

CP MAGASINET INDBLIK

NR 6 · DECEMBER 2019

TEMASIDER:

Jul med udfordringer

Kandidater til Helene
Elsass Prisen efterlyses

Kampagne for bedre
vilkår til pårørende

Sidste nyt om pension

CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese

DIDRIKSONS 1912

PROFESSIONEL PLEJE, STØTTE OG TRÆNING AF BØRN MED SÆRLIGE BEHOV I HJEMMET



Det vigtigste for os er, at børn med cerebral parese og deres familier oplever, at der bliver set muligheder frem for begrænsninger.



Det Sundhedsfaglige Børneteam er en landsdækkende sygeplejevirksomhed, der har specialiseret sig i pleje, støtte og træning af børn og unge med særlige behov i eget hjem, herunder også børn med cerebral parese.

Vi tilrettelægger hjælpen, så den passer til barnets/den unges behov og jeres familieliv. Det sker i tæt dialog og samarbejde med læge, sygehus og sagsbehandler.

Vores mål med at pleje, støtte og træne barnet/den unge i hjemmet er at aflaste jer under trygge forhold, så I kan få så normal en hverdag som muligt.

Det Sundhedsfaglige Børneteam

Randers Sundhedscenter
Biografgade 3, 4. sal
8900 Randers C
info@boerneteam.dk
tlf. 22 23 63 13



LÆS MERE PÅ WWW.BOERNETEAM.DK

En historisk beslutning



Jeg tror, det var Evald Krog - den tidligere formand i Muskelsvindfonden - som engang sagde, at handicapbevægelsen aldrig lider nederlag, men vi har ind imellem nogle sejre, som trækker

meget længe ud. Og det må i sandhed siges at været tilfældet i sagen om bevilling af hjælp til overvågning i hjemmet. To tidligere socialministre, et utal af samråd og en hær af skiftende handicappolitiske ordførere fra stort set alle partier har erklæret deres støtte til en løsning. Indtil den 12. november 2019 uden resultat.

Men den dag - den 12. november - havde handicapordfører Karina Adsbøl fra Dansk Folkeparti indkaldt den nye, og sagens tredje, socialminister, Astrid Krag, til forespørgselsdebat i folketingsalen. Og det rykkede. Med opbakning fra alle partier i et fuldstændigt enigt Folketing lykkedes det at få vedtaget en opfordring til regeringen om:

"(...) hurtigst muligt at finde en løsning på overvågningsproblematikken (...) I praksis betyder [den nuværende situation red.], at de pårørende er

tvunget til at overvåge personen døgnet rundt eller søge om anbringelse på en døgninstitution, væk fra familien og alt det personen kender og er tryk ved. Situationen er ikke holdbar for de berørte familier."

Et enstemmigt Folketing - inklusiv regeringspartiet Socialdemokraterne og deres parlamentariske grundlag - har dermed forpligtet sig på at finde en løsning. Det er virkelig en lykkelig og en kærdkommen beslutning - og samtidig en stor sejr for de mange kræfter, som længe og vedholdende har kæmpet for en løsning. Tak til Karina Adsbøl (DF), Jakob Sølvhøj (EL) og Kirsten Normann (SF) for deres utrættelige støtte.

Jeg er helt sikker på, at vi nu får en god løsning på overvågningsproblematikken. Men der er - mens disse ord skrives - stadig usikkerhed om tidshorizonten. Jeg håber og forventer, at regeringen, SF, Enhedslisten og De Radikale vil tage beslutningen og deres ansvar så alvorligt, at der findes en løsning i de igangværende finanslovsforhandlinger. Alt andet vil være et svigt. Det haster så ufatteligt meget med en løsning: "Situationen er ikke holdbar for de berørte familier", som vedtagelsesteksten slår fast.

Det er derfor mit inderlige håb, at vi kan gå ind i 2020 med en løsning og én udfordring mindre.

Så med den fantastiske beslutning som afslutning på året ønsker jeg jer alle sammen en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Lone Møller

Lone Møller
Landsformand

Jeg er helt sikker på, at vi nu får en god løsning på overvågningsproblematikken. Men der er - mens disse ord skrives - stadig usikkerhed om tidshorizonten.



Sidst Helene Elsass Prisen blev uddelt valgte bedømmelseskomitéen at dele den mellem Astrid Siemens Lorenzen, der her får et anerkendende skulderklap af H.K.H. Prinsesse Benedikte, og Pauline Sonne-Schmidt, der får den store check overrakt af Elsass Fondens formand, Nick Elsass.

Kandidater efterlyses til Helene Elsass Prisen 2020

Du har nu mulighed for at indstille én person eller et projekt, der har gjort en særlig indsats for mennesker med cerebral parese. Helene Elsass Prisen, der er på 150.000 kroner, uddeles for tredje gang.

AF FRANDS HAVALESCHKA

CP Danmark har sammen med Elsass Fonden stiftet en pris, der har til formål at belønne én eller flere ildsjæle for deres arbejde til fordel for mennesker med cerebral parese. Prisen er døbt Helene Elsass Prisen, efter Elsass Fondens stifter, og den ledsages af en præmiesum på 150.000 kroner.

Prisen uddeles én gang årligt og går til en person, projekt, institution eller organisation, der har gjort en bemærkelsesværdig indsats for mennesker med cerebral pareses deltagelse og inklusion i samfundsfællesskabet.

Helene Elsass Prisen har tidligere været uddelt to gange. I 2018 var den

første prismodtager Len Nossell og det danske CP Fodboldlandshold, og ved uddelingen i 2019 - tidligere på året - skilte to seje, jyske kvinder sig ud blandt mange gode indstillinger.

Det var rollemodellen Astrid Siemens Lorenzen, der selv har cerebral parese, og Pauline Sonne-Schmidt, der som ildsjæl har stablet flere hold venskabsweekender på benene for børn med cerebral parese. Som belønning for deres indsats modtog de hver 75.000 kr.

Om kort tid skal prisen uddeles igen. Derfor opfordrer de to samarbejdspartnere til at indsende nye forslag til kandidater. Det kan dog for den

sags skyld godt være kandidater, man tidligere har foreslået.

Send din indstilling

Til og med den 20. januar 2020 er det muligt at indstille kandidater til Helene Elsass Prisen. Og reglerne er enkle: Alle har mulighed for at indstille kandidater til prisen, men ingen tillidsrepræsentanter eller medarbejdere fra Elsass Fonden eller CP Danmark kan modtage den.

Feltet forventes at udgøre en bred skare inden for blandt andet uddannelse, arbejdsmarked, idræt og fritid samt kunst og kultur. Kandidater indstilles ved at sende en kort motiveret indstilling til Elsass Fonden på mailadressen: pris@elsassfonden.dk

Alle indstillinger behandles i et fællesudvalg med repræsentanter fra Elsass Fonden og CP Danmark. Prisen vil blive overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte ved et arrangement hos Elsass Fonden den 9. marts 2020.



Konkrete forslag til 'Det gode liv'

Otte temaer med i alt 31 konkrete forslag, som alle sigter mod 'Det gode liv, det er den samlede handicapbevægelses bud på et socialpolitisk udspil til den nye regering. Det omfattende materiale blev præsenteret af DH's formand Thorkild Olesen på en stor konference den 10. oktober. Efterfølgende fik CP Danmarks direktør, Mogens Wiederholt, lejlighed til i et panel at drøfte udspillet sammen Ulrik Wilbek, der repræsenterede KL, og Jann Sjørnsen, Rådet for Socialt Udsatte.



Så kom den – bogen om de vigtige pårørende!

CP INDBLIK var med, da forfatteren Diana Lund Andersen holdt udgivelsesreception på sin nye bog 'Jeg er også vigtig – husk dig selv som pårørende'. Bogen, som blev omtalt i et tidligere nummer af CP INDBLIK, sætter fokus på det at være pårørende til en person med en langvarig alvorlig sygdom eller et handicap. I bogen får læseren tips og inspiration til, hvordan man kan passe på sig selv, hvordan netværket kan hjælpe og hvilke ting, der er vigtige at få styr på som pårørende. I bogen finder man også 15 gribende beretninger fra pårørende. Som pårørende har Diana Lund Andersen selv savnet et sted at få råd og vejledning, derfor har hun skrevet bogen.



Franks sprog er kunsten...

Frank Dalhoff har cerebral parese og kan ikke tale, derfor udtrykker han sig bedst ved hjælp af kunsten. Det har han nu fået rig lejlighed til at vise på Jægersborg Bibliotek, hvor han var november måneds kunster. Frank er drevet af nysgerrighed og har i mange år brugt kunsten til at skabe en identitet som både maler og forfatter. Det var egentlig Franks far, der for mange år siden satte ham i gang, da han en jul var træt af at høre Frank og hans søsters plagerier. Så de fik hver et staffeli og et lærred at udfolde sig på. Og det har Frank gjort lige siden med løbende undervisning af kunstneren Hans Christian Høyer. Til ferniseringen i Jægersborg viste han filmen 'Trods', som beskriver hans kunstneriske udfoldelser ved hjælp af en pandepind, i øvrigt filmet af hans nevø Morten Presmann. Tidligere i år udstillede Frank også sine billeder på Ølstykke Bibliotek.



Udstilling på Vejlefjord

CP Danmark var med som udstiller, da Vejlefjord Rehabilitering for andet år i træk inviterede landets hjerneskadekoordinatorer og medlemmer af hjerneskadeteams på børneområdet samt andre relevante fagpersoner til en spændende faglig dag. På årets konference var der fokus på for tidligt fødte børn, herunder hvilke problemstillinger det kan være forbundet med, forældrenes reaktioner og diagnosen cerebral parese set ud fra et neuropsykologisk perspektiv. 100 fagpersoner deltog, og mange var forbi CP Danmarks udstilling som relateret til dagens program havde fokus på foreningens forældrepacker og Socialstyrelsens nye forløbsbeskrivelse.

CP Danmark i dialog med handicapordførere

Der er mange handicappolitiske problemstillinger, som fylder meget i hverdagen for mennesker med cerebral parese. Derfor tog CP Danmarks formand, Lone Møller, næstformand, Mads Witt Demant, og direktør, Mogens Wiederholt, i oktober hul på en besøgsrunde hos en række af folketingspartiernes politiske social- & handicapordførere. Den første, som foreningens formandskab havde møde med, var Enhedslistens handicapordfører, Jakob Sølvhøj. Siden fik de også lejlighed til at drøfte emner som BPA, alternativ kommunikation, sikring af de specialiserede tilbud og ikke mindst overvågning i forbindelse med servicelovens § 95 med en række andre ordførere.

Besøg fra Uganda

Mugisa Robert er en af tre frivillige fra organisationen Show Abilities Uganda, der var i Danmark i forbindelse med Operation Dagsværk, der i år satte fokus på unge med handicap i det afrikanske land. Mugisa Robert er 28 år, har cerebral parese og besøgte CP Danmark. Her fortalte han om arbejdet med at forbedre forholdene for mennesker med handicap i Uganda, og at flere og flere får kendskab til, hvad cerebral parese er.



Engageret praktikant i sekretariatet

I de senere år har CP Danmark en gang om året haft en erhvervspraktikant i en uges skolepraktik. En mulighed vi giver til skoleelever med cerebral parese eller elever, der har det tæt inde på livet. Sekretariatet havde i oktober Julie Guldborg Ødemark i praktik. Hun går i 9. klasse på Katrinedals Skole i Vanløse, og hendes tilgang til området er, at hun har en tvillingebror med CP. I praktikken fik Julie mulighed for at gå til hånd på kontoret og at lære mere om CP, samt hvilke funktioner og opgaver CP Danmarks sekretariat har. Julie var god til det hele – både at bidrage og lære.

Familiedagen flyttede til Pindstrup Centret

Efter 10 succesfulde år, hvor CP Danmark i samarbejde med Elsass Fonden har holdt årlige familiedage i fondens lokaler i Charlottenlund, blev familiedagen i år afholdt i Jylland.

TEKST & FOTO: FRANDS HAVALESCHKA

Den selvejende institution Pindstrup Centret ved Ryomgård på Djursland var valgt til at danne rammen om årets familiedag den 26. oktober. Her deltog 15 familier, hvilket betød, at i alt 75 personer var samlet i de gode faciliteter, der viste sig at være et godt valg. Stedet er meget velegnet til familieophold, så det vil indgå i overvejelserne om andre lignende og større aktiviteter.

Med overskriften 'Hjælp – vi har en teenager i huset' havde familiedagen i år fokus på de unge teenagere (12-15 årige) med cerebral parese. Og netop den tidlige teenagealder var valgt med håbet om, at både forældre og de unge kunne bruge nogle af de gode snakke fra dagen som erfaringsgrundlag, når udfordringerne måske senere for alvor spidser til.

Hvad sker der?

Mange forældre har svært ved at forstå, hvad der sker, når deres barn er ved at frigøre sig. På samme måde

kan det være svært for den unge at blive voksen – ikke mindst, når man stadig er afhængig af, at ens mor eller far er med til mange ungdomsaktiviteter.

Derfor blev både de unges og forældrenes udfordringer i overgangen til teenagealderen taget under lup med tanke på, at teenagealderen kan være særligt udfordrende, når man har et handicap. Håbet med dagen var således, at nogle ting ville falde på plads ved at italesætte udfordringerne.

Aktiviteter og gode snakke

Dagen igennem var der programsat forskellige aktiviteter, som vi kender fra de tidligere familiedage. I år dog opdelt i tre grupper: Forældre/teenagere/søskende.

Ud fra betragtningen om, at 3½ time på skolebænken en lørdag nok ikke ville være det mest motiverende for de unge, startede familieweekendens teenagere med at blive 'varmet' godt

op med forskellige fysiske aktiviteter og lege, så de blev mere trygge ved hinanden.

Den opgave var lagt i hænderne på Elsass Fondens psykolog, Sofie Ejlersen, og Peter Kock Hansen fra Parasport Danmark, der til de gode snakke senere på dagen også fik hjælp af de to unge CP-rollemodeller, Maja Grosser og Peter Holm.

Forældregruppens oplæg stod CP Danmarks psykolog, Klaus Christensen, for i samarbejde med forældreparret Patricia og Lasse Mønster fra Aarhus, der lagde op til dialog og bidrog med deres erfaringer som forældre til flere teenagere. Alt imens de mindre søskende hyggede sig med spil og hygge i centrets værkstedsgård, hvor medarbejdere og yderligere tre unge gjorde deres til, at det blev en god dag for alle.

