge bør være opmærksom på, når børn henvises til vederlagsfri fysioterapi. Formålet med fysioterapien er at forbedre funktioner, vedligeholde funktioner eller forhale forringelse af funktioner.

Den vederlagsfri fysioterapi omfatter to målgrupper:

Vær opmærksom på den nye overenskomst

Pr. 1. januar 2019 er der kommet en ny overenskomst på området imellem Regionen og Fysioterapeut Foreningen. Tidligere var der et begrænset antal individuelle behandlinger, som evt. kunne forlænges efter fysioterapeutens ansøgning til egen læge. Med de nye regler er fysioterapeutens beføjelser udvidet, således at det nu er fysioterapeuten, der vurderer, hvilke tilbud, der er relevant for personen og omfanget, altså hyppigheden, af fysioterapien. Tilsvarende gælder for tilbuddet om ridefysioterapi.

Reglerne findes i Sundhedsstyrelsens 'Vejledning om adgang til vederlagsfri fysioterapi' (senest revideret januar 2019).

- 1) Personer uden "svært fysisk handicap" med progressiv sygdom
- 2) Personer med "svært fysisk handicap".

Alle vil med diagnosen CP, uanset omfanget af funktionsnedsættelsen, været omfattet af sidstnævnte gruppe, hvis betingelserne nedenfor er opfyldt.

Henvisningskriterier for fysioterapi til personer med svært fysisk handicap fremgår af Sundhedsstyrelsens vejledning og kan umiddelbart virke lidt indviklet. Følgende tre kriterier skal være opfyldt:

1. Personen skal have et svært fysisk handicap
2. Tilstanden er varig
3. Personen har en diagnose fra diagnoselisten (CP er med på denne liste)

Det er selvsagt definitionen af "svært fysisk handicap", der er afgørende i denne sammenhæng.

Udgangspunktet for Sundhedsstyrelsens vurdering af, om en patient har et svært fysisk handicap, er følgende negative afgrænsning:

"En person, som kan klare sig selv indendørs i døgnets 24 timer uden hjælp eller hjælpemidler til den daglige personlige livsførelse, har ikke et svært fysisk handicap"

Altså er lovfortolkningen den omvendte slutning:

Enten skal personen have behov for hjælpemiddel eller behov for hjælp ud over, hvad andre personer uden funktionsnedsættelsen har.

Vedrørende hjælpemidler står der ikke noget nærmere angivet i vejledningen. Derfor kan det være alle former for hjælpemidler. Der er ikke nødvendigvis tale om en kørestol. Hjælpemidler er også f.eks. et greb i badeværelset, en skinne, et gummiunderlag under tallerkenen ved måltidet, spise- eller køkkenredskaber eller andet.

Bemærk at kriteriet er enten hjælpemidler eller hjælp indendørs. Hjælp er også håndsækninger fra pårørende eller andre i dagligdagen til f.eks. påklædning, personlig hygiejne, madlavning eller andet.

Den fysioterapeutiske indsats

Fysioterapien kan foregå individuelt, på hold eller eventuelt en kombination af begge dele. Der tilbydes dog overvejende holdtræning. Fysioterapeuten vurderer, hvilket tilbud der er relevant for personen. Tilbuddet i denne henvisningsgruppe omfatter derudover også ridefysioterapi på hold for personer, som efter en konkret faglig vurdering kan have gavn af dette tilbud.



Kontakt til rådgiver-teamet

En ny sag startes altid ved en telefonhenvendelse. Du kan kontakte CP Danmarks rådgivningsteam på følgende numre og træffedage:



Socialrådgiver
Mia Ibæk Touborg

Mandag kl. 15-18, onsdag kl. 10-12
og fredag kl. 9-12 på
telefon 38 14 88 98



Socialrådgiver
Anne-Marie Larsen

Tirsdag kl. 10-12 på
telefon 38 88 45 97

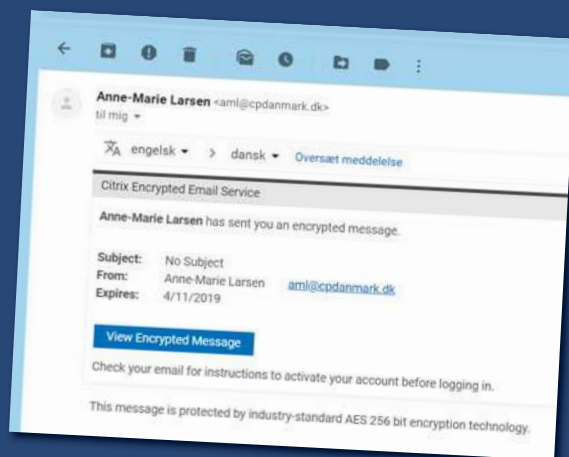


Psykolog
Klaus Christensen

Tirsdag kl. 15-18 og torsdag kl. 9-12
på telefon 38 88 45 95

Rådgiverne bruger sikker mail

CP Danmarks rådgivere bruger en sikker mail-løsning, når de sender oplysninger og dokumenter med personfølsomme oplysninger til medlemmer. Har du kontakt med en rådgiver om en sag, skal du derfor være forberedt på, at mailen fra rådgiveren kan se anderledes ud - som på billedet herunder - end en normal mail, og at det kan være nødvendigt at indtaste navn og mail-adresse. Husk at gemme oplysninger og dokumenter på din egen computer, når du har fået adgang til dem. Vil du gerne sende dokumenter sikkert til rådgiveren, skal du bede rådgiveren anmode dig om dokumenterne via mail.



2019

KURSUSPROGRAM

Tidligere
Spastikerforeningen

CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese

Vil du med på kursus?

Kalenderen siger forår, men det er ikke et øjeblik for tidligt at planlægge årets kurser allerede nu - heller ikke dem, der ligger i efteråret.

AF KURSUSKONSULENT TRINE KAMP LARSEN

Der er nok at tænke på, når man har teenagere, og udfordringerne bliver ikke mindre, når teenageren har cerebral parese. Kom på kursus og få redskaber til at håndtere situationen.

Skal man stille de samme krav til barnet med cerebral parese som til bror eller søster?

Hvordan opdrager man et barn med cerebral parese?

Dét spørgsmål har mange forældre stillet sig selv, for hvad sker der, når barnet bliver teenager og får sværere

ved at følge med kammeraterne fra sport og skole? Skal man stille de samme krav til barnet med cerebral parese som til bror eller søster, hvordan skiller man almindelig teenageopførelse fra noget, der har med hjerneskaden at gøre, og hvor meget kan man kræve af et barn med en hjerneskade?

Disse spørgsmål forsøges besvaret, når Sinne Colding Taysen og Sigrid Stilling Netteberg holder oplæg den 7. maj hos CP Danmark i Taastrup. Sinne kender udfordringerne hjemmefra, for hun har trillinger, hvoraf det ene barn har cerebral parese. Sigrid Stilling Netteberg husker stadig de udfordringer, hun stod i som ung med cerebral parese, og glæder sig til at komme og formidle nogle af oplevelserne. Vi garanterer, at forældrene går klogere hjem fra dette fyraftensmøde.

• Livet som teenager

holdes 7. maj kl.17.00-19.30 hos CP Danmark i Taastrup.

• Alt om botox

holdes 10. september kl.17.00-19.30 på Marselisborgcentret i Aarhus.

• Familieweekend

holdes 8.-10. november i Middelfart. Husk at der er gode muligheder for, at kurset kan blive bevilliget gennem kommunen, så tag fat i din sagsbehandler allerede nu.



Hvad er botox?

Der er mange meninger om botox-behandling (botulinum toksin), men hvis der er en, der ved en masse om det, er det læge, ph.d. Gija Rackauskaite fra Aarhus Universitetshospital. Hun har nemlig mange års erfaringer med at behandle børn og unge med botox.



Fyraftensmødet stiller skarpt på behandlingen, og i løbet af mødet kommer vi ind på områder som: Hvem kan have gavn af botox-behandling, er der bivirkninger og hvilke, og hvad siger erfaringerne om de langsigtede virkninger? Deltagerne går hjem med opdateret viden om området og har derfor bedre redskaber til at træffe den rigtige beslutning, når deres barn skal behandles.

Har du fået et barn med cerebral parese?

Det er en stor omvæltning for alle familier, der får et barn med cerebral parese, og mange bliver efterladt med mange spørgsmål og sorg, for hvad skal der ske med barnet – og familien?

Familieweekend er for familier, der har et barn med cerebral parese op til skolealderen, og som har brug for støtte til at forstå diagnosen, den nye familiestruktur, og som har behov for konkret og opdateret viden om servicelovens støttemuligheder.

Weekendkurset starter fredag aften med fælles ankomst og introduktion til hinanden, kursusstedet og de andre familier. Om fredagen hører vi Annes historie. Anne blev mor til et barn med cerebral parese, og det har været en lærerig proces i årene, der er gået.

Lørdag står den på familieformer, når familierapeut Trish Nymark taler om håb og drømme, muligheder og begrænsninger, og ikke mindst om parforholdet, der kan blive sat under pres.

Søndag slutter vi af med konkret viden om serviceloven, når socialrådgiver Anne-Marie Larsen fortæller om, hvilke støttemuligheder loven giver. Kurset giver deltagerne konkret viden om familieliv og støttemuligheder og ikke mindst et netværk blandt andre i samme situation.

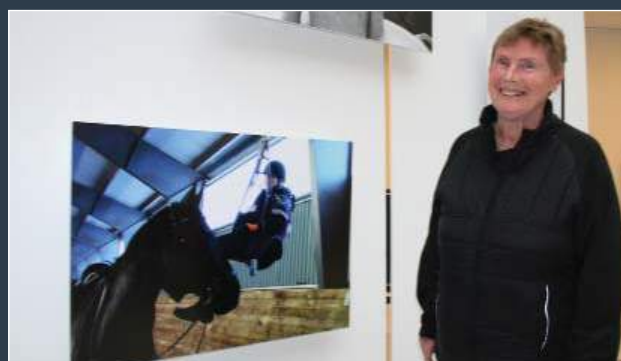
Vi erfarer ofte, at dette kursus ruste deltagerne til den opgave, de står over for, når de skal have deres egen familie til at køre så godt som muligt, og at de får redskaberne til at opsøge den fornødne viden og støtte. Det er muligt at søge økonomisk støtte til dette kursus gennem kommunen, så undersøg allerede nu om I kan komme i betragtning.

