

CP MAGASINET INDBLIK

NR 1 · FEBRUAR 2020

TEMASIDER OM TRÆNING

Solsikkesnoren
giver tryghed

Vederlagsfri fysioterapi
er under hårdt pres

Det nye kursusår
er skudt i gang

1950-70 ÅR - 2020
CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese



I Din Hjelperordning 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 Hjelperordning
DIT LIV!**

Vær med!

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



Artikler

- 8 Vederlagsfri fysioterapi sprænger rammen
- 11 Produkt til leg og praktiske formål
- 13 Hæder til aktivt ægtepar
- 17 TEMA: Aktivitet og træning forbedrer funktionsniveauet
- 18 Min livsglæde er blevet langt større
- 20 Jasper har det bedst i det varme vand
- 23 Sportsglæde og fællesskab på La Santa
- 24 Sabine håber at komme op at gå
- 26 Hvilken effekt har Mollii-dragten?
- 28 4 skarpe til Fredrik Lundqvist
- 31 CP Danmarks legatuddeling 2020
- 35 Uddannelse/ydelseskommision
- 39 Cannabis-evaluering/Neurocenter udvider
- 41 CP Danmark fester på Skive Festival

Rådgivning

- 5 Solsikkesnor i Københavns Lufthavn
- 32 Fripladstilskud med tilbagevirkende kraft
- 32 Hvad er socialpædagogisk bistand?
- 33 Få en bisidder med til mødet

Faste sider

- 4 Leder: Budgetkrig om fysioterapi
- 6 Viden om
- 15 Nyt fra sekretariatet
- 28 Nyt kursusår skudt i gang
- 37 CP Ung: Ungdomsformanden takker af
- 43 Kredsaktiviteter

Budgetkrig om fysioterapi rammer mennesker med cerebral parese



"Jeg kan mærke indeni, at jeg har det bedre. Det giver en stor gejst, at det går fremad, og min livsglæde er blevet langt større". Sådan siger 33-årige Theis om det boost, det giver ham at træne

intensivt. Vægten er gået ned, men det fysiske og mentale overskud er gået op.

Theis er blot en af mange med cerebral parese, som har opdaget, at fysisk træning kan være en vej til større fysisk og mental velvære (læs temaet om træning på side 17-28). Men træning er ikke bare velvære, det er erstatning for medicin, det reducerer smerter og forebygger alvorlige sygdomme, ligesom samværet om træningen eller en sportsaktivitet forebygger ensomhed.

Det er langt fra alle, der driver det til det niveau, Theis har valgt. Mange træner i mindre omfang, løber racerunning eller dyrker andre sportsgrene. Men alle fortæller den samme historie. Det giver dem velvære og en oplevelse af at gøre noget godt for dem selv.

Det er sådan set ikke en ny erkendelse. Vi har længe vidst, at fysisk aktivitet, bevægelse og motion er helt afgørende for hele den fysiske og mentale sundhed. Derfor har børn, unge og voksne med cerebral parese og andre med svære fysiske handicap siden 1989 haft adgang til vederlagsfri fysioterapi for at kunne forbedre, vedligeholde eller udskyde forringelser af eksisterende funktioner. Vederlagsfri fysioterapi er - for de fleste - et helt og absolut nødvendigt træningsminimum.

Ikke desto mindre har rigtig mange af vores medlemmer i efteråret oplevet at få aflyst, reduceret eller udskudt deres træningstilbud. Overenskomsten mellem fysioterapeuterne og det offentlige indeholder nemlig en bestemmelse om, at udgiften til vederlagsfri fysioterapi ikke må overskride et bestemt beløb. Er der risiko for det, forpligter fysioterapeuterne sig til at medvirke til, at omkostningerne til ordningen holder sig inden for rammen.

Det er baggrunden for det kaos, mange af vores medlemmer har oplevet i den vederlagsfri fysioterapi i efteråret. Og det går ikke over. Vi vil se det samme hvert efterår, så længe overenskomsten ikke ændres. Det er helt uacceptabelt. Det er ikke rimeligt, at borgere med et åbenlyst behov for hjælp tages som gidsler i en økonomistyringskamp.

Mennesker, hvis førlighed og livskvalitet er helt afhængig af den træning, lægen har visiteret dem til, skal ikke være katebald i en uskøn økonomikamp. Der må skaffes de nødvendige midler for at sikre, at alle får den fysioterapi, de har behov for.

Lone Møller

Lone Møller
Landsformand

Vi har længe vidst, at fysisk aktivitet, bevægelse og motion er helt afgørende for hele den fysiske og mentale sundhed.

Solsikkesnor for personer med usynlige handicap

Københavns Lufthavn har nu indført det internationale symbol på usynlige diagnoser.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Har man et usynligt handicap som f.eks. kognitive udfordringer, nedsat hørelse, angst, autisme eller lignende kan en tur gennem en lufthavn give ekstra sved på panden. Derfor indfører Københavns Lufthavn, som den første virksomhed i Danmark, 'solsikkesnoren'. Det er en grøn snor med solsikker, der er det internationale symbol på usynlige handicap/diagnoser.

Med snoren om halsen fortæller du medarbejderne i lufthavnen, at du har behov for mere tid, lidt ekstra tålmodighed eller hensyn på turen gennem lufthavnens mylder af mennesker, funktioner og informationer. Og det uden nærmere forklaring.

Snoren kan bæres gennem hele turen i lufthavnen eller blot, når man f.eks. skal gennem sikkerhedskontrollen, hvis det er den del af turen, der stresser mest. Solsikkesnoren udleveres fra informationen i Terminal 3 og ligger også klar til udlevering i de fleste check-in skranke. Bedes du om solsikkesnoren, udleveres den uden spørgsmål.

Særligt spor i sikkerhedskontrollen

I sikkerhedskontrollen skal alle scanne deres boardingkort for at komme

ind i afgangsområdet. Hvis du bærer solsikkesnoren og henvender dig til medarbejderen i sikkerhedskontrollen, bliver du tilbudt at komme i et særligt spor for personer med reduceret mobilitet.

Sporet er for alle, der af synlige eller usynlige årsager har sværere end andre ved at komme gennem lufthavnen og sikkerhedskontrollen. Man kommer ikke nødvendigvis hurtigere igennem kontrollen; det afhænger af tidspunktet på dagen, men medarbejderne ved, at passagerne i det særlige spor har forskellige forudsætninger eller særlige behov.

Hvis du bærer solsikkesnoren, men ikke ønsker adgang til det særlige spor, scanner du blot dit boardingkort uden at rette henvendelse til medarbejderne.

Formålet med solsikkesnoren er at sikre lige rejsevilkår for alle. Snoren sikrer, at medarbejderne genkender, at du har et usynligt handicap eller en skjult diagnose, uden at du behøver fortælle om det eller forklare dig. Solsikkesnoren benyttes allerede i flere andre internationale lufthavne, og i England er den også udbredt til stormagasiner og større togstationer.



Behov for assistance

Har du behov for assistance gennem lufthavnen, kan du booke assistance, når du køber din flybillet. Uanset om du har udfordringer med mobilitet eller et usynligt handicap /diagnose. Du kan også booke assistance ved at kontakte dit flyselskab senest 48 timer inden afgang.

Har du booket assistance, får du kontakt med Falck - der er Københavns Lufthavns leverandør af Assistance Service - ved at ringe efter Falck fra et af de mørkeblå mødesteder/callpoints i lufthavnen eller ved at gå til din check-in skranke.

Selv om du ikke har forudbestilt, kan du alligevel godt få assistance i lufthavnen. Gå til et af de mørkeblå Falck mødesteder og ring efter Falck derfra eller henvend dig til check-in agenten og bed om "PRM assistance". Så gør lufthavnen, hvad de kan for, at en Falck-medarbejder møder dig inden for 25 minutter. Har Falck meget travlt, kan der dog gå op til 45 minutter.

Læs mere på cph.dk/praktisk



Næstformanden tæt på begivenheden da Astrid Krag uddelte handicappris

CP Danmarks næstformand, Mads Witt Demant, var med på tættest hold, da socialminister Astrid Krag, i anledning af den internationale handicapdag, uddelte en nystiftet handicappris. Den gik til de tre organisationer Danske Handicaporganisationer (DH), Sammenslutningen af Unge med Handicap (SUMH) og Operation Dagsværk (OD), der har gjort en særlig indsats for inklusion af mennesker med handicap. De modtog prisen for den store indsats i forbindelse med Operation Dagsværk-kampagnen i 2019. Prisen blev overrakt ved et arrangement i ministeriet.



Roskilde Handi-Festival

Der kommer gang i den med masser af musik og underholdning, når Roskilde Handi-Festival 2020 afholdes i Roskilde Kongrescenter den 11. marts kl. 13.00-20.30. På plakaten til det store dagsarrangement finder man blandt andet Liga, Wafande, Kandis og ikke mindst Chief1, der har fået en kæmpe musikalsk opblomstring på det seneste med en række hits. Yderligere oplysninger og billetter via hjemmesiden gimle.dk

Legatstøtte til uddannelse

Har du cerebral parese (CP), er du i gang med en uddannelse eller påtænker du at starte på en? Så har du mulighed for at søge legat hos 'Willy Kunst's Fond til støtte for voksne spastikeres uddannelse'. Fonden uddeler legater én gang om året, og formålet er at yde støtte til kortere eller længere uddannelsesforløb for mennesker med CP over 18 år, herunder også til studieophold, studierejser samt hjælp til en evt. støtteperson. For at komme i betragtning til uddelingen i 2020 skal du sende ansøgningen senest den 15. april 2020 på mail: ms@nhglaw.dk – skriv Willy Kunst's Fond i emnefeltet. Du skal i ansøgningen beskrive formålet med den ønskede støtte samt det anslåede støttebehov. Oplysninger om dine økonomiske forhold samt dokumentation for din diagnose skal også medsendes. Fonden uddeler hvert år legater for tilsammen ca. 50-75.000 kr.