Vi har på den næste side samlet nogle gode råd om teenageproblematikken:





6 gode råd til forældre:

- Bliver dit barn nemt ked af det eller hidsig, kan det skyldes overbelastning.
- Relatér din viden om dit barn i forhold til det, der evt. er beskrevet i en kognitiv udredning.
- Går dit barn i stå med lektielæsning, find årsagen og giv dig ekstra tid til at hjælpe.
- Vis interesse for dit barn og stil krav – selv om barnet måske virker afvisende, vil det lytte efter.
- Opmuntre dit barn til at være sammen med kammeraterne.
- Hjælp dit barn til at komme i gang med idræt – hvis muligt – og brug Parasport Danmark, hvis du har brug for hjælp.



6 gode råd til teenagere:

- Husk at ALLE teenagere føler sig usikre ind imellem.
- Når du bliver irriteret, så prøv at formulere for dig selv, hvad det handler om.
- Inden du går i seng, så husk at fortæl dig selv om noget, du kan være stolt af.
- Vind din krop tilbage – gem evalueringer om hvad du kan og ikke kan, indtil du har prøvet det.
- Ha' dine meningers mod.
- Ta' en ven i hånden og prøv noget, du ikke har prøvet før.



VIL DU MED UD PÅ NYE Oplevelser

Egmont Højskolen

www.egmont-hs.dk



Efterskole og fysisk handicap? - det kan man da sagtens!

Blandt Osted Efterskoles 126 elever har vi plads til fem elever med fysiske handicaps. Værelserne er indrettet med loftlift og store badeværelser, og vi har søde efterskolehjælpere klar til både personlig pleje, praktisk medhjælp og en hånd til det sociale.

Derudover tilbyder efterskolen:

- Boglige fag og folkeskolens prøver i 9. og 10. klasse
- Linjefag: Kunst, Film, Musik og Gourmet.
- Mulighed for Cambridge English, almindelig 9. og 10. klasse, eller tværfaglig, prøvefri 10. klasse.

Kom og besøg os og mærk hvordan fællesskabet mellem alle elever - gående og kørestolsbrugere - er helt særligt, og giver noget begge veje.

Være én, men én iblandt.

UNIVERSITY OF
CAMBRIDGE

Assendøsevejen 1, 4320 Lejre. Tlf: 4642 2323. E-mail: kontor@ostedefterskole.dk

TÆT PÅ KBH!

OSTED
EFTERSKOLE

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 bevægelseshandicappede.



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

CP Danmark fester på Skive Festival 2020



Køb din billet nu med stor julerabat!

Kom og få en musikalsk oplevelse sammen med familien og gode venner, når kredsene omkring Skive for 6. gang inviterer til Skive Festival.

Vi kan tilbyde en speciel éndagsbillet til lørdag den 6. juni 2020 fra klokken 11 til 24.

Frem til den 31. december 2019 kl. 23.59 sælger vi billetten med 30-50 procent julerabat.

175 kr. for voksne og 100 kr. for børn under 15 år og hjælpere.

Børn under 6 år er gratis.

Efter nytår er prisen 250 kr. for voksne og 150 kr. for børn og hjælpere.

Prisen på vores specialbillet til éndagsarrangementet omfatter entré til Skive Festival, aftensmad og fri kaffe/te i vores telt.

Bestil dine billetter nu hos:

Bent Ole Nielsen, CP Danmark - Vestjylland, mail: cpskive@mail.dk eller ring på telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdag efter kl. 17). Oplys navn, medlemsnummer, antal billetter, hvilken kreds du tilhører, eller hvilken kommune du bor i.

Betaling på konto 7613 - 1011868 eller på MobilePay 21 29 48 44. Bestillingen er først gyldig, når betalingen er foretaget.

Praktiske oplysninger:

CP Danmarks telt åbnes kl. 11.00, og der kan spises medbragt mad til fri kaffe/te eller køb af sodavand/fadøl fra Hancock til lav festival pris. Alle tilmeldte får mulighed for at bestille en lækker picnic-kasse eller en sandwich efter eget valg til frokost. Picnic eller sandwich er klar i teltet kl. 11.30. Bestillingsseddel bliver sendt til alle tilmeldte.

Vi ses på Skive Festival!
Festudvalget



Baggrundsbillede: Af Mia Sten dal/www.shutterstock.com



Samsø er meget mere end store græskar

Har du prøvet at holde ferie på Samsø?
Nu kan du søge om en ferieuge i højsæsonen i foreningens feriehus.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Det er nu, du skal lægge billet ind, hvis du i 2020 ønsker et ferieophold i den attraktive højsæson i foreningens feriehus i Sælvig på Samsø. Det gælder ugerne fra uge 27 til og med 32. For at være med i den første fordeling skal ønskerne være sekretariatet i hænde senest den 10. januar 2020. Alle andre uger kan bookes direkte, såfremt de er ledige.

For at gøre bookingen af CP Danmarks feriehus på Samsø mere fleksibel og brugervenlig, kan huset reserveres et år frem i mellemsæsonen og lavsæsonen. Det har flere allerede gjort.

Men lige nu gælder det udlejningen af huset i den attraktive højsæson fra den 28. juni til den 9. august. For at stille alle lige sker fordelingen efter, at medlemmerne har haft mulighed for at lægge billet ind på deres favorituger.

Skriv til CP Danmark

Frem til den 10. januar har du derfor mulighed for at ønske et ferieophold i ugerne 27, 28, 29, 30, 31 og 32. Noter gerne alternative ugeønsker. Skriv til

cpdanmark@cpdanmark.dk – og 'Samsø' i emnefeltet.

Alle henvendelserne bliver samlet og ferieugerne fordelt efter ønske. Hvis flere ønsker samme ferieuge, sker fordelingen ved lodtrækning. Eventuelle ledige uger bliver herefter udlejet efter 'først til mølle'.

Udlejning fra søndag til søndag

Udlejningen sker fra søndag til søndag. Der er ankomst i feriehuset fra søndag kl. 15 og afrejse den følgende søndag inden kl. 12. Der er to faste færgeruter til Samsø, dels fra Hou i Jylland og Kalundborg på Sjælland.

Fremover vil det også være muligt løbende at leje og genleje huset 12 måneder frem. Dog med undtagelse af ugerne i højsæsonen i juli/august. Denne fordeling vil fremover ligge fast den 10. januar.

Tre priskategorier

Udlejningen i 2020 har følgende retningslinjer:

Højsæson:

Ugerne 27 til og med 32. Medlemspris: 6.000 kr. pr. uge inklusiv obligatorisk slutrengøring.

Mellemsæson:

Ugerne 18 til og med 26 og ugerne 33 til og med 37. Medlemspris: 3.000 kr. pr. uge inklusiv obligatorisk slutrengøring. Ledige uger: 18, 19, 20, 35, 36 og 37.

Lavsæson:

I alle øvrige uger er medlemsprisen 2.000 kr. pr. uge inklusiv obligatorisk slutrengøring. Ledige uger: 2 til og med 14, desuden 16, 17, 38, 39, 40 og 41 samt 43 til og med 53.

Til alle udlejningstyper betales elforbrug særskilt efter gældende takst. Du kan læse meget mere om feriehuset og mulighederne på Samsø på foreningens hjemmeside: cpdanmark.dk/feriehus



Udenfor har haven et stort græsareal med forskellige legeredskaber.

Søsterloge udlåner sommerhus

Igen i år har CP Danmarks medlemmer mulighed for at låne Margrethe-huset, der er et handicaptilgængeligt sommerhus i Gershøj ved Roskilde Fjord. Brugerne skal blot betale udgifterne til el og vand. Huset udlånes i 2020 fra uge 16 til og med uge 42, en uge ad gangen med skiftedag lørdag kl. 12. Huset består af stue, køkken, to soverum med fem faste sengepladser plus en ekstra madras, handicaptoilet samt et toilet med bad. Der er ingen internetadgang. Interesserede skal indsende en ansøgning, der skal indeholde oplysninger om ugeønske, antal personer samt ansøgerens navn, adresse og telefonnummer. Ansøgningen må gerne indeholde ønske om alternative uger i prioritetsrækkefølge. Forældre med børn får fortrinsret i skolernes sommer- og efterårsferie. Ansøgning fra private skal indeholde oplysninger om handicappets art samt boligforhold. Det er ikke tilladt at medbringe husdyr, undtaget er dog førerhunde. Ansøgningen bedes fremsendt pr. mail til: lillith@email.dk – senest den 18. februar 2020. Samtlige ansøgere vil senest den 16. marts modtage svar om, hvorvidt ansøgningen er imødekommet eller ej. Det er Odd Fellow Ordenen, Søsterloge nr. 5, Dr. Margrethe, der ejer huset.

Kontoret holder julelukket

CP Danmarks sekretariat i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup holder lukket mellem jul og nytår. Sidste åbningsdag inden jul er fredag den 20. december, og første åbningsdag efter nytår er torsdag den 2. januar 2020.

Glædelig jul og godt nytår

Med ønsket om en rigtig glædelig jul og et godt nytår sender CP Danmarks medarbejdere en stor julehilsen til alle medlemmer og deres familier – samt til alle andre, der har været med til at støtte op om foreningen i året, der er gået. Vi ser frem til en masse gode aktiviteter i 2020! Red.



Illustration: Af jannoon028/www.shutterstock.com

Der er penge i at tanke...

Når du tanker benzin og diesel fra OK's tankstationer landet over, så tanker du samtidig penge til CP Danmark. Vel at mærke, hvis du bruger et OK benzinkort tilknyttet CP Danmarks sponsoraftale. Og det gør i øjeblikket 162 personer. Tusind tak til alle for indsatsen, som OK netop har præmieret med et beløb på 8.248 kr. Men der er plads til flere. Så har du også lyst til at være med, så kan et kort nemt og gratis rekvireres gennem hjemmesiden www.ok.dk – husk at få aftalen tilknyttet CP Danmark ved at oplyse vores sponsor-nummer 561634. Hver tanket liter benzin eller diesel giver 5 øre, og bilister med nye kort sikrer desuden foreningen en bonus på 200 kr., hvis de i løbet af det første år tanker over 500 liter. Det var der i det forløbne år fem, der gjorde.



En gave i dit testamente



Din familie er vigtigst. Og skal selvfølgelig komme først. Men selv en lille gave i dit testamente vil gøre en stor forskel for CP Danmarks fremtidige arbejde for mennesker med cerebral parese.

Det er en god idé at få juridisk bistand til dit testamente. Betænk du CP Danmark, betaler vi op til 5.000 kr. for oprettelsen af testamentet hos en advokat. Vil du vide mere, så læs om arv og testamente på hjemmesiden: cpdanmark.dk eller ring til os på telefon 38 88 45 75.

CP Danmark er en velgørende forening og er derfor fritaget for boafgift. Dermed går alt, hvad du betænker, til CP Danmark ubeskåret til foreningens arbejde for mennesker med cerebral parese.



98467880

Børneneurocentret er Vejlefjord Rehabiliterings ambulante center for børn og unge, som har en hjerneskade, en hjernesygdom, en udviklingsforstyrrelse eller hvor der kan være mistanke om dette, fordi barnet/den unge ikke udvikler sig som forventet.

- Neuropsykologisk udredning
- Rådgivning
- Samtaler
- VISO leverandør

Læs mere på www.vejlefjord.dk



**SPECIALISERET
REHABILITERING**
HJÆLP TIL
BEDRE LIVSKVALITET

7682 3333
sekretariatet@vejlefjord.dk

Sanatorievej 27b,
7140 Stouby
www.vejlefjord.dk

**Vejlefjord
Rehabilitering**
Viden & Forandring

Jul med udfordringer

Julen står for døren. Og med den alle dens glæder og traditioner. Hygge, julepynt, god mad og gaver. Mange glæder sig. Børn og forretninger især. Men for nogle er julen også en højtide, der genkalder minder om noget, der måske er mindre rart. Mennesker som man holder af, men ikke længere får mulighed for at være sammen med, fordi de er meget syge eller måske er gået bort, den tilbagevendende diskussion om hvor man skal holde juleaften – og med hvem – hvis man i det hele taget har nogle at holde juleaften sammen med.

Men selv om der er udfordringer, så kan der heldigvis også være mange glæder. Vi har på de følgende sider samlet en række historier om personer i vores medlemskreds, der er udfordret, men alligevel formår at samles om glæden ved julen. På forskellig vis og med forskellige udfordringer. Læs med – og rigtig god jul!

Red.



Stor familiejul blev til alenejul

Drømmen om den store, hyggelige jul med hele familien er ikke blevet til virkelighed for Heidi Brandt. Hendes multihandicappede datters behov betyder, at hun de sidste fire år har siddet mere eller mindre alene juleaften med datteren.

AF BENJAMIN STEENGAARD RASMUSSEN

Heidi Brandt elsker julen, faktisk så meget, at hun tidligere ikke kunne nøjes med bare at fejre almindelig jul, men har lavet temajul som for eksempel 'æblejul' eller 'guldjul'.

For 19 år siden kom hendes datter Ursula til verden og ændrede ikke bare på julen, men på hele Heidis liv. Ursula har cerebral parese, epilepsi, autisme, cerebral betinget syns- og hørselsnedsættelse, læbegummeganespalte og er svært retarderet. Hun bor i dag på et bosted i Karlslunde, har intet talesprog og er helt afhængig af andres hjælp.

- Ursula vil gerne lege babylege og synes, det er sjovt med gentagelser. Hvis en aktivitet har hendes interesse, så kan hun være koncentreret i 10 minutter. Hvis der er noget, hun ikke

vil, så skubber hun det væk, lukker sig inde, brokker sig og kommer med lyde, forklarer Heidi Brandt, der er 55 år og bor på Amager.

Med andre ord kræver det fuld fokus at være sammen med Ursula. Et fokus det kan være svært at have en juleaften med mange gæster, andesteg i ovnen, pakkespil osv. De praktiske omstændigheder med Ursula gør også, at de er nødt til at være i Heidis lejlighed, hvor hjælpemidlerne er. En lejlighed, som er for lille til et juletræ og mange gæster med forskellige behov, når kørestolen også skal være der.

Ser Baby Einstein

Efter flere udfordrende juleaftener med familien valgte Heidi derfor at give slip på drømmen om den store familiejul og i stedet prioritere Ursulas



behov for nærhed og overskuelighed. Derfor har de to været næsten alene juleaften de sidste fire år. Et valg der rummer både sorg og kærlighed.

- Jeg ved, at min familie har været samlet 20 mennesker, mens jeg har siddet alene med Ursula, og det kan være hårdt. Men jeg gør det både for hendes og min skyld, siger Heidi Brandt, som simpelthen bliver for stresset, hvis der ikke er plads til, at hun kan tage sig ordentligt af Ursula. Det fungerer sådan, at Ursula kommer hjem til Heidi den 23. december. De spiser risengrød og ser Baby Einstein, som Ursula er vild med.