Hjernen var i fokus

CP Danmark var igen i år med til at sætte præg på Hjerneugen, der hvert år finder sted i uge 11. Dels lokalt, bl.a. på Bornholm og dels centralt. Bl.a. var det lykkedes at få udsendelsen 'Hjerne-kassen' på radioens P1 til at handle om cerebral parese netop i hjerneugen. Med Peter Lund Madsen som studievært, var CP Danmarks direktør, Mogens Wiederholt t.h. og professor og læge, Jens Bo Nielsen, fra Københavns Universitet inviteret i studiet for at fortælle om diagnosen og de mange udfordringer, den giver. I den timelange udsendelse kom de bl.a. ind på behandlingsmulighederne og den vigtige tidlige indsats. Også ønsker om bedre vilkår på uddannelserne, færre fordomme og en langt større fokus på sundhedsproblemerne for voksne med cerebral parese, var med til at give udsendelsen en veldisponeret tyngde.



Også den store fotoudstilling 'Mig og min hjerne' i Handicaporganisationernes Hus havde CP Danmark en finger med i spillet i. Her var 14 fotos udstillet, udvalgt blandt mere end 150 indsendte bidrag. Det var den rutinerede fotograf Peter Madsen, som havde udvalgt to fotos fra hver af de deltagende foreninger, der udover CP Danmark omfattede Alzheimerforeningen, Epilepsiforeningen, Hjernerystelsesforeningen, Hjernesagen, Hjerneskadeforeningen og Parkinsonforeningen. - Vil det mig noget, kommer motivet ud til mig, lød fotografens begrundelse for udvælgelsen.



Fra CP Danmark var et billede fra Rasmus Rosborg udvalgt til udstillingen sammen med Vivian Thomsens hestebillede, som her ses sammen med den glade rytter fra billedet.

Læs mere om hjernen og kampagneugen på www.hjernenifokus.dk



STENSEBY BILER & CAMPINGVOGNE

Telefon 5648 8365

Vangsbovej 8 · Stenseby · 3730 Nexø
citroen@stenseby.dk · www.citroen.dk



BOSTEDET KÆRBYGÅRD Respekt!

Plantagevej 5 A · 3700 Rønne
Tlf. 56 93 13 12
www.kaerbygaard.dk



BESØG ET AF
DANMARKS MEST
UNIKKE STEDER:
CHRISTIANSØ

OPLEV DEN SPÆN-
DENDE SØFASTNIG-
MED FAMILIE OG
VENNER

VI HAR OP TIL FLERE
DAGLIGE AFGANGE
TIL DEN ØSTLIGSTE
DEL AF RIGET FRA
GUDHJEM

Book billetter på
www.christiansofarten.dk
Telefon: 56485176



 Christiansofarten
BORNHOLM · CHRISTIANSØ

Ret & Råd ADVOKATER

v/advokatfirmaet Paldan

Nexø Sdr. Hammer 2, 1.
Rønne St. torv 11, 1.
bornholm@ret-raad.dk

56 49 11 40
56 91 11 40
www.ret-raad.dk

Lillevangsvej 11
3700 Rønne



byg
garanti
www.bygggaranti.dk

Tømmerfirmaet A/S
EJVINDNIELSEN

5695 8650 · 4019 8650


BYGNINGSFYSIK

Staktoften 22A · 2950 Vedbæk
Tlf.: 5239 7952 · www.bunchbyg.dk

**Turist- &
Selskabs-
kørsel**



**Jan Ole's
TURISTTRAFIK**

Vognmand Jan Ole Pedersen
3700 Rønne · jan-ole@hasleturisttrafik.dk
Tlf. 56 96 50 03 · Fax 56 96 52 04



ALT INDEN FOR ANLÆGSARBEJDE UDFØRES
Tlf. 56 48 18 95
Fax 56 48 18 84 · www.brian-lang.dk
Fårebrovejen 5, Bodilsker, 3730 Nexø



Nye hæfter i 'Forældre pakken'

I anledning af navneskiftet har CP Danmark fået genoptrykt de fem hæfter, som tilsammen udgør 'Forældre pakken'. Hæftet 'Lov og ret', der er en vigtig del af pakken, er i samme anledning blevet opdateret, så indholdet omfatter den seneste lovgivning. Hæfterne kan læses og bestilles på foreningens hjemmeside: www.cpdanmark.dk/pjecer

Rekvirer et kursusprogram

Sammen med det sidste nummer af CP Magasinet INDBLIK (Nr.1) modtog du et program med årets kursustilbud. Har du af en eller anden årsag ikke modtaget det, så kan du rekvirere et nyt ved henvendelse til sekretariatet. Du kan også læse meget mere om kurserne på foreningens hjemmeside cpdanmark.dk/kurser - hvor al kursustilmelding foregår.



Hovedbestyrelsen samles til årets første møde

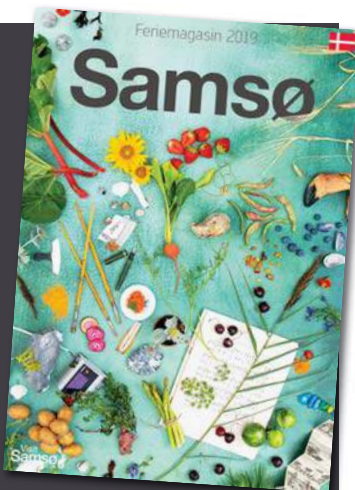
For første gang nogensinde holdes foreningens hovedbestyrelsesmøde under det nye navn, CP Danmark. Årets første HB-møde finder sted lørdag den 27. april 2019 i Handicaporganisationernes Hus. Et par af de faste punkter på dette møde er beretning og godkendelse af årsregnskabet samt valg til forretningsudvalget.

Ændringer i sekretariatet

Med virkning fra den 1. marts er Jorunn Lande Messel stoppet i CP Danmarks sekretariat. Forretningsudvalget har besluttet, at stillingen ikke skal genbesættes. De opgaver Jorunn varetog er fordelt på den øvrige kommunikationsgruppe.

Start din ferie på Samsø med et kig i feriemagasinet

Interessen for foreningens feriehus på Samsø er fortsat rigtig fin. Store dele af sæsonen er allerede booket, men der er stadig ledige uger. Det nye feriemagasin fra Samsø vil give alle feriegæster god inspiration. Så start din ferie her. Vi sender magasinet til alle, der lejer foreningens feriehus. Du kan læse mere om feriehuset, priser og ledige uger på www.cpdanmark.dk/feriehus - der løbende opdateres. De ledige uger bookes i den rækkefølge, bestillingerne indløber. Ring på 38 88 45 75 eller send en mail til cpdanmark@cpdanmark.dk



Tank penge på OK

Husk det er fortsat muligt at støtte CP Danmark, når du tanket benzin eller diesel. Men det kræver, at du får et OK benzinkort. Det er gratis og gøres meget nemt på hjemmesiden: www.ok.dk - udfyld skemaet og husk at tilknytte CP Danmark til aftalen. Det er i sagens natur det allervigtigste. Har du i forvejen et OK benzinkort, kan det sagtens blive tilknyttet aftalen. Ring på tlf. 78 73 10 67 og oplys foreningens sponornummer 561634. Jo flere der bakker op - jo mere batter det! I en overgangsperiode står foreningens navn registreret hos OK som CP Danmark/Spastikerforeningen, så ingen kan tage fejl af, hvem det er, man støtter.



CP Danmark på Facebook

Strømmen af informationer er stor - og den bliver ikke mindre. Derfor kan du naturligvis også møde CP Danmark på Facebook, som løbende opdateres med stort og småt om foreningens aktiviteter, handicappolitiske historier og diagnosen cerebral parese. CP Danmark har sin egen side, som administreres af sekretariatet og som følges af godt 3.300 mennesker, men derudover har vi også etableret platformen 'CP Danmark Forum', der er en lukket gruppe med godt 2.000 medlemmer. Der er plads til mange flere - så kig indenfor!


 Entreprenørfirmaet
Jens Møller Gudhjem A/S
 når kvalitet tæller!

■ Råhusentrepriser ■ Murerarbejde ■ Anlægsarbejde

jmg@jmg-as.dk www.jensmoller.dk +45 56 48 51 17



Østergade 40 - 3700 Rønne
 Tlf. 5695 0599



Krystal Bodega
 Krystalgade 20
 3700 Rønne
 Tlf. 26 70 11 99



 HÅNDVÆRK

Alt tømrer-, murer- & belægningsarbejde
 TØMRER · MURER · BRØLÆGGER

Ring • 2180 6721
 Kurt og Godt S.m.b.A. · Rønnevej 118 · 3700 Rønne

PL Beton a/s


Mulebyvej 40 3700 Rønne Telefon 56 96 42 17 Telefax 56 96 48 69 post@plbeton.dk www.plbeton.dk



RØNNE HAVN A/S
 COMMERCIAL PORT OF BORNHOLM

Vi bidrager også til den fremtidige vækst og udvikling på Bornholm

Sydhavnsvej 12 • DK-3700 Rønne
 Tlf. 56 95 06 78 • www.roennehavn.dk


RØNNE REVISION
 Statsautoriseret Revisionsvirksomhed

Hvad vil du gerne have råd til?

Kontakt os og hør hvordan vi kan hjælpe dig med at få råd.

KVALITET - INDSIGT - INDLEVELSE

St. Torvegade 12 - 3700 Rønne - Tlf.: 5695 0595 - post@ronnerevision.dk - www.ronnerevision.dk

Tegn en Storebælt Handicap-aftale og få rabat!

Du får 20 % handicap-rabat på hver tur over Storebæltbroen og yderligere 5 % BroBizz-rabat.

Kør gennem BroBizz-banen. Prisen trækkes automatisk via din BroBizz®.



Storebælt
Sund Æ Bælt

Læs mere på storebaelt.dk



H.K.H. Prinsesse Benediktes 75 års fødselsdag fejres med en stor udstilling

Foto: Niels Rosenvold.

Den spændende udstilling er arrangeret af Museet på Koldinghus og vises i perioden fra 28. april til 3. november.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Siden 1963 har H.K.H. Prinsesse Benedikte været CP Danmarks protektor. Prinsessen startede sit virke den gang, foreningen hed 'Foreningen for spastisk lammede børn'. Men vores forening er ikke den eneste. En lang liste af protektorater vidner om Prinsessens store og brede samfundsinteresse.