Foto: Af Sandra Cunningham/www.shutterstock.com



Se, lyt og forstå

Med titlen 'Se, lyt og forstå - alternative veje til bøgernes verden' afholder TAVS-gruppen i dagene 30. og 31. marts en kommunikationsfestival for børn, unge og voksne, der benytter ASK (alternativ og supplerende kommunikation). Festivalen byder på alternative veje til bøgernes verden ved mange stande, hvor de besøgende kan opleve, være aktive og deltagende i bøgernes verden. Arrangementet er også for personer, der ikke kan læse. Det er gratis at besøge festivalen, der finder sted på VUK Aalborg, som er en specialske for unge. Læs mere på hjemmesiden tavsgruppen.dk

Rundt i landet...

Efter at foreningen sidste år skiftede navn til CP Danmark - Landsforeningen for cerebral parese - har kommunikationsafdelingen efterfølgende haft travlt med at udskifte forældrepakkerne på landets børneambulatorier, der har cerebral parese på diagnoselisten. Her er det sygeplejerskerne Kirsten Bruun og Kirsten Nørgaard, der tog imod på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg, da foreningens direktør Mogens Wiederholt i forbindelse med et møde i byen var kommet på feltarbejde.



Alle skal med: International handicapdag fejret

På forskellig vis blev den internationale handicapdag den 3. december markeret landet over. Med budskabet om at flere børn og unge med handicap skal med i fællesskaber stod Danske Handicaporganisationer (DH) bag fejringen i Handicaporganisationernes Hus. Emnet blev belyst af DHs formand Thorkild Olesen, der understregede vigtigheden i at være en del af et fællesskab, som mange børn med handicap desværre ikke er. Det blev senere fulgt op af den radikale leder Morten Østergaard, der blandt andet fortalte om, hvordan en dagligdag med hans radikale kollega Kristian Heegaard, der sidder i kørestol, havde været med til at åbne politikernes øjne for de mange udfordringer, når man har et handicap. Tv-værten Christian Degn bandt programmet sammen, som også bød på besøg af tvillingerne Pelle og Maise, der er kendt fra DRs Ramasjang, og imponerende sang af Lova Rose Røhrmann Heick, der er født døv, men godt hjulpet af cochlear implant har udviklet en fantastisk sangstemme.



Messe for hjælpemidler og velfærdsteknologi

Der er gratis entré, når Health & Rehab Scandinavia 2020 i dagene 12.-14. maj åbner dørene for en ny stor messe for hjælpemidler og velfærdsteknologi. Det sker i Bella Center København, hvor det nyeste og bedste inden for hjælpemidler, sundheds- og velfærdsteknologi, rehabilitering samt pleje- og hospitalsudstyr præsenteres. Der er tale om Skandinaviens førende fagmesse, der byder på ca. 200 udstillere, seminarer, netværk, fagevents og debatter over tre dage. Målgruppen er bred og omfatter både fagpersonale, beslutningstagere, virksomheder, organisationer og private borgere.

Vederlagsfri fysioterapi har sprængt rammen

Det går ud over flere af CP Danmarks medlemmer, der får reduceret deres behandling.

AF FRANDS HAVALESCHKA

CP Danmarks rådgivning har i de seneste måneder haft flere henvendelser fra medlemmer, der har fået deres vederlagsfri fysioterapi udskudt, begrænset og for nogens vedkommende helt stoppet. I flere af sagerne er der tale om medlemmer, som har modtaget behandling igennem flere år for at kunne opretholde et rimeligt funktionsniveau.

Årsagen er, at udgiftsloftet på vederlagsfri fysioterapi, der er indgået i en overenskomst mellem Danske Fysioterapeuter, Regionernes TakstNævn og Kommunernes Landsforening, er overskredet.

I overenskomsten, der blev indgået i 2019 og gælder frem til og med 2021, er der indbygget en vækstrate på 2,8 procent, men den er nu overskredet med godt 4 procent. Derfor har Danske Fysioterapeuter bedt deres

medlemmer om at bremse op og reducere antallet af behandlinger under den vederlagsfri ordning.

Dels akut i det sidste kvartal af 2019 og dels med en øget opmærksomhed på at holde udgifterne inden for den fastsatte ramme. Ordningen er kollektiv, så alle fysioterapeutiklinikker med ydernumre er påvirket af besparelserne, uanset om de har overskredet budgetrammen eller ej.

Det fremgik af et orienteringsmøde hos Danske Handicaporganisationer kort før jul, hvor to repræsentanter fra Danske Fysioterapeuter gjorde rede for situationen.

Fysioterapeuterne vejledt om at begrænse udgifterne

I materialet fra mødet fremgår det, at antallet af patienter under ordningen er steget fra 69.069 i januar-septem-

ber 2018 til 72.680 i samme periode i 2019. Altså en stigning på 3.611 patienter, hvilket svarer til 5,2 procent. Tilsvarende er udgifterne steget med 6,8 procent.

Da rammen skal holdes i 2019-2021, skal overskridelsen i 2019 hentes ind i de følgende år. Det betyder, at fysioterapeuternes honorar for de pågældende behandlinger sættes ned i et år med samme procent, som rammen er overskredet med. I dette tilfælde 4 procent.

For at begrænse udgifterne til vederlagsfri fysioterapi har Danske Fysioterapeuter udarbejdet en vejledning til deres fysioterapeuter. I den foreslår de, at fysioterapeuten kan:

- Oprette venteliste (kan have betydning for nye patienter, men også dem, som allerede har påbegyndt behandling)
- Give færre behandlinger til den enkelte patient, hvis fysioterapeuten

I materialet fra mødet fremgår det, at antallet af patienter under ordningen er steget fra 69.069 i januar-september 2018 til 72.680 i samme periode i 2019.



fagligt vurderer, at man kan klare sig med færre behandlinger

- Indføre forskellig ventetid for almen fysioterapi og vederlagsfri fysioterapi
- Tilbyde patienten behandling uden for overenskomsten mod fuld egenbetaling indtil der bliver plads

Manglende behandling kan få konsekvenser

Det er disse anbefalinger, som en del af CP Danmarks medlemmer nu har mærket. I CP Danmark har meldingerne vakt stor bekymring, da det for mange vil have alvorlige konsekvenser, hvis de ikke kan få den nødvendige behandling.

I CP Danmark vil vi naturligvis følge udviklingen og hører gerne fra medlemmer, der efter henvisning er blevet afvist til at få vederlagsfri fysioterapi eller har fået den reduceret midlertidigt eller permanent.

Undersøgelse igangsæt

Oplever du ændringer i din vederlagsfri fysioterapi?

For at belyse problemets omfang, så det er muligt at arbejde videre med sagen, har CP Danmark i samarbejde med Danske Handicaporganisationer (DH) og flere medlemsorganisationer udarbejdet en undersøgelse, der skal klarlægge behovet. Den blev annonceret på foreningernes hjemmesider og på Facebook i december.

Den foreløbige opgørelse, baseret på godt 800 besvarelser, viser, at rigtig mange er påvirket af udviklingen. Set med en bred pensel har 31 procent oplevet at blive sat ned i antal behandlinger, og 15,4 procent har oplevet, at varigheden af den enkelte behandling er sat ned, mens knap 18 procent, altså hver femte, ikke forventer at få den samme mængde vederlagsfri fysioterapi her i 2020, som de fik i 2019. 22,5 procent er sat på behandlingspause, og 2,6 procent er kommet på venteliste.

I spørgeskemaets fritext beskriver mange, at omlægningerne har haft alvorlig betydning for deres helbred. På foreningernes vegne opfordrer CP Danmark nu DH til at gå videre med problematikken.

Med NF-WALKER2 kan dit barn selvstændigt udforske verden

For mange er det en milepæl, når et barn tager sine første skridt. For børn med svære funktionsnedsættelser kan udsigten til at skulle opleve det virke lang og svær at nå. Med NF-Walker2 kan barnet med funktionsnedsættelser komme op at stå og udforske verden på egen hånd.

NF-Walker har i mange år hjulpet børn med funktionsnedsættelser til at stå og gå på egne ben. NF-Walker er kommet i en ny og forbedret version, der sikrer at barnet kan få en bedre og mere komfortabel oplevelse i sin NF-Walker.

Fra god til endnu bedre

Det er ikke bare vigtigt, at barnet kommer op at stå og gå. Det er også væsentligt, at barnet står og går i en korrekt stilling, der forhindrer fejlstillinger og komplikationer senere i livet.

NF-Walker2 adskiller sig fra andre hjælpemidler blandt andet på grund af hjælpemidlets skinesystem, der

hjælper med at korrigere barnet og give det ekstra støtte. Det betyder, at barnet kan gå med optimal støtte, men stadig med frihed til at komme fremad.

NF-Walker har været på markedet i mange år og bliver brugt af mange i hele Europa. Fagansvarlig fysioterapeut på Made for Movements hovedkontor i Norge, Rikke Damkjær Moen fortæller, at man længe har arbejdet på at lave forbedringer af klassikeren.

”Vi har prøvet flere gange at lave en bedre udgave af NF-Walker og det har været svært, fordi det er et utroligt godt og unikt produkt. Det er meget gennemtænkt,” fortæller hun.

Det er dog alligevel lykkedes at skabe en ny version af NF-Walkeren, som netop er endnu bedre end sin forgænger.

Individuel støtte til at kompensere for udfordringer

Rikke Damkjær Moen fortæller, at det naturligvis er forskelligt, hvilket hjælpemiddel, der passer til forskellige mennesker. NF-Walker har den fordel, at den kan tilpasses til det enkelte barn.