Juleaftens dag står de op og tager fint tøj på. De går i kirke til familiegudstjeneste, går hjem og spiller Klodsmajor, spiser risalamande, hvor Ursula selvfølgelig får mandlen, ser Baby Einsteins juleudgave fem gange, spiser tidligt og så bliver Ursula lagt i seng ved 20-tiden. Gaverne, som Ursula egentlig ikke er så interesseret i, bliver pakket ud i løbet af dagen. Når Ursula er faldet i søvn juleaften, sætter Heidi sig alene og nyder et glas portvin – og skåler virtuelt med en veninde, der sidder i præcis samme situation.

- Kirkebesøget er mest for min skyld, for det vigtigste ved julen for mig er at høre salmerne og historien om Jesu fødsel, der minder mig om Ursulas



historie, siger Heidi Brandt - det lille barn, som kom til jorden med stor kærlighed og ændrede alt.

Et år var der en hjælper med en del af juleaften, og et andet år var der besøg af en af Ursulas gamle lærere, der havde et aflastningsbarn med. Men ellers er det tosomheden der præger julen indtil første juledag, hvor Heidis forældre kommer til julefrokost – og Ursula skal tilbage til sit bosted kl. 16.

Efter to hårde døgn belønner Heidi sig selv. Det kan være ved at cykle ned og vinterbade, gå en tur og nyde lysene i haverne eller bare smide sig i sofaen og se en god film. Det skal bare være noget, der tanker op efter at have været på i to døgn.

Drop normalitetstyraniet

Selvom det langt fra er drømmen om den storslåede juleaften, er hun tilfreds med at kunne skræddersy dagen til Ursula.

- Jeg er glad for at have gjort noget godt for hende. Julen er jo hjerter-

nes fest, og kærligheden til hende er noget, der er større end mig selv, forklarer Heidi, der råder andre til at være realistiske:

- Drop normalitetstyraniet og find ud af, hvad der er vigtigt for jer. Man kan ikke gøre alle tilfredse og slet ikke, når man har et menneske med særlige behov i sin nærmeste kreds. Skru ned for ambitionerne og tag udgangspunkt i din situation. Find ind til essensen af netop din jul. Tilfredse børn gør, at man selv slapper mere af. Og beløn dig selv med en god gave, noget ekstra lækkert chokolade, rødvin eller lige præcis den salme, du allerbedst kan lide.



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

elsass
fonden

Læs mere på elsassfonden.dk

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



Jonstrupvang inviterer familien med til juleaften

På Jonstrupvang Bebyggelsen i Værløse forsøger man at gøre juleaften til en hyggelig oplevelse for både beboere og medarbejdere.

AF FRANDS HAVALESCHKA



I det meste af sit liv har Cristina Beyerholm Pedersen boet på Jonstrupvang, hvor hendes far i mange år var kok, så hun har ofte fejret juleaften på Jonstrupvang.



Det er første gang, at jeg skal holde juleaften på Jonstrupvang, fortæller Jacob Bech.

På et botilbud, hvor mange af beboerne er ældre, og flere har overlevet deres forældre, er juleaften en helt naturlig del af årets gang. På Jonstrupvang Bebyggelsen i Værløse forsøger man at gøre juleaften så hyggelig som mulig for alle. Derfor har de ca. 10 beboere, som erfaringsmæssigt holder juleaften på Jonstrupvang, mulighed for at invitere deres familie og pårørende med. Det samme tilbud gælder for de medarbejdere, der er på arbejde juleaften. Det benytter flere sig af, hvilket betyder, at juleaften på Jonstrupvang ofte samler ca. 30 personer.

Et stort, flot pyntet juletræ i caféen skaber en god stemning, og den bliver lige løftet en ekstra tand, når forstander Kim Frederiksen om eftermiddagen kommer forbi og lægger gaver til alle under træet, drikker et glas vin med beboerne og ønsker god jul. Så er der ligesom varmet op til julemiddagen, der byder på det hele med and, flæskkesteg, risalamande og hvad dertil hører.

- Og det er rigtig hyggeligt at være

her juleaften, det har jeg prøvet flere gange, men i år er jeg inviteret til at holde juleaften hos min bror i Lejre, fortæller Carsten Jurlander, der så til gengæld har travlt med at gå til hånd med de mange andre jule-aktiviteter på Jonstrupvang.

Jonstrupvangs første beboer

En beboer, som har prøvet at holde juleaften på Jonstrupvang rigtig mange gange, og som også skal gøre det i år, er Cristina Beyerholm Pedersen. Sammen med Vibeke Stampe og Jørgen Damsholt har hun boet længst på stedet. Cristina flyttede ind som 21-årig den 5. april 1976, Vibeke og Jørgen flyttede ind ganske kort tid efter.

- Og faktisk var det mig, der fik den ære at være blomsterpige, da Prinsesse Benedikte var med til at indvie Jonstrupvang, fortæller Cristina, der dengang var gående, men nu i mange år har siddet i kørestol.

I løbet af de 43 år, der siden er gået, har hun flere gange holdt juleaften sammen med sine forældre på Jonstrupvang. I en lang årrække var det

helt naturligt, fordi hendes far i 16 år var ansat som kok på stedet.

I de senere år har Cristina flere gange holdt juleaften hjemme hos sin mor og søster, men nu kan de ikke klare den længere, og derfor accepterer hun, at juleaften kommer til at foregå på Jonstrupvang.

Glad for jul – og for LAVUK

Også Jacob Bech, der har boet på Jonstrupvang i 30 år, skal i år holde juleaften på Jonstrupvang.

- Men det bliver helt nyt for mig, det er første gang, at jeg skal holde jul her. Tidligere har jeg holdt jul hjemme hos mine forældre, men de er desværre blevet for gamle til at have mig, så jeg er spændt på at se, hvordan det bliver at holde juleaften her.

Jacob Bech er positiv anlagt, så han er sikker på, det nok skal blive hyggeligt. Noget andet, han altid glæder sig til, er de to gange om ugen, han går i LAVUK og laver forskellige aktiviteter.

- Det må du endelig huske at få med, var hans slutreplik.

Et bosted med mange faste juletraditioner

Det er velkendt, at Jonstrupvang benytter enhver anledning til at lave en god fest. Men hvilken fest er så den bedste?

AF FRANDS HAVALESCHKA

Spørger man Carsten Jurlander, der har boet på Jonstrupvang i 26 år, og forstander Kim Frederiksen, så er de ikke i tvivl. Årets bedste fest er julefrokosten den første fredag i december, hvor hele huset – både beboere og medarbejdere – er samlet til én stor julefrokost.

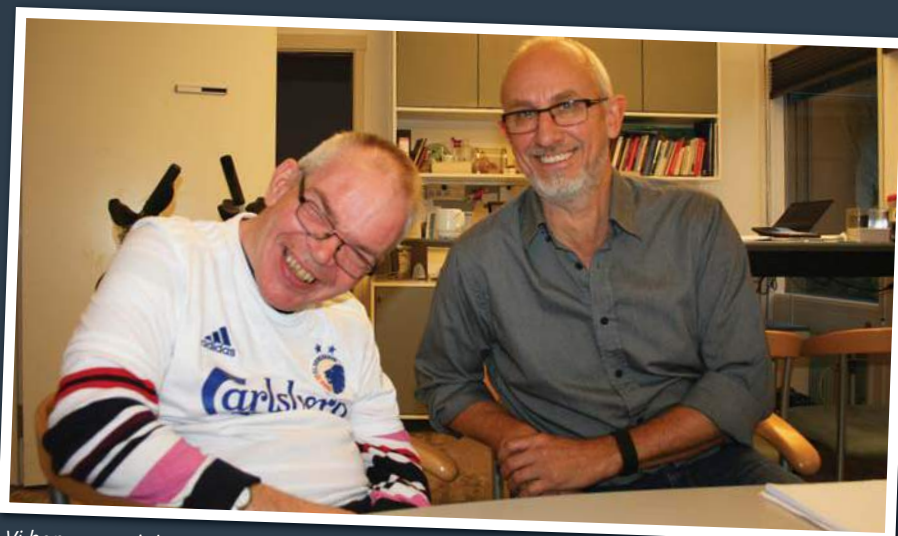
- Dagen starter med, at alle medarbejderne klæder sig ud i julekostumer og vækker beboerne med 'Nu er det jul igen'... og andre friske julesange på gangene. Derefter starter vi med morgenmad, som vi tager med ned i vores grupperum, mens der bliver dækket op i cafeen, fortæller Carsten Jurlander.

Inden frokosten starter kl. 13 serveres velkomstdrink, og så går hele dagen - og aftenen med - ellers med servering af en masse god mad, levende musik, konkurrencer, lotteri og forskellige kåringer.

Sjove kåringer

- Blandt andet kårer vi 'Årets sild', 'Årets makrel' og 'Årets torsk' – de to første er beboere, den sidste er som regel en medarbejder, understreger Carsten, der selv for nogle år siden blev kåret som Årets makrel for at have påtaget sig oprydning af en kæmpe opvask en aften, hvor personalet var ekstra presset.

De forskellige titler præmieres med blomster og en frisk fisk, der svarer til kåringen. En anden vigtig detalje er indkøbsturen til Tyskland forud for julefrokosten. Den har i mange år været lagt i hænderne på Carsten og Diana Forup, der er en af medarbejderne i aktiviteten. De kører til Bordershoppen i Puttgarten, hvor de køber ind til de mange aktiviteter i julemåneden.



Vi har mange juletraditioner på Jonstrupvang, men julefrokosten er den bedste, er Carsten Jurlander og Kim Frederiksen helt enige om.

Gamle medarbejdere på besøg

- Udover den store fælles julefrokost arrangeres der i december formiddagsaktiviteter hver tirsdag indtil jul. Her bliver der hygget med fælles morgenbord og forskellige aktiviteter, blandt andet Luciaoptog, musik og sang, og den sidste tirsdag har vi tradition for at invitere pensionerede, tidligere medarbejdere med til julehyggen. Det glæder mange sig til, så den tirsdag kan vi godt være op til 100 deltagere, fortæller Kim Frederiksen.

En anden fast tradition er julekage-bage-dagen den anden onsdag i december, hvor hver af de syv

bogrunder igangsætter en aktivitet. Her laves der marcipansnitter, småkager, havregrynskugler, knas og bolcher m.v., hvilket betyder, at beboerne får mulighed for at prøve at producere lidt af hvert. Det meste bliver gemt, men noget ryger indenbords med det samme!





Cindie og Hans har mange udfordringer – også i julen. Men takket være et hold af gode hjælpere klager de ikke.



Julen giver udfordringer – men også glæder!

Når ægteparret Cindie og Hans Bøgevig skal inviteres til juleaften, så siger man ja til hele pakken. Det vil sige to kørestolsbrugere, hvoraf den ene er blind, og to hjælpere.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Når kalenderen slår over i december, er det samtidig starten på nogle hyggelige, faste juletraditioner for Cindie og Hans Bøgevig. De bor i en lejlighed i Hillerød og har begge cerebral parese. Hans er desuden blind på grund

af en kuvøseskade som spæd. Men ikke desto mindre har de begge stor fornøjelse af at se/opleve alle de gamle julekalendere fra tv.

- Vi ser så mange vi overhovedet kan

i december-måned, både de helt gamle, men også nogle af de nyere udgaver, fortæller parret. Blandt favoritterne er Nissebanden, Nissebanden på Grønland og legendariske The Julekalender med De Nattergale.

Det foregår ved, at Hans lytter og genoplever de forskellige afsnit med hjælp af Cindies ledsagende kommentarer. Det er en fast tradition, de har hygget sig med i mange år. I år glæder de sig desuden til at opleve favoritten: Jul på Slottet som teaterstykke.

Konfektdag og musik

- En anden af de gode juletraditioner før jul er vores konfektdag, hvor vi producerer marcipan og nougatsnit-

Kort om Hans og Cindie

Hans' mor døde, da han var seks år gammel, og siden blev han passet af en plejefamilie, når han ikke boede på Synscenter Refsnæs. Cindie har ikke set sin far, siden hun var 14 år, da forældrene blev skilt. Hun er vokset op sammen med sin mor og lillesøster, men moren havde svært ved at slippe Cindie til voksenlivet, og de mistede kontakten i 2004. Hans og Cindie mødte hinanden på Jonstrupvang til et arrangement, hvor Hans' sang karaoke. De blev kærestes, flyttede sammen og blev gift i 2007.

'En anden af de gode juletraditioner før jul er vores konfektdag, hvor vi producerer marcipan og nougatsnitter og meget andet godt sammen med vores hjælpere eller venner.

ter og meget andet godt sammen med vores hjælpere eller venner, fortæller Hans, der ligeledes ser frem til den store julekoncert på Institut for Blinde og Svagtseende, IBOS, i Hellerup, hvor han i mange år har bidraget aktivt til koncerten med sang og trommespil.

Generelt fylder musikken meget for Hans i hverdagen. Han har tidligere lidt 'on-and-off' været elev på Synshøjskolen, og hver tirsdag, onsdag og torsdag går han på daghøjskole, hvor meget af tiden bliver brugt med musik. Han glæder sig derfor hvert år til at invitere Cindie med til julekoncerten.

Men faktisk er den store musikinteresse, noget de deler. De har sammen udgivet en musik-CD, og en gang om ugen spiller de begge i trommeorkesteret 'Slagkraft', der ofte optræder som stemningsorkester ved en række store løbe-events, bl.a. Copenhagen Marathon. Derudover har Cindie i mange år været meget aktiv med svømning, bowling og løbeaktiviteter med Team Tvilling. Tidligere deltog hun også i kørestolsfodbold, men det er pt. sat på stand by.

Juleaften er svær

Sidste gang Cindie og Hans Bøgevig holdt jul med andre end deres hjælpere var i 2014, hvor Hans' plejefamilie ligesom årene før samlede hele familien omkring juletræet. I alt ca. 18 personer, hvilket var både hyggeligt og rart, men også noget af en omvæltning for Cindie, der tidligere i livet havde været vant til at holde jul blot med sin mor og søster.

Men desværre har plejefamilien ikke længere plads og kræfter til at invitere Hans og Cindie, der begge sidder i kørestol og som en del af 'julepakken' desuden medbringer to hjælpere.