Museet på Koldinghus er således en blandt mange, der har nydt Prinsessens store engagement, og de kvitterer nu med en stor udstilling i anledningen af Prinsessens 75 års fødselsdag den 29. april. Museet markerer begivenheden med særudstillingen 'Prinsesse af tiden. H.K.H. Prinsesse Benedikte og 75-års Danmarkshistorie'.

Viser samfundsudviklingen

Med udgangspunkt i fortællingen

om Prinsessens liv og virke formidler udstillingen centrale begivenheder og udvalgte temaer i samfundsudviklingen i Danmark igennem de sidste 75 år.

I udstillingen vil man gennem et udvalg af Prinsessens personlige brugs- og beklædningsgenstande komme helt tæt på Prinsessens personlige historie.

Udover gallakjoler, smykker og ordner vil besøgende på Koldinghus også kunne opleve Prinsessens brudekjole fra 1968. Den repræsenterer ikke alene ægteskabet mellem Prinsessen og den tyske Prins Richard, men samtidig også et stærkt symbol på en afspænding i det dansk-tyske forhold, som stadig sidst i 1960'erne og begyndelsen af 1970'erne var præget af besættelsestiden.

Udstillingen 'Prinsesse af tiden. H.K.H. Prinsesse Benedikte og 75 års Danmarkshistorie' kan opleves fra den 28. april til 3. november 2019. Museet er meget tilgængeligt og har åbent alle dage kl. 10.00-17.00.

Protektionsarbejdet i fokus

Den fire etagers store ruinsal på Koldinghus danner rammen om udstillingen. Hver etage behandler et centralt tema, som har været omdrejningspunkt i Prinsessens liv og virke, lige fra prinsesserollen til det store protektionsarbejde, som Prinsessen gennem årene har udført for en lang række nationale og internationale organisationer inden for bl.a. spejderbevægelsen, ridesporten og en række handicap- og sundhedsorganisationer.

Således sætter udstillingen fokus på en række temaer som f.eks. globalisering, velfærdsstaten, humanitært arbejde og demokrati.

DARO

HJÆLPEMIDLER & TØJ

frihed til bedre at kunne selv



Tlf. 75881622 --- www.daro.dk

AIRCODIET

Aircodiet A/S • Prins Georges Kvarter 4 • DK-7000 Fredericia
Tel.: +45 76 20 15 30 • aircodiet.com

World leader in tobacco expansion

KARENS PLEJESERVICE

Personlig pleje • Rengøring • Indkøb • Praktisk bistand

Egervænget 17, Askov • 6600 Vejen
Tlf. 75 58 84 84 • 61 55 25 42
www.karens-plejeservice.dk

Pamhulegård handicap venlig feriebolig

700m2 dejligt stort feriehuse beliggende på stor naturgrund i Pamhule samt i den smukke danske natur. Her er du tæt på skov, strand og vand. Huset ligger med skøn udsigt over Pamhule sø og skov.

Huset har 10 dobbeltværelser alle med eget bad.
Husets samlingspunkt er det store opholdsrum med stort åbent køkken, spiseafdeling og opholdsrum med tv, billardbord og bordtennisbord. Tilhørende er et stort pool rum med 60 m2 stor swimmingpool og lille separat børnebassin samt spa og sauna.

Huset er meget handicapvenligt uden trapper og med god plads på både værelser og badeværelser. Der er loftsift til både swimmingpool og spabad. Desuden er der en mobilift samt en toiletstol til rådighed i huset.

Huset udlejes som udgangspunkt på ugebasis med skiftedag lørdag. Prisen for en uge er DKK 18.500 i perioden oktober – marts måned. For øvrige måneder er prisen DKK 20.000 inkl. forbrug pr. uge.

Få yderligere information på www.pamhulegaard.dk eller ring på 5129 3042 for nærmere information og booking.

Tuluna Tøj til dig med særlige behov

Ud i livet med handicap

Gør hverdagen lettere

Af & på - UDEN forflytninger

Skal vi også hjælpe dig?

Tlf.: 66 17 70 16
www.tuluna-design.dk

Gislev

DEL DRØMMEN

Start rejsen på www.gislev-rejser.dk

Hvor er CP Danmark på vej hen?

Spastikerforeningen har nu skiftet navn til CP Danmark, og det kan tolkes som en udvikling, hvor man ønsker at se foreningen i et nutidigt lys.

Forandringer på andre områder vil der også være behov for, og som de fleste er bekendt med, er der sket en ændring i måden, hvorpå foreningen skal finde en ny formand. Tidligere blev den nye formand valgt (kåret) af hovedbestyrelsen, hvorimod der nu sker et valg på landsmødet - dog kun af de delegerede til landsmødet, som afholdes hvert andet år.

Der er her tale om en demokratisering i et vist omfang, idet der kun kan opstilles medlemmer af hovedbestyrelsen.

Inden længe skal der igen vælges ny formand, og her tænker vi på, hvorledes det nu vil ske. Den tidligere praksis med at tage kontakt til tidligere politikere, bør, efter vores opfattelse, ikke gentages. I en demokratisk forening skal man sikre, at der bliver tale om et reelt valg, og det er ligeledes

vigtigt at afsøgningen af eventuelle kandidater bliver så bred som mulig.

I forhold til fremtidige kandidater er der også plads til nytænkning, og vi tænker her på muligheden for at opstille en person med CP. Tanken burde ikke være så fjern, især ikke når man ser på udviklingen i de øvrige handicaporganisationer.

CP Danmark må i 2019 stå ved, hvem der er deres medlemmer. Skulle der være et medlem, der har et talehandicap, bør det ikke diskvalificere den pågældende i forhold til formandsposten eller øvrige andre poster i foreningen.

Et andet punkt, vi gerne ser behandlet, er forældrerepræsentationen i de respektive organer. Det er vores opfattelse, at en begrænsning i forældrenes repræsentation vil føre til en mere nutidig organisation.

Vi underkender ikke det store arbejde, der har været ydet af forældre, men det vil være af afgørende betydning, at de, i den fremtidige organisation, kun optræder som menige medlemmer.

Ovennævnte vil formentlig skabe en del debat, især blandt forældre. Også her bør man skele til, hvad der sker i andre handicaporganisationer.

De forslag, vi her har valgt at bringe, vil dels føre i retning af en højere grad af demokratisering, mere engagement blandt foreningens medlemmer, større synlighed og en bredere respekt i befolkningen.

Med Venlig hilsen

*Lars Thue Hansen,
næstformand i kreds 18
Allan Gravesen, kreds 9*

Det siger vedtægterne:

Valg af landsformand, næstformand og det øvrige forretningsudvalg er nøje beskrevet i foreningens vedtægter. Alle vælges for en 2-årig periode og har mulighed for genvalg. Valget af landsformand og næstformand foregår på landsmødet, de øvrige 5 forretningsudvalgsmedlemmer vælges af hovedbestyrelsen, henholdsvis 3 det ene år og 2 det andet. Foreningens 16 kredse vælger hver 1 repræsentant og 1 suppleant til hovedbestyrelsen og CP Ung vælger 2. Desuden kan op til 5 personer vælges udefra. Du kan læse foreningens vedtægter på hjemmesiden cpdanmark.dk

Red.

PROFESSIONELLE
VASKERILØSNINGER

Ring på tlf. 76 43 70 03 eller
besøg www.nortec.dk



nortec

Malermester Bjarne Juul Fahnøe

Vardevej 16 • 6818 Årre
Tlf. 24 47 65 16

TAGENTREPRISEN UDFØRES AF



LINDVED TAG
Tlf. 2054 5335


MM COMPOSITE
Member of SP Group

Industrivænget 2 B • 5580 Nr. Aaby • Tlf. +45 7230 1015
E-mail: info@mmcomposite.dk • www.mmcomposite.dk

Himmelev vvs ApS

Himmelev Bygade 38 4000 Roskilde tlf. 4635 4935

Jørgen Bonfils. 2044 4956
Kjeld Bonfils. 2326 8030
himmelevvvs1@gmail.com



CP
WWW.CP.DK

BYGGEPLADSINDRETNING
& UDLEJNING AF:

- KONTOR- OG
MANDSKABSMODULER
- CONTAINERE
- ENTREPRENØRMATERIEL
- LIFTE
- PAVILLONER

MARIE GRUBBE

5 66-104-103-107 og STU

Guldborgsund Autismecenter

Alslevvej 25 • 4850 Stubbekøbing • Telefon 5473 2920
www.mariegrubbeskolen.dk



Østre Kajgade 1
& Kuttervej 4
3730 Nexø
Tlf. 56 49 11 14
hme@dpffish.dk
www.fishpro.dk



Fish Pro Denmark A.m.b.A.

FLEXIBLE®
FKTEKNIK DESIGN

Munkevænget 4 • 5492 Vissenbjerg • Tlf. 40 16 83 41 • www.fkteknik.com

MALERNES
AKTIESELSKAB

Faglig stolthed sikrer dig høj kvalitet

Malernes Aktieselskab Kolding sætter holdbar kulør på facader, rum og interiør i virksomheder, boligforeninger og hos private i trekantområdet.

Se mere på: www.malernes.com



INTT
INTERNATIONAL TIMBER TRADING ApS

Mere en 20 års erfaring
i handel med hårdtræ

International Timber Trading ApS
Boulevarden 13
8300 Odder
Tlf. 42 28 62 22
Fax. 86 54 18 48
www.intt.dk - jun@intt.dk



Fyringsolie • dieselolie • fast brændsel

HK OLIE A/S

HORN SYLD KØBMANDSGAARD A/S
NØRREGADE 28, 8783 HORN SYLD TLF. 75 68 73 00
www.hk-hornsyld.dk



CP Ung holdt årsmøde hos Elsass Fonden

I år valgte vi at afholde vores årsmøde hos Elsass Fonden i Charlottenlund nord for København. Vi var i slutningen af 2018 blevet kontaktet af Elsass og spurgt, om vi kunne have lyst til at indgå i et uformelt samarbejde om bl.a. arrangementer, og det betød, at vi som det første valgte at flytte vores årsmøde fra Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup til Elsass Fonden i Charlottenlund.

Elsass' aktiviteter for unge og voksne med cerebral parese (+18 år) er samlet under "Move Up". To af deres medarbejdere, Morten Freiesleben og Kimmi Svendsen, kom og holdt et oplæg om hjernens muligheder. De lagde stor vægt på, at det er vigtigt at holde sig i gang og bruge sin hjerne. Det er vigtigt, at det giver mening, det man laver ved f.eks. træning, og man har lyst til at gøre det. Man skal ikke bare træne, der skal være et mål med træningen.