”Noget af det, der er så unikt ved NF-Walker er, at vi kan individualisere den til akkurat det, som barnet har behov for at bruge sin energi og styrke på,” fortæller Rikke Damkjær Moen.

Det betyder også, at det er muligt at hjælpe det enkelte barn med at korrigere dets positur, så det undgår fejlstillinger. På den måde bliver det mere trygt og sikker at udforske verden på egen hånd.



Rikke Damkjær Moen har mange års erfaring som klinisk fysioterapeut. Hun arbejder som fagansvarlig fysioterapeut hos Made for Movement på hovedkontoret i Norge. Rikke arbejder for at alle, på trods af funktionsnedsættelser, kan opleve glæde og sundhed gennem fysisk aktivitet.

Silikone-produkt til leg og praktiske formål

AF FRANDS HAVALESCHKA

Produktet Silly Doh er det nye, kreative og meget farvestrålende materiale for både små og store fingre. Det er lavet af silikone. Populært sagt er det samme materiale som dutten på en sutteflaske, og det er både lugtfrit og fri for giftig kemi. Samtidig rummer det en masse muligheder. Ikke kun til leg, men også til praktiske formål.

Har du et handicap, der f.eks. berører overekstremiteterne, er det muligt at skræddersy dit eget greb på en kniv, gaffel, ske eller et glas, blot ved at forme det efter fingrenes/håndens anatomi og 'bage' det i en ovn i 10 minutter på 200 grader. Efter en tur i ovnen får det en permanent form, men bevarer sin blødhed og sit gummiagtige udtryk.

- Og så kan det bages igen og igen og nemt desinficeres med kogende vand eller med en tur i fryseren, fortæller Torben Lund Hansen, der har introduceret produktet i Danmark.

Det skete, da han for nogle år siden mødte producenten fra Sydkorea og fik en handelsaftale i stand. Siden har han leveret Silly Doh til mere end 340 institutioner, skoler og plejecentre landet over.

Produktet er farvestrålende, sjovt at lege med og rummer store praktiske muligheder.

Kender handicapområdet

Det er muligt at lave mange forskellige ting med Silly Doh, bl.a. bordskåner, fantasidyr, smykkevedhæng og meget andet, så materialet er primært til leg. Men da Torben Lund Hansen tidligere i en årrække var handicap hjælper og medarbejder på Jonstrupvang Bebyggelsen i Værløse, har han med egne øjne erfaret, hvilke udfordringer mennesker med cerebral parese kan have med at være selvhjulpne, blandt andet i spise- og hygge-situationer.

Med sin baggrund inden for området blev han hurtig klar over de store muligheder, som produktet giver. Han har derfor taget udfordringen op med at synliggøre mulighederne inden for handicapområdet. Således er det også velegnet til at udgøre det skridsikre underlag, der kan få en tallerken til at 'klæbe' sig fast til bordet, hvis man f.eks. kun kan bruge den ene hånd.

Mere om:

Du kan læse mere om produktet på hjemmesiden: www.silly-doh.dk – hvor du også finder en webshop. Herudover forhandles produktet landet over i de mellemstore Bog & Idé-butikker. Silly Doh smitter ikke af, smuldrer ikke og tørrer aldrig ud. Det holder formen, også efter bading i ovn. Materialet er gennemtestet og indeholder ikke farlige giftstoffer. Med de forskellige pakker følger inspirationsbrochurer, som giver gode tips til de forskellige anvendelsesmuligheder.

Torben Lund Hansen har masser af gode idéer i kassen.



"... se her kommer vi

arbejde leg, sammen for sig

skønt der er forskel på Per og Mads

så har vi masser af plads"



Sådan lyder det, når der er fællessamling på Byskovskolens afd. Asgård og de tæt på 250 børn synger skolesangen. Med parallelle spor af distrikts- og centerklasser fra 0. til og med 6. klasse og mange års erfaring med inklusionsarbejde mellem netop disse, er afd. Asgård udtryk for at inklusionsarbejde kan lykkes. Fra 7. klasse og op kan man gå i overbygning og arbejde målrettet mod afgangsprøver på særlige vilkår. Alt sker i tæt samarbejde i teams med fagpersoner såsom tale- høre pædagoger, fysio- og ergoterapeuter samt pædagoger der er tilknyttet gennem skoledagen eller i SFO-tiden.

Forældrene er i tæt samarbejde med skolen om deres børns dagligdag, trivsel og udvikling samt fremtidige muligheder.

Smålandsvej 20, 4100 Ringsted – tlf. 57 62 75 00 – e-mail: bya@ringsted.dk
www.byskovskolen.dk

Østers & champagne

på Danmarks ældste hotel, Hotel Dagmar i Ribe, hvor tiden nærmest står stille fra du træder ind ad døren, ro og velvære. *Kombiner dette med Østers Safari.*

Ankomst fredage: 17. jan . 14. febr . 27. mar . 10. apr. **Ankomst lørdage:** 16. og 30. nov . 18. jan . 1. , 15. og 29. febr .14. og 28. mar . 11. og 25. apr.

Ankomst fredage	Ankomst lørdage
Indtjekning fra kl. 15.00. Champagne på værelset Kl. 18.00 serveres en 3-retters vadehavs menu i en af vore restauranter eller hyggelige stuer. Overnatning i delt dobbeltværelse.	Om lørdagen er man på Østers Safari. Derefter kører man til Danmarks ældste hotel, Hotel Dagmar i Ribe og tjekker ind. Ellers er programmet som om fredagen.
Næste morgen Morgenbuffet fra kl. 8.00 - 9.00. Udtjekning. Efter udtjekning køres (i egen bil) til mødestedet (30 min. kørsel fra hotellet).	Næste morgen Morgenbuffet fra kl. 8.00 - 10.00 Udtjekning senest kl. 11.00

Pr. pers. i dobbeltværelse kr. 895,-
Tillæg ved enkeltværelse kr. 500,-

Pr. pers. i dobbeltværelse kr. 995,-
Tillæg ved enkeltværelse kr. 500,-

OBS: Tidspunktet for Østersturen, oplyses ved bestilling.

Ved bestilling oplys venligst bookingkoden "dagmar"
Book opholdene på tlf. 7542 0033 eller info@hoteldagmar.dk

ILD I PEJSEN OPHOLD med en 2-retters menu

2-RETTERS EFTERÅR/ VINTER I SYDDANMARK

Besøg Danmarks ældste Hotel i Danmarks ældste by, Hotel Dagmar i Ribe. Bo lige overfor Domkirken og mærk historien fra både vikinger, hekse og nationalpark vadehavet.

Ankomstdag:

- Ankomst til Hotel Dagmar kl. 15.00
- 2-retters menu i en af Hotel Dagmars restauranter
- Overnatning i charmerende dobbeltværelse

Afrejsedag:

- Stor dansk morgenmadsbuffet
- Check ud kl. 11.00

NU KUN kr. 998,-*

*Opholdet er gældende i perioden fra den 1. november 2019 t.o.m. den 31. marts 2020. Prisen er i delt dobbeltværelse. Samme pris hvis man kun kommer en person.
Tillæg pr. værelse: Fredag kr. 200,- / Lørdag kr. 400,- / Husdyr kr. 150,- pr. stk. Opgradering af værelse til bedre: kr. 200,- / bedst: kr. 400,-. Ekspeditionsgebyr på kr. 25,-. Pålægges ikke ved online booking.
Der pålægges ændringsgebyr ved ændring af menuerne:
Ved hovedret kr. 110,-. Ved øvrige retter kr. 75,-.

HOTEL DAGMAR
Torvet 1 . 6760 Ribe . Tlf. 75 42 00 33
dagmar@hoteldagmar.dk . www.hoteldagmar.dk

Fortjent hæder til aktivt ægtepar fra Holbæk



Efter prisoverrækkelsen fortalte Ole lidt mere om aktiviteterne.



Overrækkelsen fandt sted i den gamle byrådssal. F.v. er det Bente Röttig, der er formand for socialudvalget, Sytter Kristensen, formand for Handicaprådet, Ole Berggren Jørgensen, datteren Thea Jørgensen, der selv er aktiv racerunner, og Marlene Jørgensen.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Holbæk Kommunes Handicappris for 2019 blev uddelt kort før jul, og den gik helt fortjent til ægteparret Marlene og Ole Jørgensen for deres vedholdende og usædvanligt store indsats i RaceRunning klubben i Holbæk.

Det var bestyrelsen i CP Danmarks Nordvestsjællandsskreds, der havde indstillet parret, der siden 2011 har været med til at bygge klubben op til det, den er i dag. Marlene har i alle årene været kasserer i bestyrelsen, og Ole har siden 2016 være ulønnet træner. Deres indsats slutter imidlertid ikke her, men går langt ud over hvad der kan forventes af en træner og kasserer.

Klubben er aktiv såvel sportsligt som socialt. Ved den ugentlige træning, der tidligere fandt sted på Holbæk Stadion, men nu er flyttet til Holbæk Sportsby, møder ca. 10 atleter op hver gang. Her finder man Ole travlt optaget med at få racerunner-cykler-

ne indstillet og hjælpe løberne i gang. Han har øje for såvel holdet som den enkelte løber og sørger for, at alle føler sig set og udfordret på rette niveau.

Træneren møder alle i øjenhøjde

Ole er en meget afholdt træner og formår at møde sportsudøverne i øjenhøjde uanset alder. Flere løbere er blevet så dygtige, at de har været udtaget til landsholdet og har repræsenteret Danmark ved internationale stævner. Marlene er aktiv med at sætte rammerne omkring klubben og de sociale arrangementer, bl.a. julefrokost og sommerstævne, som værdsættes af alle.

Desuden har både Marlene og Ole i flere år været stærkt engagerede i planlægningen af det store nationale Racerunner Summer Camp på Frederiksberg, hvor ca. 120 aktive fra hele verden deltager.