- Det er jeg selvfølgelig lidt ærgerlig over, men det kan vi ikke lave om på, siger Hans. Og da Cindie mistede kontakten til sin mor og søster i 2004 på grund af uoverensstemmelser, så har de i de sidste fem år holdt juleaften hjemme sammen med to hjælpere fra teamet, der på skift har julevagten. Og det plejer at være rigtig hyggeligt med både and, flæskesteg, risalamande og gaver, er de begge enige om:

- Vi bestiller maden udefra og får et glas rødvin til maden, og som regel er der så meget mad i de fire kuverter, at der bliver rester tilovers til juledagene.

Men de har hinanden, og det er de glade for. Til marts i 2020 kan de fejre kobberbryllup, og det kommer ikke til at gå stille af.



STU på Neurocenter Østerskoven

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

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

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

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

Du kan læse mere på www.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





Petö Metoden

- ✎ Petö hjemmetræning 0-18 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

Vores målrettede indsats omkring fysisk styrke og mobilitet, kognitiv udvikling og problemløsende færdigheder vil øge dit barns selvstændighed, selvillid 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](#)

Instagram: [peto_method_copenhagen](#)



NYHED

happyrehab

et interaktivt ståsystem til genoptræning af grovmotoriske og kognitive færdigheder

NF-Walker

et multifunktionelt bevægelseshjælpe-middel der hjælper dig til at gå og deltage i forskellige aktiviteter

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

Skarpere hjerne - bedre motorik

Mitii
– move it to improve it

"Katja har fået fornyet overblik, bedre hukommelse og hendes opmærksomhed er blevet meget bedre."

- Joan Farum Kjærgaard
Mor til Katja med CP på 10 år

**Udviklet af forskere
- til mennesker med
Cerebral Parese.**

**Forskningsbaseret
hjemmetræning**

**Hvis du har CP kan
du søge støtte ved
Elsass-fonden**



**mere om mitii
TLF. 3947 8000 MITII.COM**

Mange spørger, hvad jeg selv har ud af at spille på denne måde? Det enkle svar er, at jeg har glæden ved at underholde og sprede fest og glæde omkring mig, fortæller Jan Grønbæk som her ses til venstre.



Spillemanden fra Bramming: Sådan fejrer jeg jul!

Sommeren igennem spiller Jan Grønbæk rundt omkring i landet på de store markedspladser og turiststeder, hvor han underholder med sin harmonika og samler penge ind til en række velgørende formål.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Men når julen begynder at nærme sig, bliver spillemanden fra Bramming med den høje røde hat forvandlet til en spille-nisse med en flot dragt med kaninskinsbesætning, som han i øvrigt selv har syet.

Julen starter i november

- For mig starter julen hvert år i begyndelsen af november, hvor jeg sammen med godt og vel 50-60 andre nisser og julemænd er med til at åbne det årligt tilbagevendende julemarked i Tønder. Her starter vi traditionen tro dagen med at sprede vores juleglæder i Kivickly, hvorefter det store juleoptog bevæger sig ind mod Tønders midtby, hvor vi leger med byens børn og andre barnlige sjæle, imens vi deler pebernødder ud, fortæller Jan Grønbæk.

- I år har jeg desuden været hyret til at spille ved blandt andet et julemarked på Gram Slot, hvor de tidligere avlsstalde er ombygget til messehaller. Og helt frem

til jul er jeg rundt i byernes gader i den udstrækning, vejret tillader, hvor jeg har stor glæde af at underholde og samle ind til en række gode formål.

Gennem sine år som spillemand og spille-nisse har Jan Grønbæk takket være musikken doneret betydelige beløb til blandt andet 'Knæk Cancer' og 'De Hjemløses Venner' i Esbjerg.

Spiller på plejehjem og ældrecentre

Jan Grønbæk fortæller, at et par af hans faste traditioner op til jul er at spille på et par af egnens pleje- og ældrecentre og sammen med et par andre nisser sprede glæde blandt en række socialt udsatte børn, som hvert år inviteres til juletræsfest på Esbjerg Rådhus.

- Mine sidste toner inden julefreden også sænker sig over 'spillemanden fra Bramming' har jeg tradition for at leve-

re i Esbjerg Storcenter, hvor jeg samler ind til 'De Hjemløses Venner' i Esbjerg. Og der er vel næppe nogen større juleglæde end at kunne glæde andre omkring sig, mener Jan Grønbæk, der selv holder jul sammen med familien. Som tidligere baker, og en mere end habil kok, er det Jan Grønbæk, der står for julebagning og madlavning i hjemmet. Og da husets frue ikke spiser andesteg, og heller ikke er vild med flæskesteg, plejer hun at bestille forloren hare, selvfølgelig stegt som vildt og med det klassiske tilbehør som sveske, bagte æbler og rødkål.

- Så for at bevare julefreden bliver ønsket naturligvis imødekommet, og til os andre bliver der som regel serveret andebryst. Men ellers bruger vi mest julen til at slappe af efter en hektisk måned, slutter Jan Grønbæk.

Jesper Mogensen, neuroforsker og professor, var en meget populær oplægsholder i år - til næste år er han med igen.



Et godt kursusår er slut - og et nyt er på vej

Kursusåret 2019 bød på masser af aktiviteter, gode samtaler, ny viden og netværk. Nu kigger vi frem mod 2020.

AF KURSUSKONSULENT TRINE KAMP LARSEN

Lige før juleanden og de brunede kartofler er det blevet tid til at gøre status over kursusåret, der netop er slut. Et år med nye tilbud og nogle mere velkendte kursustilbud og som sædvanlig med aktiviteter over hele landet.

Den stressede hjerne er populær

Jesper Mogensen er neuroforsker og professor ved Københavns Universitet, og i sommer blev han også underviser hos CP Danmark. Det skete, da han afholdt kurset 'Den stressede hjerne', hvor han fortalte om, hvordan stress påvirker hjernen og dermed også mennesket bag hjerneskadens.

Små 40 deltagere gik hjem med en opdateret og grundig viden om hjernens funktioner, og hvordan man kan træne den til at fungere bedre. Kurset gav os samtidig anledning til at overveje, hvordan man kan gøre det endnu bedre en anden gang.

Løsningen blev, at vi til næste år teamer op med CP Danmarks egen psykolog, Klaus Christensen, så vi binder Jesper Mogensens teori op på Klaus' daglige arbejde med mennesker med cerebral parese. Resultatet til næste år bliver således et kursus, der lægger vægt på både det meget

teoretiske og det praktiske arbejde med kognitive skader.

Smerter er et livsvilkår - men kan man gøre noget?

Mange mennesker med cerebral parese lider af kroniske smerter, og det påvirker naturligvis hverdagen. Kurset 'Hverdag med smerter' satte fokus på netop denne problematik. Her havde vi bedt fysioterapeut Katja Meyendorff om at holde oplæg om, hvad smerter gør ved kroppen og hjernen, hvordan man kan kompensere, så man kan have en hverdag alligevel, og ikke mindst, hvordan man prioriterer sine kræfter, så smerterne ikke fuldkommen isolerer en i hverdagen.

Det var en vellykket kursusdag med mange spørgsmål og aktiv deltagelse fra de 30 deltagere.

Hvad er botox?

Brugen af botulinum toksin (ofte kaldet botox) er meget omdiskuteret, og

'Vi har allerede planlagt de første kurser til afholdelse næste år, men flere kommer løbende. Hold derfor øje med nyhedsbreve, CP Magasinet INDBLIK og Facebook.

der er mange holdninger til, om man bør bruge botox i behandlingen. Børnelæge Gija Rackauskaite fra Aarhus Universitetshospital arbejder til hverdag med botoxbehandling, og hendes oplæg gav svar på spørgsmål som: Hvad er botox for et stof, hvem kan det hjælpe, hvad er effekten på den lange og den korte bane, og bør alle forældre få deres børn behandlet?

Det blev et fyraftensmøde med meget diskussion, og konklusionen på det hele blev, at enhver behandling altid er en individuel vurdering mellem behandler og patient.

Alt i alt går vi ud af 2019 med mange tilfredse kursusedtagere, men naturligvis også med muligheden for at blive bedre. Vi hører derfor altid meget gerne fra jer med gode idéer til kurser eller forbedringer, når vi starter et nyt kursusår i 2020.

Løbende annoncering af kurserne i 2020

Vi har allerede planlagt de første kurser til afholdelse næste år, men flere kommer løbende. Hold derfor øje med nyhedsbreve, CP Magasinet INDBLIK og Facebook, når vi løbende annoncerer og beskriver vores kursustilbud.

Det betyder samtidig, at vi ikke - som tidligere - udsender et kursuskatalog, men annoncerer kurserne løbende. Vi kan derfor starte med at løfte sløret for det, der allerede er planlagt:

Kurset 'Den oversete træthed' handler om den kognitive udtrætning, som de fleste mennesker med cerebral parese oplever. Kurset har fokus på kognition, men også vigtigheden af udredning, viden om hjerneskadens og kompenserende muligheder.

Deltagerne går hjem med en grundig viden om den udtrætning, som en kognitiv hjerneskada giver og redskaber til at håndtere den. Det er CP Danmarks psykolog, Klaus Christensen, der underviser sammen med Gitte Karis, der er mor til en teenager med cerebral parese. Gitte har skrevet bogen 'Da min datter tabte

hovedet', om hvordan de oplevede det, da datteren brændte sammen, og hvordan hun senere kom ovenpå igen.

Den oversete træthed...

holdes den 7. marts i København. Kurset er primært rettet mod forældre til et ungt menneske med cerebral parese, som vil have hjælp til at håndtere udfordringerne med en hjerneskada. Mennesker med cerebral parese kan også have glæde af kurset. Tilmelding og betaling: cpdanmark.dk/kurser.

'Den stressede hjerne' handler om, hvad der sker i en hjerne med en skade og giver en klinisk og kognitiv vinkel på hjerneskadens cerebral parese. Hvordan er hjernen bygget op, hvad sker der i en hjerne med en skade, hvordan kan en hjerneskada påføre stress og kan man gøre noget for at minimere det? Hvordan oplever mennesker med cerebral parese den permanente stresstilstand, som en skade giver? Hvordan kan man kompensere? Det er nogle af de spørgsmål, der søges besvaret på kurset, der afholdes i Aarhus den 14. marts.

Den stressede hjerne...

holdes den 14. marts i Aarhus. Målgruppen er alle, der ønsker viden om, hvordan en hjerneskada kan medføre stress, og hvad man eventuelt selv kan gøre for at kompensere. Tilmelding og betaling: cpdanmark.dk/kurser.

De seje søskende

Et barn med cerebral parese tager

meget tid i familien, og ofte er der derfor (meget) mindre tid til søskende. Fyraftensmødet 'De seje søskende' sætter fokus på søskende, og hvordan det er at vokse op i en familie med en bror eller søster, der har et handicap.

Ofte gør de såkaldte søskendepårørende ikke meget væsen af sig, og de udtrykker ikke altid, hvis de synes, der er for lidt tid til dem. De vil ikke være til besvær og har måske svært ved at udtrykke, at det er 'træls', at familien må tage så meget hensyn til den handicappede bror eller søster. Til gengæld bliver de meget ofte nogle søde om omsorgsfulde mennesker, der tager stort hensyn til deres omgivelser.

Kurset er rettet mod forældre, der søger redskaber til at forstå, hvad deres børn tænker, hjælp til at skabe en åben dialog med plads til følelser, og hvordan de bedst muligt kan skabe tid til dem. Det er socialpædagogisk konsulent Malene Gerd Petersen og Dana Sofie Andreasen fra Søskendeforeningen, der underviser.

De seje søskende...

holdes som fyraftensmøde den 23. april i København. Det er forældre til flere børn, hvoraf det ene har cerebral parese, der er målgruppen, og altså ikke søskendepårørende selv. Tilmelding og betaling: cpdanmark.dk/kurser.

Kursusforslag modtages!

Har du forslag til kurser, som du gerne selv vil på i løbet af 2020? Så tøv ikke, men skriv til os med gode forslag. Vi kan ikke love, at det kan lade sig gøre, men vi vil meget gerne høre fra dig. Kun gennem medlemmers engagement kan vi blive bedre. Skriv til kursuskonsulent Trine Kamp Larsen på tkl@cpdanmark.dk



MEDTRONIC ARBEJDER INDEN FOR **OMRÅDET SVÆR SPASTICITET**



UC201712118DA © 2017 Medtronic. Alle rettigheder forbeholdes.



H.K.H. Prinsesse Benedikte uddelte Elsass Fondens internationale forskningspris på 1 mio. kroner til professor Bernard Dan.

Belgisk CP-forsker tildelt stor forskningspris

Elsass Fondens nye internationale forskningspris på 1 million kroner gik til den belgiske professor Bernard Dan. Prisen blev overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte.

TEKST & FOTO: FRANDS HAVALESCHKA

Med ambitionen om at anerkende forskere i hele verden, der gør en særlig indsats for at udvikle nye metoder og viden i forbindelse med cerebral parese, har Elsass Fonden stiftet en ny international forskningspris, The Elsass Foundation Research Prize. Den er på i alt 1 mio. danske kroner og blev uddelt for første gang den 20. november.

Det skete ved en velbesøgt ceremoni i fondens lokaler i Charlottenlund, hvor Elsass Fondens protektor H.K.H. Prinsesse Benedikte overrakte prisen til Bernard Dan. Han er professor i neurovidenskab ved Université libre de Bruxelles og lægelig chef på et højt specialiseret hospital for børn og voksne med svære hjerne-, hjerte- og lungesygdomme.

Professor Bernard Dan har forsket, undervist, forfattet bøger og artikler og i det hele taget sat et markant aftryk i forhold til viden om CP. Hans bidrag til CP-viden på globalt plan betragtes som enestående og inspirerende, og tildelingen af prisen er dermed med til at sætte ekstra fokus på CP-området.

Prisen uddeles hvert andet år

Det er en bedømmelseskomité, bestående af internationalt anerkendte forskere inden for cerebral parese, der har valgt prismodtageren. Professor Thomas Sinkjær er formand for komitéen, der yderligere består af ph.d. Diane L. Damiano fra USA og de to professorer Roslyn Boyd, Australien og Giovanni Cioni fra Italien.

Fremover vil Elsass Fondens forskningspris blive uddelt hvert andet år. Næste gang i 2021. Med prisen følger 1 mio. danske kroner, hvoraf de 750.000 kr. er øremærket forskning, der udvikler mere viden og ekspertise inden for CP-området. De sidste 250.000 kr. tildeles som en personlig anerkendelse for det mangeårige arbejde inden for området.

- Vi har stiftet en pris af denne størrelse i et håb om, at dygtige, internationale og danske forskere får øget interesse i at skabe mere viden om cerebral parese. Vi håber, at den i sidste ende kan få stor betydning for, at livskvaliteten for mennesker med CP øges, siger bestyrelsesformand i Elsass Fonden, Nick Elsass.