Bliv mere selvhjulpen

En af måderne, hvorpå man positivt kan træne sin hjerne, er ved hjælp af begrebet nudging. Det er lidt forenklet forklaret et psykologisk puf, der kan ændre en persons adfærd og handlinger. Det kan bruges til at blive mere selvhjulpen og opnå færdigheder, når man har cerebral parese.

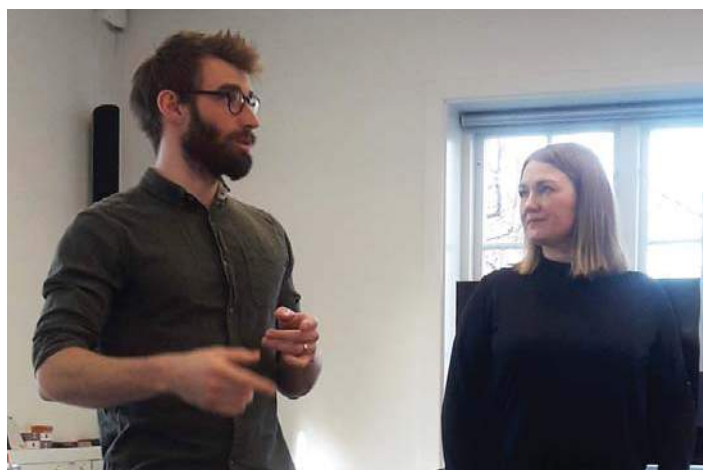
Efter det spændende oplæg afholdte vi den obligatoriske generalforsamling. Vi havde igen hyret CP Danmarks direktør, Mogens Wiederholt, til at styre slagets gang. Årsberetningen blev vanligt fremlagt i sikker stil af formanden, og regnskabet blev godkendt uden problemer.

Vi kom ud af 2018 med et stort overskud på 84.000 kr., men det skyldes primært, at der har været begrænsede ressourcer i bestyrelsen, så vi har lavet det, vi magtede. Her fra 2019



Vi er klar til bestyrelsesarbejdet! F.v. Frederik Walter Olsen, Britt Drud Sørensen, Julie Morell, Cæcilie Nisbeth og Jonas Brodersen.

Morten Freiesleben og Kimmi Svendsen holdt oplæg om hjernens muligheder.



bliver vores tilskud reduceret med 15 procent fra 100.000 kr. til 85.000 kr., så det betyder også noget for aktivitetsniveauet fremadrettet.

Ny i bestyrelsen

Vores formand, Cæcilie Nisbeth, blev genvalgt for en sidste 2-årig periode som formand, og Britt Drud Sørensen blev ligeledes genvalgt for en sidste 2-årig periode som menigt

bestyrelsesmedlem. Begge falder for aldersgrænsen om to år.

Vi fik også et nyt ansigt i bestyrelsen, som i forvejen er kendt af flere for sit engagement i Ung Til Ung Linjen, nemlig Frederik Walter Olsen fra Helsingør. Han blev valgt for en 2-årig periode.

Vi takker for et godt arrangement og for nogle fantastiske rammer hos Elsass Fonden.

2019
**KLOFTEN
FESTIVAL**
27. 28. 29. JUNI

Billetter
KLOFTEN.DK

Madhimlen
Håndlavede madoplevelser

BORNHOLM
FAGLIGT FÆLLES FORBUND

Sandemandsvej 21, 3700 Rønne
Tlf. 70 30 08 00
Fax 70 30 08 01
bornholm@3f.dk
www.3f.dk/bornholm

BÆKGAARDEN

Låsbyvej 149 B
8660 skanderborg
Tlf. 21 42 16 55
www.baekgaarden.dk

DANHOSTEL
Fredericia Vandrehjem og kursuscenter

Hold dit næste træningsophold hos os.
Med 25 m til et af Danmarks største idrætsanlæg.
Se mere på www.fredericia-danhostel.dk

Fredericia Vandrehjem
Vestre Ringvej 98 - 7000 Fredericia
Tlf. 75 92 12 87

Søren's **Storkøkken**
Service

- Salg
- Opsætning/
Montering
- Service
- Døgnservice

ISO 9001
CERTIFICERET

Aut. Køleservice

Tlf: 56 49 50 50
Fax: 56 49 50 58
E-mail: soeren.andersen@c.dk
Åsedamsvej 11 · Østerlars · 3760 Gudhjem

RÖCHLING
Meta-Plast

META-PLAST A/S
Tøjstrupvej 31, 8961 Allingåbro
Tlf. 8648 1711 - Fax. 8648 1710

Fleksible byggeløsninger

Med over 100 engagerede medarbejdere løser vi alt i byggeopgaver over hele landet i total-, hoved- eller fagentreprise...

EMR Murer & Entreprenør A/S
tlf. 76 87 08 88 • fax 76 87 08 77
emr@emr-as.dk • www.emr-as.dk
Falkevej 28 • 8766 Nørre-Snede

ShipCargo

Vi leverer til...

Grossister	Detail	Catering
------------	--------	----------

H & P FRUGT A/S
VIDTSKUEVEJ 20 | DK-7100 VEJLE
Tlf. 76 42 57 00 | Fax 76 42 57 01
hp@hpfrugt.dk | www.hpfrugt.dk

QUILTS OF DENMARK®
PART OF NORVIGROUP

*Sammen kæmper vi
for den gode søvn*

Pantonevej 1
6580 Vamdrup
Tlf. 7692 0100
mail@qod.dk
www.qod.dk

Polyprint

Reprovej 5 • 8722 Hedensted
Tlf. 7589 2366 • www.polyprint.dk

DANS kan mange ting...

Det er velkendt, at dans har en positiv effekt på hjernens funktion - på koordination, balance, styrke og humør, men også den mentale, psykiske og sociale del får et boost, når man danser.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Takket være en stor projektbevilling fra TrykFonden kører Parkinsonforeningen nu på tredje år velorganiserede danseaktiviteter til gavn for deres medlemmer, pårørende – og mange andre. Der bliver danset 70 steder i hele landet, og ofte er det med en eller flere af CP Danmarks medlemmer på dansegulvet. Der meldes om stor glæde ved aktiviteten, så tanken er, at det måske kan inspirere andre.

Der undervises primært i Ballroom Fitness, der er en mere klassisk danseform som vi kender fra 'Vild med dans', med standarddans som vals, cha cha cha og slow fox, dog tilsat forskellige fitness-relaterede øvelser. Det hele tilpasses til store hold, hvor man både danser alene og som par. For at give det et individuelt præg, bliver de forskellige øvelser og danse sat op på forskellige niveauer, alt efter deltagerens fysiske formåen.

Dans og fortællinger

Den anden dansevariant, der primært kan opleves i hovedstadsområdet, er det amerikanske koncept, Dance for PD, der blev udviklet af en balletdanser i Brooklyn i New York. Siden er den moderne og mere fortællende danseform, der er baseret på fællesdans, udvidet til 24 lande, bl.a. Danmark.

Den form praktiseres af danse- og bevægelsesterapeut, Mette Ørbæk, som bringer kreative fortællinger ind i dansen, f.eks. finder hun på at lade danserne forestille at være græske eller romerske guder og lade dem bruge stemmen til at fremsige lyde til musikken. En del af dansetimen foregår på stole, hvor kroppen bevæges til musikken, som man også kender fra siddende zumba.

- Jeg oplever, at deltagerne får en større livsglæde og dermed ressourcer til andre ting i dagligdagen, fortæller Mette Ørbæk, der har et dansehold i Ishøj og senere håber at kunne udvide med hold i Tune og Værløse.

Alle kan deltage uanset danseforudsætninger. Dog kræver det, at man selv kan bevæge sig hen til dansestedet, men brug af rollator er ingen hindring for at være med. Og når man deltager i en dansetime med en kronisk diagnose, så er man ikke sygeliggjort - så er man danser.

- Det er sjovt og har givet mig så meget, fortæller Kresten Kehlet, der har cerebral parese og rundet

Kresten Kehlet t.v., der er medlem af CP Danmark, har haft stort udbytte af dansen.

de 60 år. Dansen er meget alsidig og jeg laver mange bevægelser i dansen, som jeg ikke får trænet hos mine fysioterapeuter.

Du kan finde en samlet oversigt over danseholdene på parkinson.dk



Fed fodbold-weekend for 30 friske børn med CP

30 friske fodbold drenge, og et par enkelte piger, fra Norge og Danmark i alderen 10-12 år fik masser af gode oplevelser, da de i weekenden 16.-17. marts deltog i et stort venskabsarrangement i Danmark. Alle har cerebral parese - i forskellig grad - og en stor interesse for fodbold.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Det er ikke altid lige nemt at forstå FC Københavns norske fodboldtræner, Ståle Solbakken. Men for en gangs skyld var der mange, der ikke havde problemer med sproget. Det var 35 spillere, forældre og ledere fra den norske klub Røa ved Oslo, der sammen med spillere og forældre fra CP-holdene KB og Slangerup havde ham på tæt hold forud for Superligakampen mellem FCK og Hobro i Telia Parken. Besøget var en af aktiviteterne i det spændende fodboldprogram,



som KB-lederen Esben Norup havde tilrettelagt – med stor succes.

Alle havde det herligt og følte sig i godt selskab, da de forud for kampen fik 20 minutters oplæg af FCK-træneren. VIP-arrangementet med Ståle, der også omfattede forskellige konkurrencer samt jagt på autografer og overværelse af superligakampen mellem FCK og Hobro, var kulminationen på en fantastisk weekend.

Efter at selskabet fra familietribunen havde oplevet FCK's mesterskabsaspiranter besejre Hobro med 3-1, var det på tide at sige farvel og tak for en super god weekend.

Viden, inspiration og gode oplevelser

Men inden de tre holds spillere, forældre, trænere og ledere tog i hver deres retning, kunne de se tilbage på en weekend fyldt med gode oplevelser, viden, inspiration, masser af fodbold og nye venner.

Programmet startede lørdag formiddag, hvor de norske gæster fik en rundvisning i Elsass Fondens lokaler i Charlottenlund. Her hørte de, hvordan CP-fodbold er organiseret i Danmark, og hvilke muligheder børn og unge med cerebral parese har for at udfolde deres sportsglæde. Det var Johnny Steenspil Jensen fra CP-fodboldlandsholdet og Camilla Voigt, fra fondens Sport for Brains-aktiviteter, der fortalte om mulighederne.