Nøgleperson

Ole har været nøglepersonen i flytningen af klubbens aktiviteter fra stadion til den nye Holbæk Sportsby, der rummer mange gode faciliteter. Han har med ildhu arbejdet for at adgangsforholdene er i orden, og sportsudøverne nu har mulighed for at få deres cykler opbevaret på stedet. Det har været en langvarig proces, som har krævet vedholdenhed og udholdenhed. Og det har Ole.

I de perioder, hvor Ole har arbejdet i Grønland, har Marlene formået at holde klubbens aktiviteter kørende. Det er derfor ikke uden grund, at ægteparret er højt skattet af de mange løbere og deres pårørende.

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

Samsø er klar til en ny sæson



Højsæsonens ferieuger blev hurtigt booket, da vi i sidste nummer gav medlemmerne mulighed for at lægge billet ind på ugerne 27 til 32 i foreningens feriehus på Samsø. Samtidig har interessen for de øvrige uger været fin, men har du også lyst til - for en billig betaling - at opleve Samsø fra det dejlige feriehus i Sælvig, så er der stadig ledige uger hen over året. Feriehuset udlejes fra søndag til søndag med ankomst efter kl. 15 og afrejse inden kl. 12. På hjemmesiden www.cpdanmark.dk/feriehus kan du se fotos af huset og finde flere oplysninger om priser og inventar, ligesom udlejningen løbende bliver opdateret. Var det noget for dig, så henvend dig til sekretariatet på telefon 38 88 45 75 eller mail: cpdanmark@cpdanmark.dk

Tilmeld dig til DH's webpanel

Fik du ikke tilmeldt dig det nye webpanel, som Danske Handicaporganisationer (DH) etablerede ved årsskiftet på alle medlemsforeningernes vegne, så kan du nå det endnu? Det kan ske via DH's hjemmeside: handicap.dk/panelet - jo flere, jo bedre. Der er brug for alle aldersgrupper - både unge og ældre med forskellige tilgange til handicapområdet. Deltagerne i panelet kan enten selv have et handicap eller være pårørende. Du vil være anonym i undersøgelsen, der typisk vil foregå 3-4 gange om året, men DH skal naturligvis have en mailadresse at sende spørgeskemaet til. Formålet med web-panelet er at afdække forholdene på forskellige områder, så der kan skabes bedre vilkår på handicapområdet.

Årets første HB-møde

I CP Danmark holder hovedbestyrelsen (HB) fast møde to gange årligt. Næste møde er fastsat til lørdag den 25. april kl. 10 i Handicaporganisationernes Hus med dagsorden ifølge vedtægterne. Blandt andet indeholder dagsordenen i april altid godkendelse af regnskabet og beretning samt valg til forretningsudvalget.

Det er tanken, der tæller...

En sponsoraftale med OK betyder, at du støtter CP Danmark, hver gang du tanket benzin eller diesel på OK - vel at mærke hvis du har et OK-benzinkort tilknyttet CP Danmark. For hver liter støtter du med 5 øre, uanset hvor i landet det er. Første gang, du har tanket 500 liter, får foreningen desuden en ekstra bonus på 200 kr. Det er nemt og gratis at få et OK Benzinkort. Klik ind på www.ok.dk - og husk at koble Spastikerforeningen/CP Danmark til aftalen. Vi har sponsornummer 561634. Har du et OK Benzinkort i forvejen, så kan du nemt få det tilknyttet foreningens sponsoraftale. Du skal blot ringe til OK på 70 10 20 33 og oplyse foreningens navn og dit kortnummer.



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 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.

LOKAL ANNONCE

Tema om træning

Jo mere du træner, jo bedre bliver du til det du træner. Det er velkendt - om det så er matematik, madlavning, fysisk udfoldelse eller andre ting. I dette nummer har vi sat fokus på forskellige former for fysisk træning, som mennesker med cerebral parese har haft gode oplevelser med. Læs mere på denne og de følgende sider.

Red.

Aktivitet og træning forbedrer funktionsniveauet

Træning er sundt for alle - også for mennesker med cerebral parese (CP).

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Regelmæssig fysisk aktivitet fra børneårene er endda særdeles hensigtsmæssig for børn med CP. Det er godt for den motoriske udvikling, og det modvirker udviklingen af kontrakturer (spændinger) og svind af muskler, understreger professor og forsker Jens Bo Nielsen, der har tilknytning til både Københavns Universitet og Elsass Fonden, hvor han i mange år har stået i spidsen for flere store forskningsprojekter.

Hjerneforskningen tager i dag afsæt i, at vores hjerner ændrer sig hele tiden. Det kaldes neuroplasticitet. Ændringerne sker hos os alle - børn som voksne - hele livet igennem. Nye netværk dannes konstant, og hjernen påvirkes, når man er fysisk aktiv. - Når man foretager en hvilken som helst aktivitet, sker der ændringer i forbindelserne mellem nerveceller og i nervecellernes egenskaber, og der sker en optimering i de kredsløb i hjernen, der styrer bevægelserne, fortæller Jens Bo Nielsen.

- Neuroplasticiteten - altså hjernens evne til at ændre sig - er det helt grundlæggende for hjernens funktioner, men der er forskellige typer af påvirkninger, der i særlig grad understøtter neuroplasticiteten, ikke mindst træning.

Bedre 'læring'

Når man er fysisk aktiv, bliver man bedre til det, vi kalder 'læring'. Det handler i bund og grund om, at de kredsløb i hjernen, der anvendes til at styre bevægelserne eller udføre kognitive funktioner, optimeres, hver gang man foretager en aktivitet - det vil sige mobiliserer en adfærd.



Jens Bo Nielsen

Jens Bo Nielsen understreger, at neuroplasticiteten er helt grundlæggende og bestemt af den type af stimuli, der igangsætter neuroplasticiteten.

- Men et fællestræk for alle typer af neuroplasticitet er, at de er aktivitetsafhængige. Det betyder, at en impuls skal sætte de neurale netværk i gang, og jo flere gange de aktiveres, og dermed bruges, jo bedre og mere effektive bliver de.

Hjernen er omstillingsparat

Når hjernen er 'på arbejde', aktiveres de neurale netværk som følge af et sanseindtryk, en reaktion eller et feedback fra organer i kroppen. Hjernen finder derefter det mest effektive netværk, i forhold til at udføre opgaven, og dette netværk aktiveres.

- På den måde anvender hjernen kun den mængde energi, der er nødvendig, og det betyder, at hjernen har energireserver nok til at være parat og dynamisk uden pause. Det, at hjernen er 'plastisk', er netop et udtryk for, at den til enhver tid er omstillingsparat. Den kan hele tiden ændre sine netværk, så de passer bedst til en given situation, fremhæver Jens Bo Nielsen.



Min livsglæde er blevet langt større

Theis Rasmussen regnede med, at hans liv med cerebral parese fysisk ville gå ned ad bakke. Men en livsstilsændring med træning og den rette kost har ændret alt for den 33-årige silkeborgenser.

AF BENJAMIN STEENGAARD RASMUSSEN



Theis Rasmussen har altid være udfordret af sin fysik. Han blev født tre måneder for tidligt og fik cerebral parese i en grad, der lige siden har påvirket hele kroppen, men særligt benene. Knæene bøjer indad, han falder nemt, når han går, og hans finmotorik er ikke i top.

Den 33-årige silkeborgenser, der arbejder i Jyske Banks hotline, har altid regnet med, at de fysiske udfordringer stille og roligt ville blive forværret resten af livet. Men efter han rundede de 30 år, blev det for meget.

- Pludselig var hverdagsting blevet meget sværere at gøre. Det var svært at gå, svært at stå op og jeg fik mere ondt i knæene, forklarer Theis, der begyndte at sige nej til at mødes med andre, for eksempel steder med mange mennesker, fordi han var presset på fysikken.

- Jeg besluttede, at jeg ville gøre noget ved det, for jeg synes, det var for tidligt at falde sammen. Jeg har altid fået fysioterapi, men det var åbenbart ikke nok for mig, siger Theis, der som noget af det første kiggede på sig selv i spejlet og synes, han var blevet lidt mere rund i det.

Forløbet har også budt på et træningsophold i Brasilien for Theis Rasmussen, der var frisk og spurgte sin træner, Nathalie Mawussi Michelle Jensen, om han måtte komme med på hendes tur til sambaens hjemland. Nathalie har været en kæmpe hjælp, motivation og inspiration for Theis.

”Det er simpelthen en gave det her. Det er blevet nemmere for mig at gå, stå og løbe.

Derfor ville han smide nogle kilo, men han vidste ikke hvordan og var dermed afklaret med, at han skulle have hjælp til det. Og hjælpen kom i form af Nathalie Mawussi Michelle Jensen, der er bodyfitness-atlet.

Theis havde fulgt hende på Instagram, og da han kontaktede hende, blev det starten på et rigtig godt samarbejde. Nathalie var frisk på opgaven med at få gjort ham fit og havde ingen problemer med hans handicap.

Farvel til 17 kilo

Første del af at skabe en mere fit og frisk udgave af Theis var med fokus på vægttab. Nathalie lavede en kostplan og et træningsprogram, som han gik i gang med.

De mange timers træning og den nye kost viste sig at være et effektivt våben mod de overflødige kilo, og på et halvt år tabte Theis sig 17 kilo. Fokus på vægttab skiftede nu til fokus på muskelopbygning, som stadig er målet i dag.

- Jeg er i træningscenteret fire gange om ugen. De to gange er med opvarmning, styrketræning og cardio, og de to andre gange laver jeg kun cardio, forklarer Theis, der har et træningsprogram til forsiden af kroppen og et til bagsiden med forskellige øvelser.

- Jeg har nu prøvet at have ondt i mit baglår, det er aldrig sket tidligere og er et tegn på, at jeg nu bruger min krop anderledes.