DET BEDSTE SKOLEÅR I DIT LIV

Besøg os og mærk fællesskabet

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

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

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



Susan Aakjær Larsen på Facebook
★★★★★

"Fantastisk efterskole! Vores søn gik to år på Hardsyssel. Stemningen er varm, og skolen har dedikerede lærere, som kun vil vores søn det bedste! Han har rykket sig fagligt, udvikler sig helt vildt og har fået en masse gode venner."


HARDSYSSEL
EFTERSKOLE

Hardsysselvej 2 / Vejrum / 7600 Struer
T 97 46 47 33 / kontoret@hardsyssel.dk

hardsyssel.dk

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 lårsvækkelse 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 A/S • 33 11 85 57 • klint@bjn.dk • www.bjn.dk



Praktikophold giver næring til meget mere

Mia Knudsen, ung kvinde med cerebral parese fra Sorø, havde svært ved at finde et praktiksted, men så dukkede en uventet mulighed op.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Mit navn er Mia Frederiksen, jeg er 22 år og er studerende på professionshøjskolen Absalon. Jeg læser ernæring og sundhed på 5. semester og har viden om kostsammensætning, forebyggelse af sygdom, sundhedsfremme og vejledningsmetoder. Jeg vil gerne bruge og udvikle den viden, som jeg har.

Sådan nogenlunde skrev Mia, da hun i sommer søgte en praktikplads i CP Danmark. Hun vidste godt, at det var et desperat forsøg, da det næppe var disse kompetencer, et kontorsekretariat efterlyser. Men igennem flere måneder havde hun sammen med en studiekammerat søgt mange praktiksteder i Sorø, Slagelse, Roskilde og Ringsted, men uden held.

Et sidste forsøg...

En snak over aftensmaden hjemme i Sorø fik imidlertid hendes far til at foreslå, at hun kontaktede CP Danmark. Og det har hun ikke fortrudt. Med CP Danmarks hjælp kom hun i kontakt med forstander Kim Frederiksen på Jonstrupvang, og efter en kort snak med lederen for køkken og rengøring, Ina Jacobsen, var vejen banet for praktikopholdet.

- Og det er jeg rigtig glad for. Jeg er virkelig super godt tilfreds, alle er så søde herude, fortalte Mia Knudsen, da CP INDBLIK kiggede forbi Jonstrupvangs køkkenregioner.

- Før jeg fik muligheden, vidste jeg slet ikke, at der var noget, der hedder Jonstrupvang. Men det ved jeg nu.

- Ina Jacobsen er dygtig og rigtig sød, og hun har hjulpet med at tilrettelægge arbejdsopgaver i praktikken, som

harmonerer med mine læringsmål, bl.a. det tværfaglige arbejde med de andre faggrupper f.eks. ergoterapeuter og pædagoger, fremhæver Mia Knudsen.

Prøvet lidt af hvert

Den første uge var Mia i salatafdelingen, hvor hun fik lov til at eksperimentere med de forskellige smagsvarianter: surt, sødt, bittert, salt og umami. Bl.a. lavede hun en gulerodssalat med appelsiner, rosiner og peanuts, som gav gode smagsindtryk og var mere knasende end sædvanlig. De næste uger var hun i smørrebrødsafdelingen, hvor hun brillerede med lækker smørrebrød til aftensmaden.

Mia Knudsen har boltret sig i køkkenregionen i syv uger.

I den sidste del af syvugers-praktikken ser hun frem til at holde oplæg for køkkenpersonale og ergoterapeuter omkring diæternes ernæring. Ofte er det nemlig sådan på et bosted som Jonstrupvang, at der skal laves individuelle diæter til beboerne, alt afhængig af hvordan de indtager føden, og om de er underernærede eller måske vejer for meget. Det er her, at diætisten kan gøre en forskel, så man får en næringsrig, smagfuld og spændende kost.

Hvad har så været det bedste ved praktikforløbet?

Mia Knudsen tøvede ikke et sekund med svaret: Det hele!



Seneste nyt om førtidspension

En ny "seniorpension" erstatter den nuværende seniorførtidspension fra 1. januar 2020.

AF SOCIALRÅDGIVER ANNE-MARIE LARSEN

Den nye seniorpension er på flere måder mere fordelagtig end den nugældende generelt oversete seniorførtidspension, som blev indført i 2014 i forbindelse med forringelserne af efterlønsordningen og forhøjelsen af folkepensionsalderen.

Man kan søge om at få seniorpension, hvis følgende betingelser er opfyldt:

- Man har seks år eller mindre til folkepensionen

- Kun har helbred til at klare job i op til 15 timer om ugen
- Har været 20 – 25 år på arbejdsmarkedet

Som ved den nuværende seniorførtidspension vil proceduren for tilkendelse være enklere og hurtigere end andre sager om ansøgning af førtidspension. Seniorpension skal være lettere for nedslidte at få, som folketingets partier formulerer det. Det skal alene være en lægelig vurdering af, hvor meget man kan arbejde i ens nuværende job, som skal være afgørende. Man skal altså ikke igennem en undersøgelse af, om man kan klare et andet arbejde.

Den nye tilkendelsesmyndighed

Aftalen om seniorpensionen blev indgået allerede før folketingsvalget, men først efter valget er parterne i

Folketinget blevet enige om, hvem der skal bestemme, om en borger kan få tildelt seniorpension. Politisk vidste man selvfølgelig, at tildelingen af seniorpensionen ville blive meget uensartet på landsplan, hvis 98 kommuner fik ansvaret.

Modellen er nu politisk besluttet, og ATP (Arbejdsmarkedets Tillægs Pension) skal som statslig myndighed stå for administrationen af ordningen. Men på grund af det fremskredne tidspunkt vil der blive tale om en overgangsperiode, hvor kommunerne skal stå for tildelingen, indtil ATP er på plads med uddannede medarbejdere, IT-systemer mv. Det er endnu usikkert, hvor længe denne overgangsperiode skal vare.

Seniorpension er beløbsmæssigt det samme som førtidspension. Afhængigt af om man er enlig eller samboende, er den månedlige sats 18.875 kr./16.044 kr.

Foto: Af Khongtham/www.shutterstock.com



Ankestyrelsens praksisundersøgelse

- om førtidspension uden forelæggelse for rehabiliteringsteamet

Antallet af tilkendte førtidspensioner faldt drastisk i forlængelse af førtidspensions- og fleksjobreformen, der trådte i kraft 1. januar 2013, og hvor bl.a. 40-års kriteriet, rehabiliteringsteam, ressourceforløb og minifleksjob så dagens lys.

I juni 2016 kom en lovændring, der betød, at kommunen i sager, hvor *"det er helt åbenbart, at personens arbejdsevne ikke kan forbedres, og sundhedskoordinatoren har udtalt sig"*, kan tilkende førtidspension uden at sagen skal forelægges rehabiliteringsteamet. Tilsvarende gælder,

hvis en borger er terminalt syg (Lov om social pension § 18, stk. 2, 2.pkt.).

Det blev samtidig besluttet, at der efterfølgende skulle laves en praksisundersøgelse for at sikre, at kommunerne brugte muligheden korrekt. Ankestyrelsens praksisundersøgelse blev offentlig-



Illustration: Af Alexander Limbach/www.shutterstock.com

liggjort i marts i år. Den konkluderer, at langt de fleste af landets kommuner har besluttet at bruge muligheden for at afgøre sager om førtidspension uden forelæggelse for rehabiliteringsteamet, og i de fleste af de undersøgte sager har kommunerne brugt bestemmelserne korrekt. Dog har Ankestyrelsen på baggrund af undersøgelsen fundet grundlag for at påtale og fremkomme med de nedenfor angivne anbefalinger til kommunerne.

I 25 procent af de undersøgte sager gik der under en måned fra sundhedskoordinatorens udtalelse, til personen fik tilkendt førtidspension.

Det er forskelligt, hvem der i praksis har kompetence til at afgøre, om den enkelte sag om førtidspension skal for rehabiliteringsteamet eller ej. Ofte er kompetencen delt på flere personer, og i mange tilfælde bliver beslutningen truffet i fællesskab. Især faglig koordinator, teamleder og sagsbehandler bliver angivet som den eller de personer, der har kompetence til at afgøre, om den enkelte sag skal for rehabiliteringsteamet.

Krav om at sundhedskoordinatoren skal udtale sig i sagen

Udtalelsen skal være skriftlig og indeholde en sundhedsfaglig vurdering af, om det ud fra sagens oplysninger må anses for at være helt åbenbart, at borgerens arbejdsevne ikke kan forbedres.

Sundhedskoordinatoren kan tage udgangspunkt i fire kriterier, som Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR) har udarbejdet til brug for vurderingen af, om det er åbenbart formålsløst at udvikle borgerens arbejdsevne.

De fire kriterier er:

1. Evnen til at varetage almindelige

dagligdags aktiviteter er meget svært nedsat i et omfang, hvor støtteforanstaltninger af praktisk, social eller plejekarakter allerede er iværksat i fornødent omfang. Det vurderes, at yderligere støtte ikke kan forbedre funktionsevnen.

2. Helbredsforholdene er i sig selv tilstrækkelige til at forklare borgerens nedsatte funktionsevne.
3. Der foreligger en klar diagnose, relevant behandling er gennemført og prognosen er sikker.
4. Prognosen indebærer, at funktions- evnen, og dermed arbejdsevnen, ikke kan udvikles gennem behandling eller træning.

Ankestyrelsens anbefalinger til kommunerne

- Kommunen skal sørge for, at sundhedskoordinatoren har de nødvendige oplysninger til at kunne udtale sig i sagen. Det kan eksempelvis være oplysninger om den hjælp, som borgeren får, og om borgerens funktionsevne i hjemmet.
- I sager, hvor der er de nødvendige lægelige og andre oplysninger om, at borgeren, før vedkommende er fyldt 18 år, har en varigt og væsentligt meget nedsat funktions- og arbejdsevne, skal sagsbehandleren være opmærksom på at forberede sagen, sådan at tilkendelse og udbetaling af pension kan ske med virkning fra den dag, borgeren fylder 18 år.
- Hvis kommunen ikke når at forberede sagen i tide, skal kommunen tilkende førtidspension med virkning fra den dag, borgeren fylder 18 år.

Vi har i rådgivningen mærket, at flere igen tilkendes forhøjet førtidspension, hvilket også fremgår af den svage stigning i den årlige statistik.

Få en bisidder med til dit møde

Har du brug for en bisidder til et svært møde? Så kontakt CP Danmarks bisidderkoordinator Mie Juul Pedersen på telefon 38 38 03 10 tirsdag kl. 9.30-14 og fredag 10.30-14 eller på mail: mjp@cpdanmark.dk – du kan læse mere om bisidderkorpset på cpdanmark.dk/bisidder



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



Nybrovej 87-89 • 2820 Gentofte • Tlf. 45 93 09 21 • www.kvik.dk



Kildehaven er for unge voksne med et handicap, der ønsker at leve et aktivt og selvstændigt liv i fællesskab. Alle beboere er visiteret fra deres hjemkommune efter loven om friplejeboliger. Kildehaven Gården er vores aktivitets- og samværstilbud der ligger i naturskønne omgivelser. Her aktiveres indskrevne brugere i hverdagene med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og der vægtes en høj grad af medbestemmelse i hvilke aktiviteter der skal iværksættes. Kildehaven vil sikre den enkelte beboers mulighed for fysisk udvikling og udfoldelse. Vi værner om det sociale aspekt i form af hygge, nærvær og samspil på tværs af enheder og diagnoser. Beboere og personale medvirker til at skabe et miljø, hvor individet er i centrum, under hensyntagen til fællesskabet.

Vi gør dem der vil, til dem der kan

Læs mere på www.kildehaven.com eller kontakt centerleder Pernille Timmermann på **20342052**

Kildehaven

Kildehaven

Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com



Vassingerødvej 105, 3540 Lyngby
Telefon: 2943 3767



BY CONNIEHANSEN
www.by-conniehansen.com



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

Hou Søsportcenter

 **Fuldt tilgængelige feriehuse i smukke omgivelser**
www.hou-seasport.com • +45 87 81 79 99

Vi har også Danmarks
bedst tilgængelige svømmehal
VANDHALLA

Kom og vær med til aktiviteterne!

Med højt humør, pizza og cola som den kreative 'benzin' var det meste af CP-unge gruppen for nylig samlet til et arbejds møde, hvor nye aktiviteter for det kommende år blev drøftet. Herunder hvordan vi får flere spændende og hyggelige aktiviteter forskellige steder i landet. Samtidig blev der lagt en god plan for den fremtidige drift af den velbesøgte instagramprofil @ungmedcp. Her har en lang række unge med cerebral parese (CP) i de seneste måneder på skift fortalt om deres liv, interesser, aktiviteter, glæder og udfordringer. Det er spændende at opleve mangfoldigheden, så 'bølgen' af nye præsentationer og temaopslag fortætter. Vil du også følge med, eller vil du bidrage, så kig med på:
instagram.com/ungmedcp



Kom til årsmøde 2020

CP Ung indkalder hermed til årsmøde med ordinær generalforsamling, lørdag den 1. februar 2020 på Hotel Scandic Sydhavnen i København. Arrangementet finder sted fra kl. 12 til 16 med dagsorden jvf. vedtægterne.

Du kan finde program og praktiske oplysninger på CP Ungs hjemmeside og i den invitation, der er sendt ud til medlemmerne pr. mail eller brev.

Brætspilshygge med CP Ung

Lørdag den 12. oktober havde vi i CP UNG, som noget nyt, valgt at invitere til et brætspilsarrangement. Det foregik i København på brætspilscafeen Bastard, hvor mange spilleglade unge med lysten til at spille spil som Besserwizzer, Hint og Det dårlige selskab mødte op. Med lad det være sagt med det samme, deltagerne var bestemt alt andet end dårligt selskab. Vi havde en rigtig sjov aften, som vi var enige om at gentage den 16. november. CP Ung inviterede ligeledes til brætspil i Aarhus den 24. oktober, men desværre var interessen ikke så stor til dette arrangement. Men vi giver ikke op, så vi forsøger igen. Hvornår vides ikke i skrivende stund.

Tak for i år!

Bestyrelsen i CP Ung vil gerne ønske vores medlemmer, pårørende og samarbejdspartnere en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Vi takker for et fantastisk år med godt fremmøde til vores arrangementer og ser frem til et spændende 2020 med nye aktiviteter og arrangementer rundt omkring i Danmark.