Ståle Solbakken følte sig hjemme blandt sine landsmænd.





Sjovest at spille mod andre

Senere gik turen til Slingeruphallen, hvor der eftermiddagen igennem blev spillet indendørs fodbold. Først en klubturnering mellem Røa og de to danske klubber, KB og hjemmeholdet Slingerup. Senere en turnering hvor klubbernes spillere blev blandet og til slut en brav kamp mellem spillere og ledere.

Eftermiddagen igennem blev der hygget, larmet og jublet, når der blev scoret mål eller lavet flotte detaljer. Uanset om det var spillerne fra Røa, KB eller Slingerup, der brillerede.

I Norge er CP-fodbold ikke så langt fremme som i Danmark, hvor Len Nossell, som en af pionererne, startede fodboldaktiviteterne tilbage i midten af 90'erne. I klubben Røa, der har mange andre idrætsgrene på programmet, kom de først i gang i 2014, men håber nu at interessen vil vokse.

- For lige nu er vi det eneste hold i Norge, som spiller CP-fodbold, derfor betragter vi holdet som det norske landshold, griner Øystein Ultvedt, Røas leder, der tog initiativ til besøget i Danmark.

Han kontaktede Parasport Danmark og Len Nossell for at få nogle gode råd og høre om mulighederne for at få spillet nogle kampe. Og da vejen var banet, tog KB-leder Esben Norup over og planlagde den forrygende weekend.

Elias fra KB fik et par klubtips af Ståle inden kampstart.



Et godt makkerpar: Øystein Ultvedt, Røa, t.v. og Esben Norup, KB.



- Drengene har glædet sig i flere måneder, og det har været et helt fantastisk arrangement, roste Øystein Ultvedt, der håber, at det gode samarbejde vil fortsætte.

Helle for fællesskab og udvikling

Efterskoleophold for sent udviklede unge

Kom og vær en del af vores fællesskab og mød nye venner.

Du møder en prøvofri skole med praktiske og kreative værksteder og hvor vi sammen har fokus på din personlige udvikling og livsglæde.

Læs meget mere om vores tilbud på:
www.efterskolenhelle.dk

 **helle**
for at komme videre



JORTON



JORTON A/S | Højmevej 24 | 5250 Odense SV
Telefon 8930 4500 | odense@jorton.dk | www.jorton.dk

Neurocenter
Østerskoven



STU på Neurocenter Østerskoven

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

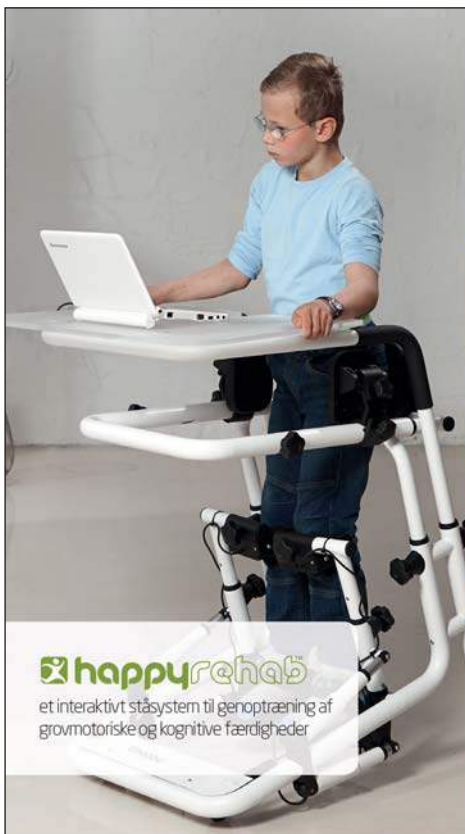
Vi har også kreative fag på værksted, spiller musik, har idræt og er med i forskellige aktiviteter i lokalområdet.

Du kan læse mere på www.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.

Neurocenter Østerskoven

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



happyrehab

et interaktivt ståsystem til genoptræning af grovmotoriske og kognitive færdigheder



NF-Walker

et multifunktionelt bevægelsehjælpemiddel der hjælper dig til at gå og deltage i forskellige aktiviteter



NYHED

Baffin Automatic

Unik 3-i-1 Multifunktions stol. Automatisk transformation fra siddende til liggende eller stående position

TAG KONTAKT FOR EN GRATIS DEMO / AFPRØVNING
T: 86 78 99 33 | MAIL@IAID.DK | WWW.IAID.DK

INNOVAID
INTERACTIVE REHABILITATION SOLUTIONS



På inspirerende vis gav de tre oplægsholdere, Maj-Britt Christensen, Solvejg Hansen og Christina Andersen, forsamlingen gode forklaringer på, hvorfor det er så vigtigt at spise sundt og godt, når kroppen skal bygges op og holdes i gang.

Generalforsamlingernes dag

Den 27. februar holdt fire kredse generalforsamling i Handicaporganisationernes Hus og samme aften var der generalforsamling i to jyske kredse.

AF TEKST OG FOTO: FRANDS HAVALESCHKA

Der blev sat rekord, da CP Danmarks kredsforening for Nordsjælland (kreds 4) flyttede deres generalforsamling fra Hillerød til Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup. Dermed kunne man på samme dag, samme tidspunkt og samme sted opleve fire kredsgeneralforsamlinger på én gang. Og da tilslutningen i de fleste kredse var rigtig fin, så betød det, at de 75 store sandwich, der senere blev sat til livs, hurtigt fik 'ben at gå på'.

Begivenheden fandt sted onsdag den 27. februar, hvor de fire kredse startede med deres respektive generalforsamlinger og efterfølgende havde fælles spisning og fælles oplæg om kost og ernæring for personer med CP.

Det var Solvejg Hansen fra Københavns Universitet og Elsass Fonden, der sammen med ergoterapeuterne Christina Andersen og Maj-Britt

Christensen fra Elsass Institutet gav forsamlingen god viden og masser inspiration til at få kosten indarbejdet som en vigtig og væsentlig ingrediens i livet med cerebral parese.

Også i Jylland var der gang i aktiviteterne. Således holdt de to kredse for

Midtjylland og Østjylland velbesøgte generalforsamlinger samme dag. Også her blev generalforsamlingsindkaldelsen suppleret med gode oplæg. Alle steder meldes der om en god og inspirerende aften.

En lille smagstest under oplægget satte sanserne på prøve. Her er det Daniel Qvist, der med 'hjælp udefra' fik mulighed for at smage uden at kunne dufte til prøven – der viste sig at være kanel.





FØRSTEKLASSES FERIE UDEN FORHINDRINGER

I Dronningens Ferieby møder I enestående natur så langt øjet rækker. Feriehusene er er topmoderne, flot indrettet og rummer handi-capvenlige finesser og hjælpemidler, som gør opholdet nemt og ukompliceret.



PÅSKEFERIE

18.-22. april
4 overnatninger for
op til 5 personer

Pr. pers. **kr. 2.985,-**
Inkl slutrengøring

Tag hele familien med. Ungerne møder altid nye venner på hoppepuden eller ved legepladsen, og vi tilbyder forskellige påskeaktiviteter i fælleshuset for hele familien.



WEEKEND MED FORPLEJNING

29.-31. marts
4.-6. oktober
2 overnatninger

Pr. pers. **kr. 1.650,-**

En dejlig weekend hvor vi kombinerer traditionel feriehushygge med forplejning. Der er musik og dans lørdag. Prisen er inkl. forplejning.

SE MERE PÅ DRONNINGENSFERIEBY.DK

Dronningens Ferieby 1
8500 Grenaa
Tlf. 87 58 36 50

FERIE UDEN
FORHINDRINGER 

JYLLANDS PARKZOO

HAUNSTRUP V/ HERNING

DANMARKS STØRSTE
HOPPEPUDE
689M²

BØRNEENS PARADIS · KINDERPARADIS · CHILDREN'S PARADISE

Haunstrupvej 13 · 6920 VIDEBÆK · 97 16 61 20 · www.jyllandsparkzoo.dk

VIL DU MED UD PÅ NYE OPLEVELSER



Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk

M ONSILD ELTEKNIK

Onsild Elteknik ApS
Vestermarken 7 9500 Hobro Tlf. 98 51 28 38
E-mail: info@onsildeteknik.dk CVR: 25976630
www.onsildeteknik.dk

Baggesen

BEGRAVELSESFORRETNING & STENHUGGERI



John K. Esben Kirsten Helle Søren John

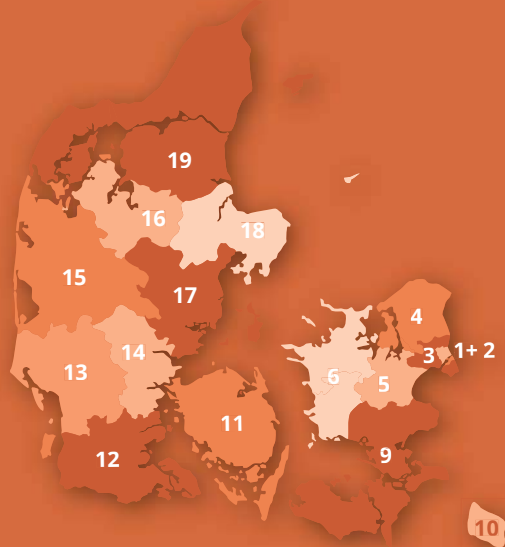
Danske Bedemænd
DS ISO9001
Kvalitetssystem

TILLID
GENNEM
30 ÅR

Vi tager hånd om dig og dine kære

Pandrup	98 24 64 66	Brønderslev	98 82 57 11
Hjørring	98 90 15 11	Tårs	98 95 83 11
Sindal	98 93 51 57	Hirtshals	98 94 43 66

www.baggesen.dk · Døgnvagt



GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til CP Magasinet INDBLIK nr. 3/2019, der udkommer medio juni: Almindeligt stof 10. maj – kredsaktiviteter senest 20. maj - men gerne før. Materiale modtages på mail: fh@cpdanmark.dk

1-2. KØBENHAVN/ FREDERIKSBERG

Formand Mansoor Siddiqi
Mail: msi@parasport.dk

3. KØBENHAVNS OMEGN

Formand Connie Petersson
Mail: phariss@mail.dk

WALK AND TALK I 2019

Kom med ud at gå en søndag eftermiddag på et smukt sted i vores region. Har du spørgsmål, så kontakt Connie Petersson på phariss@mail.dk eller på tlf. 60 65 34 26. Indtil videre er følgende planlagt:

Søndag den 5. maj kl. 14.00.