Nogle af øvelserne kan være udfordrende, men der er Nathalie rigtig god til at forklare, hvordan de skal udføres. Hun finder øvelser, som passer til de udfordringer, han har.

- Træningerne er hårde, men virkelig gode og giver sved på panden. Det kræver vilje, men så kommer resultaterne også, siger Theis.

Havregrød og æggehvider

Kosten er lige så vigtig som træning-

gen, og nu spiser Theis fem gange om dagen, hvor han før spiste tre gange som de fleste andre.

- Kosten er en kæmpe ændring for mig, og selvom jeg har tabt mig meget, så spiser jeg også meget. Så det har været en øjenåbner, hvordan kroppen reagerer på kosten, forklarer Theis.

Og menuen kan for eksempel være havregrød, bær og æggehvider til morgenmad og broccoli, kylling og ris til aftensmad.

- Kostplanen, træningen og den struktur det giver, kan jeg rigtig godt lide. Det passer godt til mig som person. Selvfølgelig skulle jeg lige vænne mig til at veje min mad, men det skete hurtigt. Jeg skulle også lige vænne mig til at have mad med, når jeg besøger venner osv. Men nu er det helt naturligt for mig, siger Theis.

Det hele føles bare bedre

De fysiske forandringer har været store og overraskende.

- Det er simpelthen en gave det her. Det er blevet nemmere for mig at gå, stå og løbe. Hvis jeg falder, kommer jeg nu hurtigere op igen, og jeg løber ikke så tungt som tidligere. Jeg kan også gå længere end før. Det hele føles bare bedre nu og er gået den helt modsatte vej af, hvad jeg havde regnet med, siger Theis, der også mærker forbedringerne på et andet plan.

- Jeg kan mærke indeni, at jeg har det bedre. Det giver en stor gejst, at det går fremad, og min livsglæde er blevet langt større, konstaterer Theis, der ikke har nogen slutdato på projektet.

- Mine forventninger nu er at holde niveauet og måske forbedre lidt. Jeg vil gerne have et langt liv med de personer, jeg har omkring mig. Jeg synes tidligere, jeg måske var lidt på vej til at blive en sur gammel mand, men det ligger meget langt væk nu, siger Theis og tilføjer:

- Det her er noget, jeg bliver ved med, fordi det gør mig til en bedre version af mig selv. En version jeg aldrig troede, jeg skulle møde. Men han er her nu, og ham holder jeg fast i.

Theis Rasmussen er rigtig glad for sin nye livsstil med masser af træning og fokus på kost.



Jasper har det allerbedst i det varme vand

Det giver ham stor livskvalitet, og hvis han selv kunne vælge, ville han svømme i varmtvandsbassin hver dag.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Jasper Teubner er ni år, har cerebral parese og mangler stoffet myelin i hjernen. Det er livsvilkår, som har givet ham mange udfordringer op gennem barndommen. Blandt andet er han meget udfordret på balancen og går med støtte, ligesom sprog, indlæring og temperament kan være svært at håndtere.

Desuden har Jasper komplekse sanseintegrationsforstyrrelser og bliver meget let overstimuleret. Det sker ofte, hvis han færdes i miljøer, hvor han ikke føler sig tryk. Den følelse oplevede han desværre i et tidligere skoletilbud, som hver dag gav ham langt flere sensoriske indtryk, end han kunne rumme.

Det blev for meget. Han var stærkt udfordret, men da han har en lang latenstid og i første omgang blot reagerede ved at trække sig ind i sig selv, opfangede skolen ikke faresignalerne. Reaktionen kom først, når han

blev hentet fra skole. Så kom gråden, der herefter udviklede sig til voldsom vrede, skrig og desperation i hjemmet. Det var hans måde at fortælle omgivelserne, at noget var galt.

Jasper trives bedst i læringssituationer i et skærmet miljø én til én. Derfor er han nu startet i Solhjorten, der er en Rudolf Steiner-specialskole, hvor han med få tilknyttede lærerkræfter er den eneste elev i 1. klasse.

Vandet startede udviklingen

Men én ting er indlæring, noget andet er træning, som forældrene er meget bevidste om har stor betydning for Jaspers udvikling og livskvalitet. På den baggrund har familien i flere år praktiseret hjemmetræning for Jasper, hvilket har givet nogle helt unikke muligheder for at stimulere hans udvikling. Familien fremhæver, at netop hjemmetræning efter § 32 er en god mulighed, som man skal være opmærksom på eksisterer.

Men hvorfor ikke kombinere begge dele, tænkte de? Da Jasper allerede som ganske spæd var meget glad for vand, tog forældrene ham med i Helsingør Therm, der er et privatdrevet varmtvandsbassin, som holder en konstant temperatur omkring 33 grader. Dengang var han blot et år, men ellevild hver gang han nærmede sig det behageligt varme vand.

Med en fysioterapeut som træner er denne succesoplevelse fortsat lige siden. For tre år siden overtog børnefysioterapeut Katja Meyendorff svømmeterapien med Jasper, og hun har kontinuerligt arbejdet med at forbedre hans funktionsniveau på alle parametre, herunder forbedre hans sanseintegration.

Det betyder blandt andet, at Jasper nu er gået fra at svømme med bælte til at svømme uden hjælpemidler. Han nyder at bevæge sig rundt i vandet og lave alle de øvelser og lege, som Katja



I det lille varmtvandsbassin er der god og glad kontakt mellem Jasper, hans mor Jeanne og fysioterapeuten Katja, der holder ringen.



Den ugentlige træningsdag i det varme vand er en festdag for Jasper, der elsker at puste bobler under vandet.

En del af opvarmningen i vandet er ofte massage med pigbold.



Meyendorff anviser med sprog og håndtegn, der giver tydelighed i vandet. Blandt andet er han rigtig glad for at dykke, snurre rundt og puste bobler i vandet.

- Da han startede, havde vi forældre ikke en forestilling om, at Jasper ville kunne lære at svømme selvstændigt, indrømmer Jaspers mor, Jeanne Teubner.

- Men Katja havde troen på Jaspers potentiale. Hun er fantastisk til at se mulighederne og dygtig til at gøre træningen sjov og motiverende, så det har været helt fantastisk at opleve Jaspers gode udvikling i vandet.

En time med god kontakt

Til træningen i varmtvandsbassinet, der hver gang varer en hel klokke-time, er både Jeanne og Katja i vandet sammen med Jasper. De supplerer hinanden med øvelser og opmærksomhed og kan henholdsvis sende ham afsted og modtage ham i de forskellige øvelser, der kræver det.

- Det gode ved vandet og det lille bassin med få synlige redskaber er, at det giver ham en fast ramme at agere i. Vandet omslutter Jaspers krop og hjælper ham til bedre at

kunne mærke sig selv. Han kan således flere ting i vand end på land, og i vandet kommer man i kontakt med ham på en rolig måde, fortæller Katja Meyendorff, der arbejder med at samle fokus på kroppen, således at han får en bedre kropsfornemmelse, lettere aktiverer sin krop og bliver mere selvstændig og selvhjulp.

- Jasper har brug for forudsigelighed og gentagelser, derfor er programmet sammensat af et begrænset, men nøje udvalgt antal øvelser og rekvisitter, opvarmningen kan f.eks. være sang og

sanseintegrerede øvelser med f.eks. faste tryk og rul med en pigbold på ydersiden af arme, ben og ryg, fremhæver Katja Meyendorff.

Derefter bygges der på med at svømme, dykke, der træner hjernen og iltoptagelsesevnen, samt øvelser, der stimulerer de vestibulære sanser (balancen), blandt andet ved at dreje rundt om sig selv i vandet.

Katja Meyendorff understreger, at netop træningen af iltoptagelsen er vigtig for at øge indlæringssevnen og forbedre de kognitive færdigheder. Og ligesom med alt andet; jo mere du træner, jo bedre bliver du – men det skal være sjovt samtidig.

Højt humør i bassinet

Jaspers element er vand, og det har mange fordele. Han får pulsen op, bevæget hele kroppen, ligesom han får arbejdet med sin udholdenhed, styrke, bevægelsesmønstre og ånde-drætsøvelser. Det hele bliver leget ind i programmet, men er så intensivt for ham, at det kræver en lur på 1-1½ time efter bassintræningen.

Intensiteten og glæden i vandet fik bladets udsendte lejlighed til at overvære en formiddag i januar. I stort set hele timen kvitterede Jasper med højlydt glade grin og udbrud, når Katja lagde an til de forskellige øvelser og lege. Glæden ved at være i det varme vand var ikke til at tage fejl af.

Og der er ingen tvivl om, at stod det til Jasper, ville han ønske, at han hver dag fik muligheden for at komme en tur i varmtvandsbassinet. Men en gang ugentligt kan også gøre meget. I hvert fald er det tydeligt for hans omgivelser, at svømmetræningen kan overføres til hans dagligdag. Jasper har fået mere selvværd, større selvtillid og en stor bevægelsesfrihed ved tanken om at kunne selv, og han kan lettere overskue små legefællesskaber med andre børn.

Samtidig kan det ses, at han har fået en stærkere kropsholdning og en bedre gangfunktion. Og det stopper ikke her. Det er hverken Katja eller Jeanne i tvivl om.

Forskning,
samarbejde og
videndeling

Ny viden og
direkte støtte

Aktiviteter,
kurser og ophold

Vi arbejder for at øge
livskvaliteten for mennesker
med cerebral parese

Læs mere på elsassfonden.dk

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

Sportsglæde på La Santa med fokus på fællesskabet

En gruppe på 18 deltagere, udfordret af forskellige fysiske handicap, var i december - sammen med Parasport Danmark - på en 7-dages sportslejr på Club La Santa på Lanzarote. Under sydens sol prøvede de i fællesskab kræfter med forskellige sportsgrene.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Målet med sportslejren var at få gode sportsoplevelser sammen med andre, samt give deltagerne lyst til at fortsætte med at dyrke interessen for sport efter hjemkomsten til Danmark. Det gode tilbud skabte en enorm interesse, så der kom over 120 ansøgninger, hvoraf 18 blev udvalgt til sportsturen.