For din sikkerheds skyld!



TS Alarm®

- autoriseret alarmselskab
- effektiv tyverisikring
- elektronisk og mekanisk sikring
- 24 timers overvågning

BUREAU VERITAS Certification

TLF. 70229032 • WWW.TSALARM.DK



HouRevision

v/Karen-Margrethe Krarup

86 55 69 00

Gylling Østergade 27 • 8300 Odder

CONVENA

distribution

Industriholmen 51 • 2650 Hvidovre
Tlf. 33 29 60 00 • www.convena.com

BRILLEBAD

Hver morgen dyppes
BRILLEN
i badet og stel og glas er rene.

**HUSUM
SPECIAL OPTIK**

Frederikssundsvej 302 A **h-s-o.dk**



JORTON



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

PROFESSIONELLE
VASKERILØSNINGER

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



nortec

v/Tobias Sjolte Hansen

Skovmanden

Professionel skov- & haveservice!

- Træfælding
- Stubfræsning
- Haveservice
- Brændesalg




Tlf.: 50 50 72 83 • skovmanden@me.com
www.skovmanden-tobias.dk



**RANDERS REALSKOLE
FOR FREMTIDEN**

Fra 0.-10. klasse, SFO med før-
skoleundervisning samt en række
sports- og fritidstilbud



FC Storebælt bliver center for CP-F[⚽]DBOLD

I bestræbelserne på at videreudvikle CP-fodbolden i Danmark, samt ønsket om at stille slagkraftige hold til Champions League og kvindernes første VM i CP-fodbold, er der nu etableret et nyt center for CP-fodbold i Korsør.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Den første samling fandt sted i weekenden 2.-3. november, og det gik bedre, end jeg havde forventet, fortæller Len Nossell, der er en af initiativtagerne til det nye center og tilknyttet som konsulent og leder af CP-afdelingen. Han beretter om god stemning, engageret indsats og stor begejstring fra alle, der er med i projektet.

Til samlingen deltog seks kvinder om lørdagen og 15 mænd og en kvinde om søndagen, og det var endda med et par afbud. Senere er der kommet yderligere tilgang af et par spillere.

Klubben hedder FC Storebælt og har hjemsted i Korsør, hvor det bliver det nye landsdækkende center for udviklingen af fodboldspillere med cerebral parese og andre bevægelseshandicap. Og for første gang vil kvinderne få deres eget hold og blive repræsenteret i CP-rækken.

- Netop på kvindesiden er ambitionerne kæmpe store. Målet er at samle og træne et hold, der kan repræsentere Danmark i 2020 ved det første VM for CP-kvinder nogensinde, oplyser Len Nossell.

Både for eliten og bredden

I første omgang opretter FC Storebælt elitehold for herrer og kvinder under navnet CP Football Elite Denmark (CP FED), og på sigt er det meningen, at bredden også skal med. Det første hold er allerede sat. Det er trænerholdet, der består af cheftrener Brian Levi Clemmensen, assistenttræner Henrik Parelius, målmandstræner Svend Drejer og CP-kvindetræner Maria Santana.

Trænerteamet har allerede været i aktion, og fremover er det planen at samle de bedste spillere over 14 år fra CP-talentholdet og alle spillerne fra CP-landsholdet samt andre dygtige CP-spillere til træningssamlinger i Korsør. Ud af dette



materiale vil FC Storebælt arbejde på at sammensætte et slagkraftigt hold til deltagelse i den kommende Champions League. Det er et nyt initiativ, som afholdes for første gang i 2020.

For at deltage i aktiviteterne skal spillerne kunne løbe og gå uden brug af hjælpemidler. Der spilles på syv-mands hold og -baner efter almindelige fodboldregler, dog med forskellige tilpasninger.

Klubben skal styrke og videreudvikle

- Det er vores ambition at blive et center, der kan styrke og videreudvikle CP-fodbolden i Danmark. Samtidig er eliteholdet CP FED-herrer tænkt som et frivilligt supplement og støtte til CP-landsholdet. Det skal højne niveauet for CP-spillerne både i hjemmeklubben og på landsholdet, så eliteholdet vil komme til at fungere som fødekæde for CP-landsholdet, fortæller Len Nossell.

Uden kommunikation - ingen deltagelse ingen deltagelse - ingen inklusion



Marte Broderstad Sandvik fra Norge fortalte, hvordan en tidlig ASK-indsats havde givet hendes søn en god start på livet, trods manglende verbalt sprog.



De to svenske fagfolk, Anita McAllister og Helena Tegler, berettede om logopædernes rolle og arbejde.



Helena Hemmingsson, der er professor og forsker, gav et indblik i teknologien og værdien af øjenstyringscomputere.

Årets nordiske møde i netværksorganisationen CP Norden satte fokus på ASK - alternativ og supplerende kommunikation.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Hvordan får man en stemme, når man ikke har nogen selv?

Dette vigtige spørgsmål for den gruppe mennesker, hvis livline til omverdenen foregår via billeder, symboler og talemaskiner, blev drøftet på årets nordiske møde i netværksorganisationen CP Norden.



Mødet, der havde det svenske RBU (Riksförbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar) som vært, havde deltagelse af repræsentanter fra de nordiske CP-organisationer i Sverige, Norge, Island, Færøerne og Danmark.

Målet var at sætte fokus på alternativ og supplerende kommunikation (ASK) gennem vidensdeling landene imellem, blandt andet en række oplæg af fagfolk og personer, der har problematikken tæt inde på livet.

Fokus på udfordringerne

En af oplægsholderne var formanden for ISAAC Danmark, Birgitte Brandt, der satte fokus på rettigheder, viden, praksis og de mange udfordringer, arbejdet indebærer. Hun understregede blandt andet vigtigheden i, at såvel personen uden sprog som omgivelserne tidligt inddrages i arbejdet – og det op igennem livet justeres og suppleres.

Birgitte Brandt fra ISAAC Danmark holdt et oplæg, der høstede stor anerkendelse på CP Norden mødet.



CP Danmark var til mødet i CP Norden repræsenteret af f.v. Frands Havaleschka, Karen Nisbeth og Birgitte Brandt.

Som uddannet ergoterapeut og mange års arbejde med alternativ og supplerende kommunikation, mener hun, at ASK-området er et af de allervigtigste områder i arbejdet for mennesker med cerebral parese.

Men hvordan vurderede Birgitte Brandt selv sin deltagelse i det nordiske møde?

- ISAAC er en frivillig organisation, der netop arbejder med kommunikation og ASK, og det var derfor meget positivt for mig, som formand for ISAAC Danmark, at få mulighed for at give mit bud på, hvad der rører sig på området i Danmark, understreger Birgitte Brandt.

- Todagesprogrammet var en god blanding af case-beretninger fra hverdagens ASK-indsats og mere overordnede indlæg om forskellige faglige vinkler på kommunikationsområdet. Samtidig gav erfaringsudvekslingen på tværs af deltagerlandene et godt indblik i både forskelle og ligheder i forhold til de udfordringer, de enkelte lande står med.

Det er derfor Birgitte Brandts klare fornemmelse, at alle tog en masse god inspiration med sig hjem til den fortsatte indsats.

Forældre startede tidligt

Ud over de faglige oplæg var der to forældreindlæg af mødre til børn uden verbalt sprog, der meget intenst havde arbejdet med alternativ og supplerende kommunikation, siden deres børn var helt spæde. Med tegn og symboler gennemsyrede ASK deres hverdag, hvilket betød, at deres børn langsomt,

men sikkert, blev rustet til at møde hverdagen med et sprog - og dermed en stemme.

I forældreoplæggene fremgik det tydeligt, at det ikke er noget, man som forældre alene kan gøre. Det er vigtigt at indgå faglige alliancer med fagpersonerne omkring barnet. For at skabe et godt kommunikationsmiljø har det således stor betydning, at omgivelserne er inddraget og forstår betydningen.

'Todagesprogrammet var en god blanding af case-beretninger fra hverdagens ASK-indsats og mere overordnede indlæg om forskellige faglige vinkler på kommunikationsområdet.



SKJERN PAPER

Birkvej 14 • 6900 Skjern
www.skjernpaper.com
Tlf. 97 35 11 55

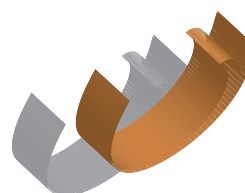
Rødovre Apotek

Rødovre Centrum 124
2610 Rødovre
www.roedovre.apotekeren.dk

Finns Haveservice



Nordgade 16 • 5762 Vester Skerninge
Tlf. 24 81 33 88



blikkenslagerfirmaet
Steffen Petersen ApS

Gunnar Clausens vej 19 A
8260 Viby J • Tlf. 86 222 600 • www.spblik.dk



Søndergade 1 • 9700 Brønderslev
info@bolig-pm.dk • www.bolig-pm.dk
Telefon: 98 82 12 34

Onsdag og Fredag er kontoret lukket for henvendelser



Arnold Nielsens Boulevard 130
2650 Hvidovre • Telefon 27621481
kontakt@hvidovreaulak.dk
www.hvidovreaulak.dk

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 prøvfri 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



Det sidste farvel...

– vi ordner alt på bedste og pæneste måde



Carsten Fodgaard



Fritz Kofod



Per Wraa



Susanne Jønsson



Jakob Kamp

BEGRAVELSESFORRETNINGEN

Per Wraa

Begravelsesforretningen
Per Wraa
Vedemarsvej 3A,
Kristrup Torv
8960 Randers SO
Tlf. 86 40 77 00

Rosenholm Begravelse
Logtenvej 18
8543 Hornum
Tlf. 86 97 99 00

Risskov Begravelse
Rymarksvej 15
8240 Risskov
Tlf. 86 21 06 00

Ebeltoft Begravelse
Nørrealle 7
8460 Ebeltoft
Tlf. 86 34 03 00

Aarhus Begravelse
Rymarksvej 15
8240 Risskov
Tlf. 86 12 08 00

Alle bør kende forløbsbeskrivelsen for børn og unge med cerebral parese

Forløbsbeskrivelsen, der kan betragtes som en indsatsguide, er god viden for både fagpersoner og forældre.

Børn og unge med komplekse følger af cerebral parese udgør en målgruppe med meget forskellige fysiske, kognitive og kommunikative funktionsniveauer. Men fælles for dem er, at de ofte har behov for indsatser forankret i forskellige lovgivninger, hvilket medfører, at indsatsen kan være kompleks.

For at definere indsatsen og give et overblik over mulighederne udgav Socialstyrelsen i august en ny forløbsbeskrivelse for børn og unge med cerebral parese. Med en række faglige anbefalinger hjælper den blandt andet kommunerne med at tilrettelægge og organisere indsatserne, så den enkelte opnår bedst mulig trivsel og udvikling.

Da målgruppen er forholdsvis lille betyder det, at den enkelte kommune ofte har svært ved at opbygge og vedligeholde viden om de højt specialiserede indsatser, der er brug for. Som interesseorganisation finder CP Danmark det derfor vigtigt, at forældrene kender til de optimale anbefalinger og indsatser for deres barn.

Siden anbefalingerne udkom, har vi i CP Danmark på forskellig vis arbejdet på at synliggøre indholdet over for forældrene. I den forbindelse har CP Danmark skrevet en



mini-pjece om forløbsbeskrivelsen og de syv centrale anbefalinger. Den hedder "Guide til gode indsatser for børn og unge med cerebral parese" og kan hentes på foreningens hjemmeside: cpdanmark.dk

Her kan du også finde Socialstyrelsens store rapport om forløbsbeskrivelsen.

Hjælp med at løfte handicapområdet - vær med i det nye webpanel



Der er vel næppe nogen, der kan være uenige i, at handicapområdet trænger til et løft. Vi skal skabe bedre vilkår for mennesker med handicap og deres pårørende. Som paraplyorganisation for 34 foreninger, deriblandt CP Danmark, har Danske Handicaporganisationer (DH) arbejdet på at oprette et webpanel, der kan skabe dokumentation og data på handicapområdet.

Til det formål har DH brug for dig. Så hvis du har lyst til at dele erfaringer og blive registreret i webpanelet, vil du modtage et spørgeskema via mail op til fire gange om året. F.eks. kunne DH finde på at spørge dig, om dit barn er godt inkluderet i skolen, om du får den rigtige hjælp af kommu-

nen, om du benytter kollektiv transport eller dine oplevelser med sundhedsvæsenet.

Der er brug for alle aldersgrupper – både unge og ældre med forskellige tilgange til handicapområdet. Deltagerne kan enten selv have et handicap eller være pårørende. Du vil være anonym i undersøgelserne, men DH skal naturligvis have nogen at sende spørgeskemaet til. Er det dig?

Tilmelder du dig inden 19. december er du med i lodtrækningen om tre iPad Air og 20 gavekort á 300 kroner. Du kan tilmelde dig panelet via DH's hjemmeside: handicap.dk/panelet

FH

Sponsoreret



el-installationer
sikringsanlæg
procesanlæg
kommunikation
erhvervsbelysning
solcelleanlæg

electricom
el-installation og kommunikation

Asnæsvej 1A · Kalundborg · Tlf. 5951 0380 · www.electricom.dk



ANLÆGSGARTNER TORBEN JENSEN & SØN ApS
Tlf.: 86 43 32 44 · www.tj-anlaeg.dk



Malerfirma Dyhr Mortensen
v/Klaus Dyhr Mortensen

SELVOM JEG HEDDER DYHR,
KAN JEG GODT VÆRE BILLIG

Byvej 37 · Frederikssund · Tlf 4079 1902



JJS v/Flemming Søby
vinduespolering
- din lokale vinduespudser

20 21 20 73

Lyngbakken 30 · 8660 Skanderborg · flemming@jjsvinduespolering.dk



GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til CP Magasinet INDBLIK nr. 1/2020, der udkommer medio februar:
 Almindeligt stof 10. januar – kredsaktiviteter senest 20. januar – men meget gerne før.
 Materiale modtages på mail: fh@cpdanmark.dk

1-2. KØBENHAVN/ FREDERIKSBERG

Formand Mansoor Siddiqi
 Mail: msi@parasport.dk

GENERALFORSAMLING

Vi holder kredsens generalforsamling den 23. januar 2020 og har inviteret Parasport Danmark til at komme og fortælle om de mange aktivitetsmuligheder for både børn og voksne.

Tid: Torsdag den 23. januar 2020 kl. 17.30.

Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Tilmelding: Til spisning er nødvendig, senest 21. januar 2020 til Mansoor Siddiqi på mail: msi@parasport.dk

Info: Aftenens program: Kl. 17.30 Generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne, kl. 18.30 spisning, kl. 19.45 fælles oplæg og kl. 20.45 afslutning.