Arboretet, Kirkegårdsvej 3a, 2970 Hørsholm, 4 km. Rundt om søen og sansehaven, kørestolseget, benyt caféen eller medbring selv kaffe.

Søndag den 2. juni. Kl. 14.00.

Søndersø, P-pladsen, Ballerupvej 70, 3500 Værløse, 5,4 km. Rundt om søen, kørestolseget, medbring kaffe.

En søndag i september kl. 14.00 – dato annonceres senere.

Rudolf Tegnernes Statuepark i Rusland, Museums vej 19, 3120 Dronningmølle, 1 1/2 km slentretur, kørestolseget, mulighed for besøg på museum og café (måske rundvisning af guide mere information senere).

Søndag den 6. oktober kl. 14.00.

Damhussøen, Rødovre Centrum ved Atlas Biografen, 2610 Rødovre, 5 km. Til og rundt om søen, kørestolseget, café.

FAMILIETUR TIL LALANDIA

Programmet byder på bowling fredag aften, svømning og fælles pizza-aften lørdag, samt mulighed for endnu en svømmetur søndag inden hjemturen. Kredsen sørger for leje af huse, bowling og bespisning lørdag aften – drikkevarer er for egen regning. Alle sørger selv for transport til og fra Lalandia.

Tid: 30. august til 1. september 2019. Ankomst kl. 15-20, hvor nøglerne kan hentes i receptionen.

Sted: Lalandia, Rødby.

Pris: Børn 400 kr. og voksne 600 kr. - max 5. tilmeldinger pr. medlem.

Tilmelding: Til Connie Petersson tlf. 60 65 34 26 eller mail: phariss@mail.dk med følgende oplysninger: navn, adresse, postnr. og by samt medlemsnummer, mailadresse, antal voksne, antal børn og børnenes alder, kørestolsbruger med brug for rampe til huset, deltager du/I til bowling fredag aften. **Info:** 50 pladser, som tildeles efter først til mølle-princippet - sidste frist for tilmelding er 1. august. Alle tilmeldte får yderligere materiale om turen.

4. NORDSJÆLLAND

Formand Lisbeth Østergaard
Mail: lisbeth.oestergaard@hotmail.dk

5. ROSKILDE

Formand Bente Lis Clausen
Mail: bentelis@tunenet.dk



SÆSONEN RULLER...

Årets første arrangement var bowling i Roskilde Bowling Center den 17. marts. Vi var 16 deltagere, som alle havde en hyggelig time med bowling og socialt samvær. Efter præmieuddelingen gik vi sammen over på Ros Torv og spiste frokost på La Rustica.

RUNDVISNING PÅ FREDERIKSBORG SLOT

Vi har bestilt rundvisning på Frederiksborg Slot søndag den 28. april kl. 12. Adgangsforholdene er gode med elevator til alle etager, dog er der brosten på gårdspladsen. Rundvisningen foregår kl. 12-13.30. Efterfølgende spiser de, som ønsker at deltage, på restaurant Leonora, som ligger lige ved slottet. Der er bestilt bord til kl. 13.45.

Tid: Søndag den 28. april kl. 12.

Sted: Frederiksborg Slot, Frederiksborg Slot 10, 3400 Hillerød.

Pris: 100 kr. i egenbetaling for de medlemmer, som ønsker at spise frokost - ledsager er gratis.

Tilmelding: Til Bente Lis på mail: bentelis@tunenet.dk - senest den 20. april

VI BESØGER KØBENHAVNS ZOO

Den 5. juni skal vi lægge dyrene i seng og forhåbentlig se de nye pandaer, hvis ikke de allerede er gået i seng. Inden vi går op ad bakken til ZOO, spiser vi i Krøgers Have kl. 16.

Tid: Onsdag den 5. juni (Grundlovsdag) kl. 16.

Sted: Krøgers Have, Pile Alle 18, 2000 Frederiksberg - eller foran ZOO kl. 19.00.

Pris: 100 kr. i egenbetaling for de medlemmer som ønsker at spise frokost - ledsager er gratis.

Tilmelding: Til Bente Lis på mail: bentelis@tunenet.dk - senest den 28. maj.

6. NORDVESTSJÆLLAND

Formand Solveig Krogh Christiansen
Mail: familien.christiansen@privat.dk

VELBESØGT GENERALFORSAMLING

Flere af de 47 deltagere udtrykte 'Det var hyggeligt', da de sagde farvel efter en god 2019 generalforsamling i Nordvestsjællandskredsen. Aftenen blev indledt med fælles middag og kort indlæg fra Bente Røttig, som er socialudvalgsformand i Holbæk Kommune. Bente talte om Holbæk Kommunes prioritering af det handicappolitiske

område. Der var genvalg af bestyrelsesmedlemmerne Annette Pedersen, Lillian Starklint og Solveig Krogh Christiansen, og nyvalg af Heidi Hansen. Som suppleanter blev Pia Olsen og Mai-Britt Eriksen valgt. De afgående bestyrelsesmedlemmer Fie Norinder og Mai-Britt Eriksen blev takket med blomster og klap for mangeårige indsatser.

GUMMIFRÆSERNE

Gummifræserne træner på Tornvedskolen afd. Jyderup i B-fløjen. Flere oplysninger: Bente Langkjær, tlf. 59 29 15 86. Læs mere på: www.cpdanmark.dk/gummifræserne

9. STORSTRØM

Formand Claus Petersen
Mail: clausdelfin@hotmail.com

SEND DIN MAILADRESSE

Har du en mailadresse, og har du endnu ikke oplyst den til kredsen, så skriv til kreds9@live.dk - så kommer du fremover på kredsens mailliste.

10. BORNHOLM

Formand Karen Nisbeth
Mail: karen@nisbeth.dk

GENERALFORSAMLING OG BESØG AF DIREKTØREN

I år holdt vi vores generalforsamling i lufthavnen. Det var bekvemt for vores direktør Mogens Wiederholt, der holdt oplæg bagefter. General-

forsamlingen forløb fredeligt, og der var genvalg på alle poster. Bestyrelsen er fortsat: Formand og medlem af HB, Karen Nisbeth, næstformand og HB-suppleant, Mia Rømer, kasserer Susanne Knudsen, bestyrelsesmedlemmer Kent Munch og Sanna Jørgensen. Vi har ingen suppleanter. Mogens fortalte om, hvad CP Danmark aktuelt arbejder med, bl.a. problemerne omkring § 95 om hjælp til hjemmeboende over 18 år, om uligheder i sundhed, om vanskeligheder med at få uddannelse og job samt meget andet. Mogens gjorde også rede for processen omkring navneskiftet til CP Danmark og om persondataforordningen, som har fået betydning for både kredse og sekretariat. Det var nogle hyggelige timer, hvori der også indgik en dejlig frokost.



HJERNEN I FOKUS

ARRANGEMENT I HJERNEUGEN

Som en del af Hjerneugen var psykolog Ann E. Knudsen den 11. marts inviteret til Aakirkebyhallerne, hvor 100 deltagere var mødt frem for at høre hendes foredrag om opdragelse eller diagnose. Det var et fælles arrangement mellem Epilepsiforeningen, ADHD-foreningen, Autismeforeningen og CP Danmark. Der havde været en del på venteliste, så arrangement forsøges gennemført igen til efteråret.



GÅTUR OG SAMVÆR VED DUEODDE

Vi inviterer til hyggeligt samvær, hvor vi bare går en tur og snakker om løst og fast.

Tid: Lørdag den 1. juni kl. 15.

Sted: Den store p-plads ved ishuset for enden af Fyrvejen på Dueodde.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Ingen - kom bare.

Info: Andre kalder det "walk and talk", men vi slentrer altså bare en tur og får en sludder med hinanden for hyggens skyld. Alle kan være med, inviter gerne familien også. Kørestole, rollatorer og barnevogne er ingen hindring.

11. FYN

Formand Mads Witt Demant
Mail: lenaogmads@gmail.com



TAK FOR EN GOD AFTEN!

Foråret spirer, og lyset kommer så dejligt. Vi takker for en rigtig hyggelig generalforsamling den 4. februar og dejligt at se hver og en af jer alle. Vi har et fantastisk sammenhold, og det er skønt som snakken bare går, når vi er sammen. Vi byder Erik velkommen i bestyrelsen og Benny velkommen som revisorsuppleant - og dejligt at alle kendte ansigter valgte at tage en valgperiode mere. Vi havde til generalforsamlingen besøg af de to stærke piger, Mie og Mia, fra sekretariatet, der leverede nogle spændende oplæg, så alt i alt en rigtig god aften. Husk at følge os på CP Danmark Fyn.

MÅSKE KAN VI TRYLLE...

Vi er i fuld gang med at tilrettelægge turen til Slettestrand den 13.-15. september. Hvis du og din familie ikke er tilmeldt, så kan vi måske nå at trylle en ekstra lejlighed frem. Skriv endeligt til os, hvis I har lyst til at deltage på den hyggelige weekendtur i september.

FÆLLESSPISNING FOR HELE FAMILIEN

Slip for madlavning og opvask, når vi inviterer til hyggeligt fyraftens-samvær. Vi serverer lækker aftensmad med efterfølgende kage og kaffe og

hygger så længe, der er stemning for det. Man kører bare, når det passer bedst.

Tid: Mandag den 20. maj kl. 17.

Sted: Lokalerne ved Dyrupkirke, Tranehøjen 1, 5250 Odense SV.

Pris: Gratis

Tilmelding: Senest 13. maj til Charlotte på mail charlotte.lervad@mail.dk eller tlf. 21 72 43 27.

Info: Hvis der er noget, du ikke kan tåle, eller vi skal tage højde for, bedes det oplyst ved tilmelding. Hvis nogen har lyst til at bage en kage, vil vi blive rigtig glade.

Bestyrelsen

12. SØNDERJYLLAND

Formand Tobias Jørgensen
Mail: 2bias1997@gmail.com

VI FEJRER CP SØNDERJYLLAND

Vi fejrer det nye CP Sønderjylland med at invitere til fælles rundvisning i det nye handicaptilgængelige fitnesscenter i Ensted Hallens nye tilbygning. Under besøget vil der være en fysioterapeut tilstede.

Tid: Lørdag den 18. maj kl. 13.