Deltagerne havde alle forskellige fysiske udfordringer. Gruppen bestod blandt andet af folk med cerebral parese, sclerose, rygmærskade, dværgvækst og benamputation. De blev udvalgt på baggrund af en række kriterier, blandt andet deres udfordringer med økonomi og funktionsnedsættelse.

Fokus på fællesskabet

- Særligt fællesskabet var i fokus på årets sportslejr gennem deltagernes forskellighed og åbenhed over for at afprøve nye sportsgrene, fortæller sportslejrens teamleder, Torben Nygaard fra Parasport Danmark.

- Det lykkedes at samle en masse

imødekomende mennesker, som alle havde mod på at prøve egne grænser af og være støttende over for de andre deltagere. Det betød, at vi hurtigt oplevede, hvordan alle bød ind til fællesskabet, hvilket skabte en fantastisk stemning på hele turen. Der

blev grinet, heppet og trænet med et smil på læben.

Sanne Rasmussen, der har cerebral parese, er 33 år og bor i Aarhus, var en

af deltagerne. Hun var begejstret for turen og fremhævede specielt det unikke fællesskab:

- Jeg søgte om en plads, fordi jeg synes, at det kunne være spændende at finde ud af, hvor meget jeg rent faktisk kan og samtidig prøve noget, som jeg kan fortsætte med derhjemme.

- Det gav et sammenhold på en anden måde og en følelse af, at alle i gruppen havde samme udgangspunkt. Man ved, at alle kæmper med et eller andet, så det handler slet ikke om at være den bedste, det

handler bare om at turde afprøve tingene, så godt som man nu kan, og hjælpe hinanden i stedet.

Forskellige udfordringer

Deltagerne havde forskellige udfordringer, men deltog i de samme aktiviteter, og det var med til at skabe et stærkt sammenhold. Hele ugen var der lagt fuldt program, så alle kunne afprøve så meget forskellig sport som muligt. På programmet var der blandt andet svømning, kørestolsbasket og atletik.

- De mange forskellige sportsgrene gav plads til, at alle deltagerne kunne finde interessen for sport på deres egne præmisser, understreger Torben Nygaard, der vurderer, at turen helt sikkert har givet blod på tanden for mange til at være mere aktive end de var i forvejen.

Udover masser af sportsoplevelser har mange også fået nogle personlige relationer, som vil være støttende i deres videre færd mod et mere aktivt liv. Sportslejren var mulig takket være midler fra Bevica Legater, Bevica Fonden og Vanførefonden.

I strålende sol fik Sanne Rasmussen blandt andet lejlighed til at prøve, hvordan det er at køre med håndcykel.





Sabine håber at kunne gå inden hun fylder 30

26-årige Sabine Dalberg har gjort bemærkelsesværdige fremskridt, siden hun for to år siden begyndte at gå til behandling hos kropsterapi-firmaet Body-SDS.

AF JESPER MØLLER

For de fleste mennesker er dagens måltider en nydelse, men for den 26-årige Sabine Dalberg fra Frederiksberg ved København er det at spise en ganske særlig glæde. For to år siden kunne hun nemlig ikke spise tilstrækkeligt med mad ved egen hjælp, men det kan hun i dag, hvilket er en stor glædesfaktor i hendes liv.

- Det, at kunne holde på et glas og en gaffel samt at drikke uden et sugerør, har været stort for mig. Det samme gælder at føle sult samt at kunne tygge og fordøje mad ordentligt, siger Sabine.

Hun er født med cerebral parese, hvilket har givet hende diverse handicaps at slås med. Hun har blandt andet været bundet til sin kørestol siden

treårs-alderen. Udfordringerne er dog i de seneste to år blevet mindre, efter at Sabine er begyndt at få jævnlig behandling hos kropsterapi-firmaet Body-SDS.

Evnen til selv at kunne spise tilstrækkeligt med mad var det første store fremskridt, som Sabine oplevede, og siden er mange andre fulgt efter. - Før jeg startede hos Body-SDS, kunne jeg ikke sidde op uden ryglæn, og nu kan jeg sidde i halve og hele timer uden støtte, fortæller Sabine om en af de store landvindinger.

Et andet stort fremskridt handler om hendes gang. Sabine har hidtil kunnet bevæge sig ved at sidde på en sadel på en særlig form for gangstativ, hvor hun kan skubbe sig frem med benene. Efter behandlingerne hos Body-

SDS kan hun nu stå samt gå med støtte i begrænset tid.

- Efter at jeg fyldte 10 år, blev min evne til at gå forværret, men nu er jeg tilbage på det niveau, som jeg var, før jeg fyldte 10, siger Sabine.

Det stiller hun sig dog ikke tilfreds med, og hun har et stort mål, som hun kæmper hårdt for at opnå.

- Jeg drømmer om at kunne gå ved egen hjælp eller med krykker, men uden mit gangstativ, inden jeg fylder 30 år, fortæller den 26-årige kvinde.

Bedre motorik

Fremskridtene kommer dog ikke uden en pris, for behandlingerne gør ofte temmelig ondt. Men den pris betaler Sabine gladeligt, hvis blot det kan

mindske hendes handicaps, og det kan det.

- Jeg oplever, at jeg kan alting lidt bedre end før, og at min motorik generelt er blevet forbedret. Som eksempel kan jeg nu lettere selv bevæge mine ben, siger Sabine.

Udover de gener, som hun har på grund af cerebral parese, dør Sabine også med hoftedysplasi samt slidgigt i hoften, hvilket hun også får behandlet hos Body-SDS. Ved siden af behandlingerne har Sabine også fået nogle træningsøvelser for overkroppen, som hun laver derhjemme.

Sabine har gennem årene gået til både fysioterapi og som barn til ergoterapi, men det har slet ikke haft den samme effekt som hendes nuværende behandlingskoncept.

- De andre typer behandlinger har hjulpet mig til at holde status quo og undgå en forværring af min fysiske tilstand, men fysioterapien forbedrer desværre ikke noget for mig, fortæller Sabine, der håber, at "det etablerede system" på et tidspunkt lærer noget af behandlingsmetoderne hos Body-SDS.

Udover de fysiske fremskridt mærker hun også fremgang på det psykiske område.

- Jeg har i mange år lidt af angst, men i takt med at jeg får det bedre fysisk, bliver mit humør og mit syn på livet også væsentligt bedre, slutter Sabine.

Mange gentagelser

Sabine har benyttet flere behandlere hos Body-SDS, men går i dag primært hos Stefano Reno Seppi Andersen. Han behandler flere med cerebral parese og går i den forbindelse især efter at smidiggøre og styrke kroppens led og muskler, så klienterne kan holde til at stå på benene eller andre ting, som kroppen hidtil ikke har kunnet gøre. Stefano bruger meget tid på nakke og ryg for at skabe bedre forbindelse til nerverne, og her gør han brug af mange gentagelser.

- Hvis en krop skal vænne sig til at gøre noget, den ikke har gjort før, er det vigtigt at gentage de samme bevægelser mange gange, så kroppen og



Body-SDS terapeut Stefano Reno Seppi Andersen har gjort store fremskridt med Sabine Dalberg, der har et mål om at komme op at gå.

nervesystemet kan vænne sig til dem, fortæller Stefano.

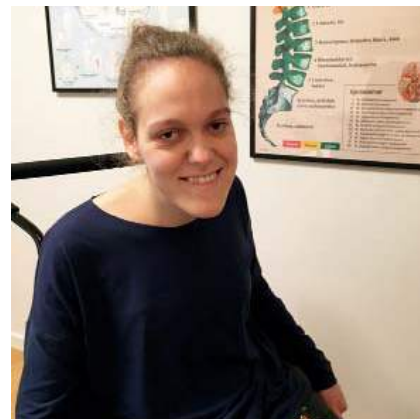
Han har også stor fokus på vejtrækningen

- Folk med spastisk lammelse har ofte et meget lukket åndedræt. Nogle af dem har desuden ikke fået ilt nok under fødslen. Derfor trækker de ofte ikke vejret optimalt. Vi lærer dem at bruge åndedrættet bedre og trække vejret dybere, og dermed får de iltet musklerne bedre, hvilket gør musklerne mere fleksible, forklarer Body-SDS-terapeuten.

Fremskridt i ryk

I Sabines tilfælde har han haft meget fokus på at aktivere nakke og kæber samt at øge bevægeligheden i hendes hofter og lyske, der var meget låste.

Han erkender, at det kan være en smertefuld oplevelse for handicappede at få behandlinger, når nervesystemets reflekser skal aktiveres for at få bedre forbindelse til resten af kroppen. Samtidig er det dog vigtigt at



holde fast, da de opnåede fremskridt ellers let kan sættes over styr.

- Sammenlignet med ikke-handicappede er det vigtigt for mennesker med handicap at få behandlinger relativt hyppigt, da deres kroppe og muskler ellers bliver spændte og trækker sig sammen, siger Stefano. Derudover skal både klient og behandler indimellem væbne sig med tålmodighed.

- Fremskridtene kommer sjældent i et jævnt forløb. Ofte sker der meget på kort tid, og andre gange kan der gå længere tid uden fremskridt, forklarer terapeuten.

Sammen med sine klienter kan han jævnligt glæde sig over ting, som kan virke små for andre, men som er store for folk med handicap.

- Bare det at kunne holde ordentligt om en kop kan være en stor sejr, og som behandler er det dejligt at dele glæden over de små fremskridt.