3. KØBENHAVNS OMEGN

Formand Connie Petersson
 Mail: phariss@mail.dk

GENERALFORSAMLING

Vi har kredsgeneralforsamling den 23. januar 2020 og har inviteret Parasport Danmark til at fortælle om de mange aktivitetsmuligheder for både børn og voksne.

Tid: Torsdag den 23. januar 2020 kl. 17.30.

Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Tilmelding: Tilmelding til spisning er nødvendig, senest 21. januar 2020 til

Connie Petersson, telefon 44 92 29 26 eller mail: phariss@mail.dk

Info: Aftenens program: Kl. 17.30 Generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne, kl. 18.30 spisning, kl. 19.45 fælles oplæg og kl. 20.45 afslutning.

NETVÆRK

– STRIK, DEBAT OG BRÆTSPIL

Vi er et par stykker, der godt kan lide at være kreative. Andre vil gerne spille brætspil, og nogle vil gerne debattere eller hygge. Hvis du har lyst til at være med, synes vi, du skal komme forbi. Vi mødes den første lørdag i måneden kl. 13.00-16.00. Vi strikker, spiller og ►►



SÅ KOM MED MIG - GASOLIN' 1969-78

Rabalderstræde er en gade – og der skal vi hen! Kom med på et trip ind i en musik, der forandrede sin tid. I år er det 50 år siden et af dansk rockhistories største bands blev til. Det markerer RAGNAROCK med særudstillingen "Så kom med mig – Gasolin' 1969-78".

Tid: Søndag den 19. januar 2020 kl. 11.30 til brunch og kl. 13 rundvisning i udstillingen. Herefter er der mulighed for selv at besøge udstillingen.

Sted: Rabalderstræde 16, 4000 Roskilde (vi mødes i caféen, hvor der er brunch klar til os).

Pris: 100 kr. pr. person for alle, der deltager i brunch og rundvisningen. Ledsagere betaler, hvis de deltager i brunch, ellers er ledsagere gratis.

Tilmelding: Snarest og senest den 8/1 til birtehagelund@mail.dk - skriv venligst om du er kørestolsbruger.

Info: Tilmelding bekræftes, og betaling opkræves lige før tilmeldingsfristens udløb. Penge betales ikke tilbage ved afmelding efter betaling, hvis I ikke kommer. Alle medlemmer er velkomne også fra andre kredse.



diskuterer. Andre aktiviteter hører vi gerne om, og hvis det er muligt, undersøger vi, hvad der kan lade sig gøre. Har man bare lyst til vores selskab, behøver man ikke at lave noget.
Tid: Lørdag den 4. januar og 1. februar 2020.

Sted: LAVUK Stjernen, Søndre Fasanvej 92, 1 i Valby.

Pris: Deltagelsen er gratis.

Tilmelding: Er nødvendig på mail: phariss@mail.dk eller telefon 60 65 34 26.

Info: Vi sørger for kaffe og kage.

PS: Hvis du har et emne, du gerne vil debattere, og lidt baggrundsmateriale (det behøver kun at være en enkelt sætning), så send det til os på ovennævnte mailadresse.

Vinnie, Bente og Connie

FÆLLES OPLÆG EFTER GENERAL- FORSAMLINGERNE

Kredsene 1-2, 3, 4 og 5 er igen i år gået sammen om at holde et fælles oplæg efter deres respektive generalforsamlinger i Handicaporganisationernes Hus, torsdag den 23. januar 2020. Kredsene har inviteret Parasport Danmark til bl.a. at besvare spørgsmålene: Hvordan finder jeg en sportsgren for mig, når jeg har CP? Hvilke sportsgrene findes i vores område? Hvilke barrierer skal overvindes for at deltage, og hvad tænker Parasport Danmark, at man kan gøre ved det?

Kom og vær med – tilmeld dig gennem din kredsforening.

4. NORDSJÆLLAND

Formand Lisbeth Østergaard

Mail: lisbeth.oestergaard@hotmail.dk

GENERALFORSAMLING

Vi holder generalforsamling den 23. januar 2020 og har inviteret Parasport Danmark til at fortælle om de mange aktivitetsmuligheder for både børn og voksne.

Tid: Torsdag den 23. januar 2020 kl. 17.30.

Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Tilmelding: Til spisning er nødvendig, senest 21. januar 2020 til Lisbeth Østergaard på mail: lisbeth.oestergaard@hotmail.dk

Info: Aftenens program: Kl. 17.30 Generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne, kl. 18.30 spisning, kl. 19.45 fælles oplæg og kl. 20.45 afslutning.

5. ROSKILDE

Formand Bente Lis Clausen

Mail: bentelis@tunenet.dk

GENERALFORSAMLING

Vi holder generalforsamling den 23. januar 2020 og har inviteret Parasport

Danmark til fortælle om de mange aktivitetsmuligheder for både børn og voksne.

Tid: Torsdag den 23. januar 2020 kl. 17.30.

Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

Tilmelding: Til spisning er nødvendig, senest 21. januar 2020 til Bente Lis Clausen, mail: bentelis@tunenet.dk eller telefon 50 71 98 63.

Info: Aftenens program: Kl. 17.30 Generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne, kl. 18.30 spisning, kl. 19.45 fælles oplæg og kl. 20.45 afslutning.

6. NORDVESTSJÆLLAND

Formand Solveig Krogh Christiansen

Mail: familien.christiansen@privat.dk

TA' MED KREDSEN I FOLKETINGET

Medlem af Folketinget for Radikale Venstre, Kristian Hegaard, vil vise os rundt og fortælle os om sit virke i folketingsgruppen som etikordfører og retsordfører. Efter rundvisningen vil vi tage til restaurant Flammen, hvor vi spiser Flammen Buffet Special.

Tid: Lørdag den 8. februar 2020 - mødetidspunkt er kl. 13.30.



JULEBOWLING I MEGA BOWL

Vi havde rekordmange, i alt 28, samlet til en times julebowling den 18. december i Mega Bowl i Roskilde. Denne gang var det Daniel Qvist, der løb af med sejren. Efterfølgende tog vi over på Ro's Torv, hvor vi havde et par hyggelige timer med en god frokost på La Rustica. Bestyrelsen vil gerne takke de af vores medlemmer, som har støttet op om vores aktiviteter i 2019, og vi håber at møde mange af jer igen i det nye år. Alle ønskes en glædelig jul og et godt nytår.

Bente Lis

Sted: Folketingets besøgsindgang, Folketinget, Christiansborg, 1240 København K.

Pris: 100 kr. pr. deltager.

Tilmelding: Senest den 24/1-2020 til Heidi Charlotte Hansen på mail: heh@aarsleff.com

GENERALFORSAMLING

Kredsen for Nordvestsjælland holder generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne.

Tid: Mandag den 24. februar 2020, kl. 18.30

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk

Tilmelding: Senest den 20/2-2020 på mail: familien.christiansen@privat.dk
God jul og godt nytår til alle!

Bestyrelsen

GUMMIFRÆSERNE

Gummifræserne træner på Tornvedskolen afd. Jyderup i A-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

GENERALFORSAMLING

Vi holder kredsgeneralforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne med spisning.

Tid: Onsdag den 26. februar 2020 kl. 18.00.

Sted: Frivilligcenter Næstved, De Sociale Foreningers Hus, Farimagsvvej 16, 4700 Næstved.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest den 20. februar 2020 til e-mail: kreds9@live.dk eller til Marianne Hansen tlf. 60 56 19 58.

Info: Tilmelding til spisning er nødvendig.

Bestyrelsen

GOD JUL!

Kreds 9 ønsker alle medlemmer en dejlig jul og et festligt nytår og håber at se rigtig mange af kredsens medlemmer til arrangementerne i det kommende år.

Bestyrelsen

HØR HISTORIEN OM ANNE, SANNE OG LIS

Og få en sjov aften med musik, spisning og dans på Glumsø Kro den 21. marts 2020. Det hele til en speciel lav medlemspris. Tilbage i 1980 bragede Anne Linnet Band ind på den danske musikscene og blev i folkemunde udødeliggjort. Journalist og forfatter Jan Eriksen har mødt, interviewet og anmeldt de tre kunstnere mere end 30 gange. Baseret på sin biografi fortæller han historien om de tre kvinder, der sammen og hver for sig forandrede den danske rockscene. Efter koncert-foredraget, der krydres med en masse musik, bliver der spillet op til dans ved coverbandet Sanne Jam, som spiller de velkendte numre samt de bedste sange fra bl.a. Shu-bi-dua, Malurt, Gasolin og Kim Larsen m.fl. Det er AOF og Susålandet, der står for det fantastiske arrangement,

som kredsen har reserveret 15 billetter til.

Tid: Lørdag den 21. marts 2020 kl. 18-24.

Sted: Glumsø Kro, Store Gade 2, 4171 Glumsø.

Pris: 150 kr. pr. person – max to billetter pr. medlem. Prisen inkluderer koncert-foredrag, spisning (excl. drikkevarer) og levende musik (normalpris: 395 kr. pr. kuvert)!

Tilmelding: Senest 1. marts på mail: kreds9@live.dk – billetterne sælges efter 'først-til-mølle'.

Indbetaling: Reg. 0678 Konto nr. 0712 714 522.

Billetter: Uddeles på dagen mellem kl. 17.15-17.30, så kom i god tid.

Info: Der er rampe ved indgangen, bred hoveddør og handicaptolet. Indendørs er tilgængeligheden fin. Der er buffet, men arrangørerne har tilbudt mad på bordet, hvis det ønskes.



FIN TUR I TIVOLI

Den 16. november var en flok på 16 forventningsfulde deltagere klar ved Tivolis hovedindgang. Først var der mulighed for at se Tivoli og blive fristet i de mange boder, og senere var kredsen vært for en dejlig frokost i Restaurant Påfuglen. Efter frokost var der atter mulighed for at få købt nisser, tøjdyr og andet med hjem. Alle deltagere var meget tilfredse med dagen i Tivoli. Stor tak til kreds 9 for det fine arrangement.

10. BORNHOLM

Formand Karen Nisbeth
Mail: karen@nisbeth.dk

GENERALFORSAMLING 2020

Vi satser på et virksomhedsbesøg i forbindelse med generalforsamlingen, men har ikke kunnet nå at få en aftale på plads inden deadline. I får under alle omstændigheder indkaldelse om tid og sted pr. brev eller mail.

JULEHILSEN

Vi ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og alt godt i det nye år. Og så håber vi, at I får lyst til at deltage i nogle af vore arrangementer.

Bestyrelsen

11. FYN

Formand Mads Witt Demant
Mail: cpdkfyn@gmail.com

ÅRET DER GIK!

2019 går mod sin slutning, og bestyrelsen i CP Danmark Fyn vil gerne sig tak for nogle skønne arrangementer i året, der er gået. Tak for jeres opbakning - det betyder alt for os i det frivillige arbejde, vi laver. Vi glæder os til at se jer alle i 2020, og bestyrelsen vil allerede nu invitere jer til generalforsamling og oplæg af Kis Holm Laursen mandag den 27. januar 2020!

OPLÆG OG GENERALFORSAMLING

Vi ser frem til en spændende generalforsamlingsaften, der udover mad, hygge og selve generalforsamlingen, også byder på et oplæg af Kis Holm Laursen, der er ergoterapeut og mor til datter med svær knogleskørhed. Kis Holm Laursen fortæller om 'Det helt almindelige liv i en ualmindelig familie'. Som ergoterapeut har Kis stor erfaring i samarbejde med forældre til børn med handicap, hun har været frivillig vejleder i patientforeningen i 19 år og har eget firma. Hun holder oplæg og underviser både i patientforeninger, på institutioner og for sagsbehandlere. Det bliver en aften med en kombination af teori, erfaring, stof til eftertanke og konkrete ideer.

Tid: Mandag den 27. januar 2020, kl. 18.00.

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

Pris: Gratis

Tilmelding: Senest 20. januar til Charlotte på mail charlotte.lervad@mail.dk eller telefon 21 72 43 27. Er der er noget, du ikke kan tåle, eller vi skal tage højde for, bedes du sige det ved tilmelding.

Info: Aftenens program: Kl. 18.00 Spisning, kl. 19.00 generalforsamling ifølge foreningens vedtægter, kl. 19.30 oplæg med Kis Holm Laursen, kl. 21.30 tak for i aften.

GOD JUL!

Bestyrelsen vil ønske alle en god jul og godt nytår. Vi ses i 2020 - husk at følge os på CP Danmark Fyn - så får du nyhederne først.

Bestyrelsen

12. SØNDERJYLLAND

Formand Tobias Jørgensen
Mail: 2bias1997@gmail.com

FOREDRAG MED ASTRID OG GENERALFORSAMLING

Så er det igen blevet tid til generalforsamling og for at give arrangementet mere indhold, har vi før generalforsamlingen fået Astrid Siemens Lorenzen til at fortælle om sit liv.

Dato: Onsdag den 19. februar 2020.

Sted: Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest den 7/2-2020 til Tobias Jørgensen på mail: cpkreds12@gmail.com eller telefon 30 29 01 33.

Info: Arrangementet starter kl. 17.00 med Astrids foredrag, derefter er der spisning kl. 18.50 og kl. 19.30 starter generalforsamlingen.

Bestyrelsen



TUSIND TAK FOR JERES FREMMØDE

Tusind tak til alle 444 deltagere for jeres fremmøde den 2. oktober til det fantastiske foredrag af Peter Lund Madsen. Vi havde en dejlig og givende aften i en hyggelig atmosfære i Sønderjyllandshallen i Aabenraa, hvor der var mange gode spørgsmål, og hvor vi også fik brugt vores lattermuskler.

Kredsformand Tobias Jørgensen bød Peter Lund Madsen velkommen og benyttede samtidig lejligheden til at fortælle lidt om CP Danmarks arbejde.



13. SYDVESTJYLLAND

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

INVITATION TIL GENERALFORSAMLING

Kredsen holder sin årlige generalforsamling lørdag den 22. februar 2020 kl. 13 med dagsorden ifølge vedtægterne. Vi håber vore kredsmedlemmer vil møde talstærkt op. Efter generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved en let middag.

Tid: Lørdag den 22. februar 2020 kl. 13.

Sted: Årre Kro, Skolegade 13 i Årre.

Tilmelding: Hvis man ønsker at deltage i spisning efter generalforsamlingen, skal tilmelding ske til kredsformanden senest 15. februar på e-mail: j-gronbaek@mail.tele.dk eller telefon 20 27 66 01 (bedst mellem kl. 19-20).