Sted: Ensted Hallen, Motion og

Fitness, Skolegade 10, Stubbæk, 6200 Aabenraa.

Pris: Gratis

Tilmelding: Senest 8. maj til gittewais@gmail.com eller på tlf. 61 79 44 33.

Info: Kredsen vil være vært ved kaffe/te/sodavand.



Få overblik på hjemmesiden

Du kan finde alle kredsens arrangementer - og mange flere - på foreningens hjemmeside:

www.cpdanmark.dk/aktiviteter



PETER LUND MADSEN KOMMER TIL SØNDERJYLLAND

Måske hørte du ham fortælle om cerebral parese sammen med professor Jens Bo Nielsen og foreningens direktør Mogens Wiederholt i radioens P1. Men nu kan du også opleve Peter Lund Madsen live, når han kommer til Aabenraa og holder foredraget 'Hjernekapacitet og stress'. Vi håber, at rigtig mange vil være med til at opleve en både spændende og morsom aften.

Tid: Onsdag den 2. oktober 2019 kl. 20.

Sted: Sønderjyllandshallen, H. P. Hanssens Gade 7, 6200 Aabenraa.

Pris: 125 kr.

Tilmelding: Fra den 19. april kan billetterne købes på www.sjhallen.dk

Info: Alle er velkomne!

13. SYDVESTJYLLAND

Formand Jan Grønbaek Sørensen
Mail: j-gronbaek@mail.tele.dk

PRØV RACERUNNING I ESBJERG!

Parasport Danmark vil forsøge at etablere RaceRunning i Esbjerg-området og afholder i samarbejde RaceRunning-landsholdet og Esbjerg Handicap Idræt en 'Kom og prøv-dag', hvor alle er velkomne. Den finder sted på Esbjerg Atletik Stadion lørdag den 27. april 2019 kl. 11.

Idrætten giver mennesker med handicap, der til daglig kun kan komme rundt i elektrisk kørestol, manuel kørestol eller gangrollator, mulighed for at bevæge sig rundt ved egen kraft. Det giver selv de sværest handicappede en følelse af frit at kunne bevæge sig og løbe.

Parasport Danmark byder på en let frokost efter træningen og stiller cykler til rådighed for afprøvning og derfor er det vigtigt, at du ved tilmelding også skriver, hvor høj du er, så vi har de rigtige cykler med.

Program: Dagen starter kl. 11 og byder bl.a. på afprøvning, træning og konkurrence med Racerunning-landsholdet, samt fortællinger om sporten og oplevelserne, inden der kl. 14 afsluttes med en let frokost.

Tilmelding: Senest den 22. april med angivelse af navn og højde, samt om du er el-stols eller manuel kørestolsbruger, til Parasportskonsulent Lykke Guldbrandt, mail: lgu@parasport.dk

Info: Er der spørgsmål om arrangementet eller racerunning i øvrigt, så kontakt Lykke Guldbrandt på telefon 29 10 31 30.



14. SYDØSTJYLLAND

Formand Jens Peder Roed
Mail: jproed@stofanet.dk

GENERALFORSAMLING OG TRYLLESHOW

Vores generalforsamling den 5. februar på KUC i Kolding blev indledt med spisning, hvorefter generalforsamlingen blev afholdt. Jens Peder Roed aflagde en fyldig beretning, som omhandlede forskellige emner, bl.a. fra kredsforeningen, landsforeningen, det nye navn, samt forskellige politiske emner. Der var også nyt fra sundhedsområdet samt noget om elevtilskud til højskoleelever, BPA og Neurocenter Østerskoven. Kurt Hansen aflagde regnskabet, som udviste et overskud på 5.247 kr. Jens Peder Roed, Lizzi Jørgensen og Ulla Larsen blev valgt til bestyrelsen. Michael Pedersen blev valgt som bestyrelsessuppleant, og Anne-Marie Hansen blev valgt som bilagskontrollant. Til slut var der kaffe og kage og besøg af tryllekunstneren MAGISTO, som underholdt med sit forrygende trylleshow.

Bestyrelsen

15. VESTJYLLAND

Formand Bent Ole Nielsen
Mail: bon@privat.dk

NAVNESKIFT PÅ FACEBOOK

Vores Facebook-side skifter navn til 'CP Danmark – Vestjylland tidligere Spastikerforeningen Vestjylland'. Her fortæller vi om vores arrangementer, om nyheder og hvad der har fælles interesse. Bestyrelsen ønsker, at I "Synes godt om", så vi får indbydelser, billeder og nyheder ud til flest mulige medlemmer, og vi modtager gerne forslag til ændringer og tilføjelser, så vi kan udvikle siden.

KOM OG MØD DIN KREDSBESTYRELSE I IKAST

Lørdag den 4. maj er vi i Strøgcentret fra kl. 11 til 14. Vi vil gerne i dialog med alle medlemmer for at høre, hvad I ønsker af arrangementer og andre tiltag. Har du lyst til at få en snak med bestyrelsen eller måske rådgivning/vejledning fra vores frivillige socialrådgiver, så mød op. Der er ingen tilmelding – bare mød op og spred gerne budskabet. Vi taler også

gerne med dig, som ikke (endnu) er medlem af foreningen. Der er kaffe på kanden og lidt sødt til ganen.

Bestyrelsen



TA' MED BUSSEN TIL SKIVE FESTIVAL

Kreds Vestjylland støtter op om arrangementet til årets Skive Festival, lørdag den 8. juni. Se indbydelsen på side 13. Vi laver fælles buskørsel fra Tjørring til Skive. Tilmelding til Bent Ole på mail: bon@privat.dk eller telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 efter kl. 16.

Bestyrelsen

16. MIDTJYLLAND

Formand Jørgen Knudsen
Mail: jk@asgaard-online.dk

OPLÆG OG GENERALFORSAMLING

Der var sørget for den helt store buffet med kage og deltagelse af Maj-Britt Sørensen, DH og Handicaprådets næstformand i Skive, da kredsen holdt generalforsamling i Bowl'n'Fun i Skive den 27. februar. De 18 deltagere blev budt velkommen af Jørgen Knudsen, og efter buffeten startede generalforsamlingen med Maj-Britt Sørensen som dirigent. Under hendes kompetente ledelse kom vi godt igennem generalforsamlingen, bl.a. med genvalg til alle de opstillede kandidater. Efterfølgende holdt Maj-Britt Sørensen oplæg omkring sit og Handicaprådets arbejde, herunder de mange kampe som bliver kæmpet. Men i Skive har vi efterhånden fået et velfungerende råd, hvor vi oplever, at vi bliver taget med på råd og bliver lyttet til. Der var god spørgelyst, inden vi rundede aftenen af og takkede alle for deltagelsen.

TUR TIL SLETTESTRAND

Vi inviterer kredsens medlemmer på en miniefterårsferie/familietur til Slettestrand Feriecenter. Den finder sted i uge 42, fra onsdag den 16. til fredag den 18. oktober 2019, hvor vi bare skal slappe af, bade, hygge, lege, måske danse og nyde Vesterhavet og området omkring. Med i prisen er ophold i handicapvenlig lejlighed 2 nætter/3 dage inklusiv linnedpakke og slutrengøring.

Forplejning: Onsdag - kaffe og kage v/ankomst, buffet incl. ta' selv isbar til aften. Torsdag - morgenbuffet, frokostbuffet og aftenbuffet. Fredag - morgenbuffet.

Pris: Der søges fonde, så egenbetalingen er kun 500 kr. for voksne og 250 kr. for børn (3-12 år).

Tilmelding: 'Først til mølle' til Jette på mail: 2xj@post8.tele.dk eller tlf./sms 23 26 73 03. Tilmeldingen er gældende, når vi har registreret betalingen.

Info: Der udsendes snarest invitation pr. mail eller brev.

ARRANGEMENTSKALENDEREN

Nye arrangementer i kredsen for Midtjylland er til stadighed under udvikling. Hold øje med hjemmesiden og herunder Kredsaktiviteter. På tegnebrættet har vi bl.a. en rundvisning på TV Midt Vest, foredrag med Svend Brinkmann og julefrokost i Tinghallen i Viborg. Så glæd jer!

Bestyrelsen

HALLO SKIVE - ER I DER?

Husk at bakke op om årets Skive Festival. Vi har igen i år vores eget telt og kan tilbyde lørdagsarrangement med endagsbillet og spisning til specialpris. Læs meget mere på side 13.

17. ØSTJYLLAND

Formand Caspar Vestergaard

Mail: casparvestergaard@gmail.com



GENERALFORSAMLING MED STOR TILSLUTNING

Generalforsamlingen den 27. februar blev et tilløbsstykke med ikke færre end 47 deltagere.

Efter formand Caspar Vestergaards velkomst, startede vi med lækker buffet, hvorefter foreningens psykolog Klaus Christensen holdt et interessant - og for flere af os en øjenåbner - foredrag om udtrætning og CP. Der var masser af spørgsmål, inden vi måtte lukke ned, så Klaus kunne nå toget til København. Der var enkelte, som efterspurgte et foredrag, hvor der var mere fokus på voksne og ældre med udtrætning og CP, så det planlægger vi at arrangere i år. Efter at kaffen og kagen var kommet på bordet, fortsatte vi med generalforsamlingen med bl.a. formandsberetning, regnskab og valg til bestyrelsen. Der skete ingen ændringer i bestyrelsessammensætningen med genvalg over hele linjen. Der var en god debat under eventuelt, hvor nye forslag til aktiviteter og foredrag kom på bordet. Tak til Aarhus Efterskole for igen at lægge lokaler til og sørge for lækker forplejning og tak til Lars Thues hjælper, Peter, for at styre os sikkert gennem som dirigent.

ÅRETS SLAP A WEEKEND

Der er igen fuldt booket til kredsens populære 'Slap a weekend' 4.- 6. maj på Feriecenter Slettestrand. Denne gang er flere nye med, da 4-5 af de trofaste familier i år er blevet forhindret. Vi glæder os til en fantastisk weekend sammen med de cirka 100 deltagere i alle aldre fra Østjylland-kredsen.