Body-SDS har fokus på hele kroppen

Trods det engelske navn er Body Self Developments System (Body-SDS) et pæredansk behandlingskoncept, som er udviklet af kropsterapeuterne Ole Kåre Føli og Bengt Valentino Andersen, der er far og søn. Egentlig går historien dog yderligere en generation tilbage, idet fundamentet til behandlingsformen blev lagt tilbage i 1940'erne af Erland Hartung – Oles far og Bengts farfar. Behandlingen bygger på forskellige massage- og åndedrætsteknikker garanteret med specielle aku- og zonetryk.

Body-SDS adskiller sig fra andre behandlingskoncepter ved den konsekvente fokusering på hele kroppen. Således nøjes terapeuterne aldrig med at behandle den kropsdel, hvor patienterne har problemer. Det skyldes, at en ubalance ofte forårsager smerter et helt andet sted i kroppen. Body-SDS har et stort behandlingscenter i Parken i København, og derudover tilbyder Body-SDS-uddannede terapeuter behandling en række steder rundt omkring i landet. Læs mere på www.body-sds.dk

Hvilken effekt har Mollii-dragten på børn og unge med cerebral parese?

Det undersøges i øjeblikket af Hvidovre Hospitals ortopædkirurgisk afdeling, der i 2020 afslutter et stort projekt, som i alt involverer 61 børn og unge med cerebral parese (CP).



Dragten, som ortopædkirurg Christian Wong og projektmedarbejder Josephine Michelsen her viser, er lavet i nylon og spandex, og på indersiden findes der små siliconelapper. Impulserne kommer fra fire AAA-batterier.

AF FRANDS HAVALESCHKA

På Hvidovre Hospitals ortopædkirurgisk afdeling er man i øjeblikket i gang med en spændende undersøgelse, der skal analysere effekten af en såkaldt Mollii-dragt. Det er svenskeren, kiropraktor Fredrik Lundqvist, der gennem sit arbejde og erfaringer med patienter med neurologiske lidelser fik idéen til at konstruere dragten.

Der er tale om en specialdesignet, stramtsiddende heldragt i elastisk materiale, som bliver individuelt tilpasset med elektroder de steder, hvor personens muskler skal stimuleres.

Batteridreven strøm sendes ud til elektroder på indersiden af dragten, hvor det er muligt at stimulere musklerne efter patientens behov. På dragtens forparti er placeret en kontrolenhed med batterier, som styrer impulserne.

Modvirker uønsket muskelspænding

Ifølge anvisningen kan Mollii forebygge og modvirke forskellige former for uønsket muskelspænding, muskelafkortning og stivhed og kan hjælpe brugeren med at få bedre kontrol over viljestyrede bevægelser.

Kort om Mollii:

Mollii er et kropsbåret hjælpemiddel, som indstilles i forhold til de individuelle behov. Mollii afhjælper symptomer som følge af en neurologisk sygdom eller hjerneskade. Med sin smertelindrende effekt kan dragten også bruges i forbindelse med rehabilitering af kroniske smerter. Mollii anvendes af både børn og voksne med bl.a. cerebral parese, følger efter slagtilfælde, multipel sclerose, rygmarvsskade, erhvervet hjerneskade, dystoni mv. Dragten produceres af Inventions AB og er bl.a. udbredt i Sverige, Frankrig og Australien. Du kan læse mere hos producenten: mollii.com

Men gør den så det? Det er en række fagfolk ved at undersøge på Hvidovre Hospital. Projektgruppen har siden 2018 været i gang med undersøgelser af 31 unge med CP i forskellig grad i GMFCS-skala 3, 4 og 5. Det er børn og unge fra Geelsgårdsskolen, Kirkebækskolen og Skolen Ved Skoven. Senere undersøges effekten på 30 børn og unge, der hører til GMFCS kategori 1-2.

Eleverne, der er med i projektet, gennemgår et seks måneder langt forløb, hvor de en time hver anden dag får Mollii-dragten på, mens de er i gang med andre aktiviteter. Den kan være lidt svær at iføre sig, men når først den er på, oplever de fleste en støttende og smertelindrende effekt.

Gennem forløbet er alle børnene blev undersøgt ude på skolerne. Undersøgelserne foregik før de fik dragten, efter de havde benyttet dragten i 4 uger og afsluttende efter, at projektperioden var slut efter 24 uger.

For at se om dragten havde effekt på bevægeligheden i leddene og de stramme muskler, som ofte er kendetegnet ved børn med cerebral parese, blev der ved hver undersøgelsesgang udført en fysisk undersøgelse af fysioterapeut Tina Torabi og forskningsassistent Kristian Mortensen fra Hvidovre Hospital.

Forældrenes dagbog

Forældrene blev samtidig bedt om løbende at udfylde en dagbog (før behandling og efter henholdsvis 4, 8 og 24 uger) omkring barnets søvn, tarmfunktion og graden af smerter, som er problemet for mange børn med CP.

- Nogle forældre oplevede, at dragten også havde en positiv effekt på børnenes tarmfunktion, og at deres børn var mere trætte efter at have brugt dragten, fortæller ortopædkirurg Christian Wong fra Hvidovre



Hospital, der påpeger, at det er for tidligt at sige, om hospitalets forskningsresultater viser det samme.

- Forældrene og personalet på skolen rapporterede også, at børnene blev mere rolige, havde mindre uro i kroppen, når de fik dragten på, og derfor kunne være mere til stede i klassen. Det er dog ikke noget, som vi havde mulighed for at måle, understreger Christian Wong.

Individuel test med individuelle mål

Når børnesektionen på ortopædkirurgisk afdeling i Hvidovre udtænker en plan for behandling og træning for et barn med CP, går de meget op i, at indsatsen giver mening for det enkelte barn. Ergoterapeuter og fysioterapeuter fra skolerne satte derfor personlige mål for elevernes ønskede forbedringer med dragten.

Det kan f.eks. være mindre savlen, bedre gangfunktion, ståfunktion eller en bedre håndfunktion, så barnet forbedrer sine muligheder for at spise eller drikke selv eller for lettere at kunne styre sin talemaskine.

- Undersøgelsen er endnu ikke helt færdig, men de foreløbige resultater

Cecilie prøvede sin helt egen dragt på Hvidovre Hospital i forbindelse med en forundersøgelse til hendes deltagelse i Mollii-projektet.

har vist, at målene blev opnået for langt de fleste, og generelt har vi oplevet, at testpersonerne har fået mindre spasticitet i arme og ben og dermed en forbedret funktion af dagligdagsaktiviteter. Musklerne er altså blevet mindre stramme efter brug af dragten, vurderer Christian Wong.

Christian Wong oplyser, at forskningsgruppen i øjeblikket er i gang med at undersøge det samme hos børn med GMFCS 1-2, altså børn der har selvstændig gangfunktion.

- Indtil nu har 15 børn været igennem forsøgstesten, og vi mangler fortsat 15 børn, som vil blive undersøgt af vores nye medarbejder Torben Petersen. De børn vil modsat den tidlige gruppe også få udført en ganganalyse før og efter samt målt deres spasticitet i hånden gennem en såkaldt neuroflexor, der er et nylig udviklet måleapparat.

På Hvidovre Hospital forventer man, at alle undersøgelser er afsluttet i sommeren 2020.

Kort om forskningsgruppen bag undersøgelsen:

Børneortopædkirurgisk Forskningsenhed (BOF) er en lille forskningsgruppe under børnesektionen, ortopædkirurgisk afdeling på Hvidovre Hospital. Gruppen består af forskningsleder Christian Wong og to fuldtidsmedarbejdere, Josephine Michelsen og Torben Petersen, samt de studerende, som løbende laver projekter hos gruppen. Forskningsgruppens hovedformål er at undersøge kirurgiske tiltag og andre behandlinger, som kan forbedre dagligdagen og livskvaliteten hos børn med CP. Du kan følge med i gruppens projekter på deres facebookside: BOF - Børneortopædkirurgisk Forskningsenhed.



4 skarpe ...til kiropraktor Fredrik Lundqvist - manden bag Mollii:

Hvordan fik du ideen?

Den fik jeg, da jeg arbejdede som personlig hjælper i min studietid, og senere gennem arbejdet som kiropraktor for personer med neurologiske funktionsvanskeligheder. I 2009 fik jeg så ideen til at udløse de såkaldte patologiske reflekser ved hjælp af el- og vibrationsstimulering.

Hvornår kom dragten på markedet?

Mollii, som jeg i starten kaldte Elektrodress, blev CE-mærket i december 2012 og begyndte at blive solgt i 2013.

Du skriver, at den har effekt op til 48 timer efter brug. Har den også langtidseffekt?

Kombineres Mollii med intensiv fysioterapi og anden træning kan brugeren opnå færdigheder og funktioner, som de ikke havde inden de startede, og ved fortsat træning kan færdighederne blive permanente.

Netop nu er flere kliniske studier i gang, bl.a. på Karolinska og Hvidovre Hospital, hvad viser de?

Vi har gennem de seneste fem års forskning opdaget positive bieffekter, blandt andet reducerede smerter, som vi er begyndt at kigge lidt nærmere på. I Australien er der således udført et studie på næsten 200 personer med kroniske smerter for at få en indikation af, om Mollii kan hjælpe på smerter. Jeg venter spændt på resultaterne fra Hvidovre Hospital, og netop nu starter studier i Beirut og Paris på Mollii, der omfatter 30 personer.

Et nyt kursusår er skudt i gang

2020 begynder med en række gode tilbud til jer alle sammen, så kom med, når CP Danmark inviterer på kursus.

AF KURSUSKONSULENT TRINE KAMP LARSEN

Som noget nyt starter vi med at rulle tilbuddene for det første halvår ud. Du kan altså foreløbig kun tilmelde dig kurser, der afholdes i løbet af foråret, men de er til gænge også gode. Læs med og bliv inspireret, tilmelding og betaling foregår på vores hjemmeside: cpdanmark.dk - vi glæder os til at se dig.