Info: Uden tilmelding kan man ikke forvente at få mad.

Jan Grønbaek

GLÆDELIG JUL!

Alle ønskes en rigtig glædelig jul og et godt nytår!

Bestyrelsen

14. SYDØSTJYLLAND

Formand Jens Peder Roed
Mail: jproed@stofanet.dk

KREDSGENERALFORSAMLING

Vi begynder aftenen med fællesspisning. Herefter afholder vi den ordinære generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne. Aftenen afsluttes med kaffe og kage.

Tid: Mandag den 17. februar 2020 kl. 18.00.

Sted: Cafe FIC, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia.

Pris: Maden er gratis, men drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding: Til engtoften10@mail.dk eller telefon 22 15 21 50 eller 25 11 23 58.

Info: Der udsendes indbydelse til alle medlemmer.



Foto: camillia55/www.shutterstock.com

JULEBANKO

Lørdag den 16/11 afholdt vi vores julebanko på I.P. Schmidt i Fredericia, hvor vi var ca. 50 deltagere. Vi havde alle en god og hyggelig eftermiddag med bankospil, desuden ekstra spil, amerikansk lotteri og fælles kaffebord. Mange af deltagerne gik tilfredse hjem med en and, en flæsketeg, en kylling, rødvin eller nogle af de andre gode gevinster. Herfra skal lyde en rigtig god jul og godt nytår til alle!

Bestyrelsen

15. VESTJYLLAND

Formand Bent Ole Nielsen
Mail: bon@privat.dk

FOREDRAG MED MONICA LYLLOFF

Monica Lylloff er 41 år, jurist, anklager og hundetræner – og så er hun mor til tre fantastiske børn med hver deres diagnose. Da hun blev mor til for tidligt fødte tvillinger i 2007, blev familiens liv vendt på hovedet. Nu hvor børnene er blevet ældre, kan familien se tilbage på en rejse med sorger, glæder, svære valg og mange erfaringer. Monicas budskab er dog, at uanset hvad livet byder på, gælder det om at få det bedste ud af det.

Tid: Onsdag den 15. januar 2020, kl. 18.30-21.00.

Sted: Herning Bibliotek, Østergade 8, 7400 Herning.

Tilmelding: Senest den 8/1 til Bent Ole på telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 efter kl. 16 eller gerne på mail bon@privat.dk med oplysning om deltagerantal.

Info: I 2019 var Monica Lylloff med til at starte Facebook-gruppen "Bak op om de pårørende til handicap og psykisk sårbarhed" og senere kampag-



nen #enmillionstemmer. Hun fortæller nærmere om kampen for at få ændret forholdene.

GENERALFORSAMLING OG OPLÆG

Til vores generalforsamlings-arrangement får vi besøg af foreningens psykolog, Klaus Christensen, som holder oplæg om 'Den oversete træthed'. Hvad er udtrætning, og hvorfor er det nogle gange svært at finde energien til at gå på arbejde, gå i skole og have et liv med familien. Det kan også være svært at forklare, hvorfor man ikke lige kan komme og nogle gange må gå tidligt hjem. Tristhed, stress, trivsel, overbelastning, angst, skrøbelighed er andre symptomer på udtrætning. Efter oplægget er der mulighed for spørgsmål og diskussion. Klokken 18.45 serverer vi dagens varme ret, og aftenen slutter med generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne, kaffe og kage.

Tid: Onsdag den 5. februar 2020, kl. 17.15-21.30.

Sted: Herning Vandrerhjem, Holingknuden 2, 7400 Herning.

Tilmelding: Senest den 29/1 til Bent Ole på telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 efter kl. 16 eller gerne på mail bon@privat.dk med oplysning om deltagerantal.

Info: Vi slutter med en orientering om, hvad der foregår i vores kreds, bestyrelsens kommende initiativer samt at høre medlemmernes ønsker.

Bestyrelsen

GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR

Året er gået, og vi tænker tilbage på de gode, sjove og spændende oplevelser, vi har haft i årets løb. Vejret har været vådt, og vinteren er nu ved at begynde, men trods det har der alligevel været tid til at deltage i et foredrag, en tur og være sammen med andre fra CP Danmark. Kredsbestyrelsen ønsker jer alle en rigtig god jul samt et godt nytår. Vi vil gerne sige velkommen til nye medlemmer og glæder os til at se jer til vores arrangementer. Vi modtager gerne ris og ros samt gode forslag til nye aktiviteter.

*Julehilsner fra
kredsbestyrelsen.*

16. MIDTJYLLAND

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



GENERALFORSAMLING

Vi har booket spisning, vand/te/kaffe, kage samt et lokale til vores kredsgeneralforsamling 2020 den 5. februar i Viborg. Desuden vil borgmesteren i Viborg, Ulrik Wilbek, komme og holde et oplæg om sit arbejde i Det Centrale Handicapråd.

Tid: Onsdag den 5. februar 2020, kl. 18.00.

Sted: Tinghallen, Tingvej 2, 8800 Viborg.

Tilmelding: Til Jørgen Knudsen på mail: jk@asgaard-online.dk – senest den 2/2 2020.

Info: Vi starter arrangementet med middag kl. 18.00.

KALENDEREN

Kommende arrangementer i Kreds Midtjylland er til stadighed på tegnebrættet! Hold øje med hjemmesiden og her under kredsaktiviteter. Vi takker for medlemmernes opbakning til kredsens forskellige arrangementer i 2019 og ønsker alle foreningens medlemmer en rigtig glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår i 2020!

Bestyrelsen

17. ØSTJYLLAND

Formand Caspar Vestergaard
Mail: casparvestergaard@gmail.com

GENERALFORSAMLING, SPISNING OG FOREDRAG

Årets generalforsamling indledes med fælles hygge og indtagelse af den populære og lækre buffet, som vi får på Aarhus Efterskole. Middagen er inkl. en øl/vand. Det er kredsforeningen, der betaler, så kom bare! Generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne starter kl. 19.30 og forventes at vare cirka en halv time. Vi kan være op til ni i bestyrelsen, og der er fire på valg i år. Alle er velkomne til at stille op til bestyrelsen.

Tid: Torsdag den 20. februar 2020, hvor vi starter kl. 18.30 med velkomst og spisning.

Sted: Aarhus Efterskole, Brunbakkevej 21, Skåde, Højbjerg.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Af hensyn til spisning senest 14. februar 2020 pr. mail til kimwp@mail.dk

Info: Efter generalforsamlingen vil der være et interessant foredrag. Der serveres kaffe, te og kage under foredraget. Vi slutter senest kl. 22.00.

Bestyrelsen

SLAP A' WEEKEND PÅ SLETTESTRAND

For 18. gang er det tid til tilmelding til årets hyggeligste weekend. Sidste år var vi knap 100 deltagere, som havde en fantastisk weekend, og i lighed med tidligere år er det med at få tilmeldt sig relativt hurtigt, da der er begrænsede pladser, og de hurtigt fyldes op. Vi har igen arrangeret diskotek efter festmiddagen lørdag aften, så det er bare med at gøre danseskoene/-hjulene klar til den store svingom på dansegulvet og til fælles afslutning med bl.a. Liverpools slagsang og Tørfisk's VLTJ, som plejer at være på den gode side af midnat. Programmet byder på hygge og socialt samvær med familien og de andre deltagere. Lørdag er der ture i hestevogn (inkl. stop med kaffe og kage) til Svinkløv Plantage. Der vil være mulighed for træktur på heste mod lille egenbetaling.

Tid: Fredag den 1. maj til søndag den 3. maj 2020. Fri ankomst fredag, dog må det forventes at lejlighederne først er klar kl. 15.00. Fri afrejsetidspunkt søndag.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slette Strandvej 142-144, Fjerritslev.

Pris: Voksen 720 kr., Barn (0-12 år) 560 kr., Hjælper 600 kr., Hund 150 kr.

Tilmelding: Efter 'først-til-mølle' pr. mail til kimwp@mail.dk

Info: Husk at medbringe sengelinned og håndklæder. Linnedpakke kan lejes for 85 kr./stk. Ved tilmelding bedes oplyst alder på børn og eventuelt behov for plejeseng, lift, badestol mm.



KOMMUNAL MIDTVEJSSTATUS

DH-Skive holdt den 18. november sit første midtvejskommunalvalgtermøde omkring handicappolitik. Aftenen indledtes med tre gode indlæg, hvorefter politikerne kom til orde, og senere var der god debat med de ca. 40 tilhørere. Essensen af aftenen var, at der blev efterspurgt bedre og tydeligere ledelse i de forskellige kommunale forvaltninger og mere tværgående samarbejde mellem forvaltningerne. Det vil forhåbentligt bevirke, at man f.eks. bliver bedre til at forvalte børn i overgangen til voksenlivet. Alt forløb i en meget god og konstruktiv tone, godt styret af ordstyrer og højskoleforstander Søren Møllgaard Kristensen fra Egmont Højskolen.





VELBESØGT FOREDRAG

Der var ikke mindre end 40 deltagere til Østjylland-kredsens arrangement den 10. oktober, hvor foreningens psykolog, Klaus Christensen, holdt foredrag om udtrætning og stress for voksne med CP. Der var stor spørgelyst, og flere bemærkede, at de kunne genkende problemstillingerne, samt at det var godt at få sat nogle ord på, hvordan man kan arbejde med dem, og hvordan man kan få omgivelserne til at forstå dem. Der blev efterspurgt lignende foredrag om andre emner for voksne med CP i det nye år, så det vil vi arbejde med i bestyrelsen.

18. NORDØSTJYLLAND

Formand Asger Laustsen

Mail: il.as.laustsen@outlook.com

GENERALFORSAMLING

Kredsens generalforsamling 2020 afholdes tirsdag den 4. februar 2020. Arrangementet begynder med spising med et glas rødvin, øl eller vand. Derefter vil Torben Linde Mikaelson holde foredraget 'Husk at komme hjem' om oplevelserne af hans alvorlige trafikulykke på motorcykel i 2015. Blandt andet hvordan livet kan ændre sig på et splitsekund, og hvordan det lykkedes ham at komme tilbage til en rimelig tilværelse igen. Der er mulighed for at stille spørgsmål. Efter kaffe/te med kage holdes generalforsamlingen med dagsorden ifølge vedtægterne. Mød op, stil spørgsmål til bestyrelsen og kom gerne med nye ideer til aktiviteter.

Tid: Tirsdag den 4. februar 2020, kl. 17.30.



BOWLINGARRANGEMENT

Den 27. oktober havde bestyrelsen arrangeret bowling hos Master Bowl på Mariagervej i Randers. Vi havde lejet 10 bowlingbaner, og de blev flittigt brugt af de 39 deltagere. Bowlingcentret har to ramper, så folk i kørestol også har mulighed for at spille med. Efter bowling og en forfriskning var der fællesspisning i restauranten og gode snakke med de andre deltagere.

Sted: Kantinen på Aktivitetscenter Randers, Stenaltvej 1, 8930 Randers SV.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest den 24. januar 2020 til Asger på telefon 40 89 56 62, mail il.as.laustsen@outlook.com eller til Inger på telefon 26 18 38 32, mail isj@private.dk

Info: Skriftlig indbydelse udsendes til medlemmer.

FAMILIEWEEKEND OG NYTÅRSHILSEN

Vores familieweekend på Slettestrand bliver i 2020 afholdt i weekenden 12.-

14. juni 2020, så reserver allerede nu weekenden. Alle foreningens medlemmer med pårørende ønskes en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Asger Laustsen

19. NORDJYLLAND

Formand Julie Morell Jensen

Mail: juliemorell@hotmail.com

GOD JUL OG GODT NYTÅR!

Alle foreningens medlemmer ønskes en rigtig god jul og et godt nytår!

Bestyrelsen

BLADUDGIVELSER I 2020

Blad

Nr. 1
Nr. 2
Nr. 3
Nr. 4
Nr. 5
Nr. 6

Afleveres til Postvæsenet

11. februar
15. april
15. juni
17. august
15. oktober
14. december



Tak for i år

Nu
nærmer
afslutningen af det
gamle år sig og vi skal i gang med
et nyt. Vi sagde i 2019 goddag til CP Danmark.
Et navn, der er blevet godt modtaget i en positiv ånd.

På kort
tid er er navnet slået
fint igennem, og håbet er, at vi
i CP Danmark bliver endnu bedre til at
repræsentere mennesker med cerebral parese
og deres pårørende - og hjælpe med relevant rådgivning.

Vores
handicappolitiske
arbejde vil fortsætte på fuld
kraft, så vores mærkesager bliver hørt.
Vi lover i den forbindelse, at overvågningsproblematikken
bliver fulgt helt til dørs, og at vi fortsat vil kæmpe for lige adgang
til sundhedsydelser.

Samtidig
påpeger vi fortsat
det store behov for at etablere
regionale ambulatorier for voksne med cerebral parese,
fordi man også har behov for hjælp og støtte, når man er fyldt 18 år.

De unge
er også vigtige.
Derfor arbejder vi på at
skabe flere aktiviteter og sikre, at flere unge
med cerebral parese kommer i uddannelse og i beskæftigelse.

Men det
helt grundlæggende
i foreningens arbejde er jer medlemmer,
som takket være jeres medlemskab er med til at forbedre
vilkårene for mennesker med cerebral parese.
Tak fordi I er med.

Glædelig jul og godt nytår!

NYHED

FARRELL® Valve Ventilsystem

Fjerner overskydende luft i ventriklen¹

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



Farrell er en enkel løsning, som:

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

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

¹ Reference: IFU Farrell® Valve

MEDA



POST

PP DANMARK

MAGASINPOST

SMP

ID-NR. 46276

Alt henvendelse til: CP Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

I Din Hjælperordning vil vi til enhver tid kæmpe for menneskers ret til frihed, selvbestemmelse, privatliv og lighed. Fra vores synspunkt muliggør BPA-ordningen netop det, og den er eksistensgrundlaget for rigtig mange mennesker!

Men vi er bekymrede... Flere og flere får frataget deres BPA-ordning eller får den måske slet ikke bevilget i første omgang, selvom de ellers opfylder alle kriterier. Hvorfor dette skift?

Vi ønsker bevidstgjort - på samfundsplan - hvad der sker. Måske ønsker DU at være med?

Vi vil dokumentere, hvad BPA-ordningen betyder for det enkelte menneske. Måske har DU et budskab om BPA-ordningen, som skal med?

Tøv ikke med at kontakte os!

**Din Hjælperordning
DIT LIV!**

Vær med!

FACEBOOK.COM/DHO.DK
DIN-HJÆLPERORDNING.DK