Bestyrelsen



SPÆNDENDE TUR I LEGO HOUSE

23 af kredsens medlemmer var 27. januar med på en storartet tur til Lego House i Billund. Det blev en virkelig god dag, hvor man kunne bruge sine kreative evner inden for Lego-byggeri, nyde de flotte udstillinger og drømme sig tilbage til barndommen i kælderens museum, hvor alle de gamle Lego-æsker kunne ses, og man kunne lære mere om Legos historie. Den fantastiske restaurant, betjent af Lego-robotter og Lego-kokke, var bestemt også en stor oplevelse for alle. Der er god tilgængelighed for kørestolsbrugere, så det kan varmt anbefales som besøgsmaal i de mørke vintermåneder. At besøget så lige var på dagen for Danmarks VM finale i håndbold betød, at vi havde masser af plads at boltre os på og ingen kø nogen steder.

18. NORDØSTJYLLAND

Formand Asger Laustsen

Mail: il.as.laustsen@outlook.com

ÅRETS GENERALFORSAMLING

Kredsens generalforsamling, der blev afholdt den 7. februar i kantinen på Hjernecenter Randers, startede med spisning og hyggeligt samvær, hvorefter Randers Kommunes socialudvalgsformand, Charlotte Broman Mølbæk (SF), gav en aktuel status på det sociale område efter de store nedskæringer i 2018 og i budgettet for 2019. Hun oplyste, at hun har stor fokus på det handicappolitiske område, men at budgettet for 2019 er vedtaget af byrådsflertallet bestående af Socialdemokratiet, Venstre, Dansk Folkeparti og Konservative. Medlemmerne havde mange spørgsmål til Charlotte, som hun besvarede med stor entusiasme, da hun virkelig brænder for området. Medlemmerne var glade for at møde Charlotte, hvilket gør det nemmere fremadrettet at rette kontakt til hende, når man har problemer på det sociale område. En stor tak til Charlotte for hendes besøg. Derefter blev generalforsamlingen afholdt, professionelt styret af dirigenten Bent Lunø. Formanden aflagde beretning om årets aktiviteter og orienterede om navneskiftet og de mindre vedtægtsændringer, det har medført. Regnskabet, der udviser overskud, blev fremlagt af kassereren og under valg var der genvalg af Inger Jensen, Sonja Andersen og Yvonne Gysloff til bestyrelsen, mens Jens Kirk og Mona Mortensen blev genvalgt som suppleanter. Kaj Schødt blev genvalgt som revisor, og under punktet eventuelt drøftede de 23 deltagere forslag til kommende aktiviteter.

KONSTITUERING

Formand og HB-medlem, Asger Laustsen, næstformand, Inger Jensen, kasserer, Sonja Andersen og sekretær, Dorte Søndergaard Hansen.

VÆLGERMØDE

I samarbejde med DH Randers arrangerede kredsforeningen 18. marts et vælgermøde i Kulturhuset i Randers. Lokale folketingskandidater fra ni af de opstillede partier til det kommende folketingsvalg deltog. Udgangspunktet for debatten var de svage borgeres vilkår i Danmark, herunder bl.a.



de demokratiske rettigheder ifølge Handicapkonventionen, tilgængelighed, sundhed, uddannelse, inklusion i grundskolen og i ungdomsuddannelserne, beskæftigelse, BPA-ordningen, retssikkerhed, psykisk sårbare og turisme for alle. Vælgermødet blev afholdt på en sober og konstruktiv måde med en god tone fra kandidaterne, der hver kom med et oplæg om emnerne, hvorefter der var god spørgelyst fra de 50 deltagere i salen.

LEDIGE PLADSER TIL SLETTESTRAND

Hvis du ikke allerede er tilmeldt, og gerne vil med, så kan det nås endnu. Vi har udvidet tilmeldingsfristen til den 20. april, da vi har enkelte ledige pladser.

Tid: 21.-23. juni - ankomst fredag kl. 17, afgang søndag kl.11.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Pris: 500 kr. for børn til og med 12 år og 700 kr. for øvrige. Prisen dækker ophold og måltider fredag aften, hele lørdagen og morgenmad søndag. Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding: Senest 20. april til Asger Laustsen på tlf. 40 89 56 62, mail il.as.laustsen@outlook.com eller Inger Jensen på tlf. 26 18 38 32, mail: isj@private.dk

SÆT X I KALENDEREN

Sæt allerede nu kryds ved den 27. august sidst på eftermiddagen, hvor kredsens har arrangeret ture i handicaptilgængelige både ved Randers Naturcenter.

Asger

19. NORDJYLLAND

Formand Julie Morell Jensen

Mail: juliemorell@hotmail.com



NY FORMAND I NORDJYLLAND

Anna-Marie Nielsen havde forud for generalforsamlingen i Kreds 19 meddelt, at hun ikke længere ønskede at være formand for kredsens. Anna-Marie fortsætter dog som kasserer, mens formandsposten i stedet blev videregivet til Julie Morell Jensen. Julie har været aktiv i foreningen siden 2013 og sidder også i bestyrelsen i CP Ung, hvor hun er næstformand og udpeget som det ene af CP Ung's to medlemmer i CP Danmarks hovedbestyrelse. Helle Bak fortsætter som næstformand og Kirsten Hansen som sekretær. Kirsten er fortsat kredsens medlem i hovedbestyrelsen.

DØDSFALD

Jeg beklager at måtte meddele, at klubmedarbejder og senere klubleder Frederik Pedersen er afgået ved døden. Han gjorde et stort frivilligt arbejde for både klubben og foreningen. Æret være Frederiks minde.

Bestyrelsen v/Kirsten Hansen

BLADUDGIVELSER I 2019

Blad

Nr. 3
Nr. 4
Nr. 5
Nr. 6

Afleveres til Postvæsenet

14. juni
13. august
17. oktober
13. december

Boligforeningen P. M.

Søndergade 1
9700 Brønderslev
Telefon 98 82 12 34

Brug en F.R.I.-rådgiver



ab Metal

www.aluminium.dk

Pantervej 7 • 7700 Thisted
Tlf. 97 92 47 11



SIMAS FILTERS®

ALLE TYPER LUFTFILTRE TIL VENTILATION

RUGVÆNGET 10 • 8500 GRENAÅ
TLF. 87 58 10 20 • mail@simas.dk



MEINCKE

EN OPLAGT MEDSPILLER

- Industri- og boligbyggeri
- Renoveringsopgaver
- Betonboring/-skæring
- Gartnerarbejde
- Belægningsarbejde
- Fag- og totalentrepriser



KB KAJ BECH

KONTAKT OS
OG HØR MEGET
MERE OM
HVALD VI KAN
GØRE FOR DIG

Mads Sjørnevej 7 • 7500 Holstebro • T. 9610 4400 • www.kajbech.dk

Galten/Låsby Fysioterapi og Træning

Galten

Hørslevvej 3 • 8464 Galten
Telefon 86 94 36 47
www.galtenfys.dk

Låsby

Niels Bohrs Vej 22 • 8670 Låsby
Telefon: 86 95 19 30
www.laasbyfys.dk



AVR

AVK INTERNATIONAL A/S
Bizomvej 1, 8464 Galten
www.avkvalves.eu • www.avkventiler.dk

Ventiler, hydranter og tilbehør



Opholdsstedet Moesgaard

Arnborgvej 15
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 12 80

www.opholdsstedetmoesgaard.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

Her er feriehusene, hvor man føler sig velkommen med kørestol

Pragtfulde luksus Birksø bjælkehuse hvor der er kælet for detaljerne, for at give optimale forhold for handicappede. Opfylder alle tilgængelighedskrav for bevægelsehandicappede.



Samsø, Falster og Sjællands Odde

2 huse på Samsø - Sælvig og Nordby.
7 huse i Marielyst på Falster.
3 huse i Vig ved Sjællands Odde.



Her er tale om rigtig nybyggerstil, indrettet med tidens krav til luksus, og det meget rustikke materiale skaber en helt speciel atmosfære både ude og inde.



- Feriehusene er 108-124 m² + 6-20 m² overdækket terrasse.
- Plads til 6 (8) -10 (12) personer, heraf 2-6 kørestolsbrugere.
- Husene i Vig er 170 m² med 10 (12) sovepladser.



**Perfekt til
kørestolsbrugere**

»Vi har besøgt stedet og kan stærkt anbefale dette, som må betragtes som et ferieparadis for kørestolsbrugere.«

John og Bjarne, Handi-Travel-Info

• Priser fra kr. 4.100/uge

Hvis du vil bygge dit eget handicapegnede hus kontakt:
Birksø Huse ApS Tlf. 86 84 58 18

Læs mere og se flere fotos på
www.cimbria-ferie.dk
Eller rekvirer brochure på
Tlf. 2673 6922

Cimbria Ferie • Sortenborgvej 41 • 8600 Silkeborg • Tlf. • Mobil 26 73 69 22

DK'S BREDESTE SORTIMENT AF EL-KABINESCOOTERE

CLIMA CAR ApS
WWW.CLIMACAR.DK



**NYE MODELLER
RING OG HØR MERE**



Hykker Twister 54.900,-

- De viste modeller må køres uden kørekort, man skal blot være over 18 år
- Rækkevidde på 70 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- De store døre gør det meget nemt at komme ind og ud af bilerne
- Høj kvalitet og stor komfort
- Nye modeller netop ankommet

BOOK EN GRATIS PRØVETUR PÅ
Tlf. 69 69 00 57

Marcy:
Skubberollator
til børn.



Frem i verden



MiniCrosser
»Det sikre valg«.



Hippocampe
»Et hav af muligheder«.



Bingo Evolution
»Kvalitet i jeres hverdag«.



Malte:
Trækrollator til børn



3-18 cykler
til børn.
Med og uden el.
3-hjulede
og 2-hjulede
med støttehjul.

Medema Danmark
Enggårdvej 7 · Snebjerg · 7400 Herning
Ådalen 9 · 4600 Køge
Telefon: +45 70 10 17 55
E-mail: info@medema.dk · Medema.dk



medemagroup



En gave i dit testamente

Hvert år fødes der mellem 120 og 150 børn med cerebral parese. CP Danmark arbejder politisk for at sikre dem bedst mulige vilkår i forhold til skolegang, uddannelse og beskæftigelse. Samtidig vil foreningen fortsat gøre en stor indsats for at tilbyde rådgivning, så alle får den hjælp, de har brug for.

Du kan støtte CP Danmarks arbejde ved at betænke foreningen i dit testamente. For at være sikker på at alt bliver, som du gerne vil have det, er det en god idé at få juridisk bistand.

Betænker du CP Danmark i dit testamente, betaler vi advokatens salær for oprettelsen af et standardtestamente.

Læs mere om arv og testamente på cpdanmark.dk eller ring på telefon 38 88 45 75, hvis du har spørgsmål.