Udtrætning - det usynlige handicap

De fleste mennesker med cerebral parese oplever kognitiv udtrætning. Det kan gøre det svært at deltage i et almindeligt hverdagsliv på linje med alle andre, for det er stressende og udmattende at følge med, når man har andre forudsætninger end mennesker uden en hjerneskade. Det kræver nemlig mere energi at overskue de samme ting som alle andre, og man bruger flere ressourcer på at gøre helt almindelige hverdagsting, når man har en hjerneskade.

Derfor er overblik over de udfordringer, som udtrætningen giver, samt redskaber til at lære at kompensere så vigtige, hvis man skal kunne få hverdagen til at fungere med CP. Kurset 'Den oversete træthed' stiller skarpt på, hvor svært det kan være at fungere i hverdagen med skole, venner, sport og familiearrangementer, hvis man ikke kender sine egne begrænsninger og man ikke ved, hvordan man kan lade op og prioritere kræfterne.



Gitte Karis

Ikke mindst stiller kurset skarpt på, hvor vigtig en neuropsykologisk udredning er. Det er psykolog Klaus Christensen, der underviser sammen med Gitte Karis. Gittes datter brændte fuldkommen sammen for et par år siden og gik ned med stress efter at være overbelastet kognitivt i mange år. Nu er familien kommet videre, og Gitte glæder sig til at komme og fortælle sin og datterens historie på kurset, der holdes den 7. marts.

Barnebarn med cerebral parese

Det er stort at se ens børn blive forældre, men hvordan støtter man den nye familie bedst muligt, når den lille viser sig at have cerebral parese? Hvor går man hen med



sin egen sorg over, at barnebarnet blev anderledes end man troede? Og hvordan håndterer man familiens nye vilkår og sorg?

Disse spørgsmål, og mange andre, forsøges besvaret på kurset, der er bygget op omkring personlige historier fra mennesker, der selv har prøvet det: Coach Sinne Colding Thaysen er mor til en stor børneflokk, hvoraf det ene barn har CP. Informatør Christa Nielsen har cerebral parese og fortæller om sin egen opvækst med forældre og søskende. Aase og Henning Møller er bedsteforældre til Malte på fire år og giver deres egne erfaringer videre.

Kurset er rettet mod bedsteforældre, der søger netværk og erfaringsudveksling blandt andre i samme situation. Sæt X 25. april.

Fyraftensmøder: Hvad er en neuropsykologisk udredning?

Hvordan fungerer en neuropsykologisk udredning? Det spørgsmål har mange forældre til et barn med CP stillet sig, når de er stødt på begrebet i forbindelse med, at deres barn fik diagnosen. For en tidlig udredning er altafgørende, hvis man i tide skal afdekke barnets udfordringer, styrker og svagheder, så man kan skabe de rette rammer for hverdag, indlæring og videre vej i livet. Jo mere man ved om, hvordan hjerneskaden påvirker

barnet, jo bedre kan man hjælpe det på vej.

Dette fyraftensmøde stiller skarpt på, hvad en neuropsykologisk udredning er for en størrelse? Hvorfor er den så nødvendig? Hvilke resultater ønsker man at finde? Hvordan foregår udredningen? Vi har allieret os med en af de dygtigste psykologer på området, når specialist i børneneuro-psykologi, Karin Hensel, fra Vejle fjord Rehabilitering stiller op og gennemgår, hvad der egentlig sker, når man skal udredes. Fyraftensmødet holdes den 21. april.

Søskendepårørende bliver seje børn og unge!

Det påvirker hele familien, når man får et barn med et handicap, for det tager meget af familiens tid, og hverdagen bliver mere presset. Søskendepårørende får ofte en ekstra opgave i at klare sig selv, for de kan godt se, at forældrene har travlt. De påtager sig meget og bliver ofte søde og pligtopfyldende børn.

Dette kursus er rettet mod forældre, der vil lære, hvordan deres børn håndterer at have en bror eller søster med et handicap, og hvordan man kan støtte barnet bedst muligt i en fri og åben dialog uden tabuer.

Vi kommer bl.a. ind på: Hvordan skaber vi tid og plads til alle familiens børn? Hvordan taler jeg med barnet

om frustrationer, ærgrelser og vrede? Foruden det familiefaglige oplæg, der holdes af specialpædagogisk konsulent Malene Gerd Petersen, får vi også besøg af Dana Andreasen, der er medstifter af Søskendeforeningen SØF, og selv er vokset op med en søster med et handicap. Vi holder søskendekurset den 23. april.

Kalender

'Den oversete træthed'

Holdes den 7. marts klokken 10-15 hos CP Danmark i Høje Taastrup.

'Barnebarn med cerebral parese'

Holdes den 25. april klokken 10-15 hos CP Danmark i Høje Taastrup.

'Hvad er en neuropsykologisk udredning?'

Holdes den 21. april klokken 17-18.30 i Vejle.

'Søskende som pårørende'

Holdes den 23. april klokken 17-19.30 hos CP Danmark i Høje Taastrup.



Feriecenter Slettestrand er blandt Danmarks mest handicapvenlige feriesteder.

Hos os lægger vi vægt på en familier og tryk atmosfære

Varmtvandsbassin | Fuld tilgængelighed | Aktiviteter for alle | handicapvenlige ferieboliger | Restaurant med hjemmelavet mad

slettestrand.dk | mail@slettestrand.dk | +45 9821 7044



Hou Søsportcenter

Fuldt tilgængelige feriehus i smukke omgivelser

www.hou-seasport.com • +45 87 81 79 99

Vi har også Danmarks bedst tilgængelige svømmehal

VANDHALLA

Fjordstjernen ... et enestående valg

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

På Holbæks havnefront finder du Fjordstjernen, som ramme for nogle fantastiske muligheder for voksne med fysiske eller kognitive funktionsnedsættelser.

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

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

Tværfagligt samarbejde

Personalet arbejder med rehabiliterende med aktiv inddragelse af pårørende. Borgeren vil altid være i centrum. Vi har højt fagligt niveau med bl.a. socialkonsulenter, ernæringsvejleder og terapeuter. Der er fokus på dokumentation og genoptrænings-, rehabiliterings- og handleplaner. Vi samarbejder tæt med kommuners hjerneskadedekoordinatorer, sagsbehandlere og specialister.

Alt personale modtager løbende supervision og videreuddannelse.

Friplejeboliger og frit valg

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

Har du lyst til at høre mere, så kontakt
 Annica Granstrøm på ag@fjordstjernen.dk eller tlf. 24 65 89 22



Fjordstjernen

Boliger & Sundhedscenter

CP Danmarks legatuddeling 2020



Fotos: Af Monkey Business Images, Denizo71 og Art of Life/www.shutterstock.com

Hvert andet år – i de lige år – uddeler CP Danmark ca. 40 mindre legatportioner på 2.-3.000 kr. fra en række legater og fonde, der er samlet under et. Det sker igen i 2020. Medlemskab af CP Danmark er ikke et krav, men ansøgeren skal have cerebral parese (CP) eller et handicap, der kan sidestilles med CP.

Der kan søges støtte til følgende formål:

- Ferier og rekreatiønsophold
- Uddannelse og undervisning
- Enlige forældre med hjemmeboende børn med CP
- Behandling og støtte til mennesker med CP

Søger du for en anden, som forældre eller værge, skal du skrive vedkommendes oplysninger. Ansøgningsfristen er den 16. marts 2020, og du vil modtage svar på ansøgningen medio maj.

Kun elektronisk ansøgning modtages

Du kan søge om en legatportion til et af ovenstående formål ved at gå ind på foreningens hjemmeside: cpdanmark.dk/legater

Her finder du en digital formular, som skal udfyldes. Når det hele er udfyldt, og du har markeret, at du lever op til ansøgningskriterierne, så trykker du på 'send'.

Du vil på skærmen se en kvittering og senere modtage en bekræftelse på din ansøgning fra CP Danmark.

Husk ansøgningen skal være CP Danmark i hænde senest den 16. marts 2020.

Følgende legater og fonde er med i uddelingspuljen:

*Karl Konrad Andersens Mindelegat,
Katrine Marie Jensens Mindelegat,
CP Danmarks Fælles Fond.*



Foto: Af Rawpixel.com/www.shutterstock.com

Behandlingsmæssig fripladstilskud kan gives med tilbagevirkende kraft

AF SOCIALRÅDGIVER MIA IBÆK TOUBORG



Foto: Af hvostik/www.shutterstock.com

Flere af vores medlemmer oplever, at de ikke får behandlingsmæssig fripladstilskud, selvom deres barn opfylder betingelserne. Det betyder, at vi har en del medlemmer, der er eller kan være berettiget til behandlingsmæssig fripladstilskud med tilbagevirkende kraft.

Hvad er behandlingsmæssig fripladstilskud?

Efter dagtilbudslovens bestemmelser skal kommunen give et søskendetilskud, økonomisk fripladstilskud, behandlingsmæssigt fripladstilskud og/eller et socialpædagogisk fripladstilskud, der helt eller delvist nedsætter egenbetalingen, når betingelserne for det er opfyldt.

Hvad er så betingelserne?

Kommunen skal give et behandlingsmæssigt fripladstilskud, hvis barnet:

- 1 har en betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og
- 2 har ophold i dagtilbuddet af behandlingsmæssige grunde.

Begge betingelser skal være opfyldt.

Kommentar 1: Barnet skal efter en konkret og individuel vurdering have en betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne for at få fripladstilskud. En varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne betyder ikke, at der skal være tale om en livsvarig tilstand. Betingelsen kan være opfyldt, når lidelsen skønnes at vare et år eller mere.

Kommentar 2: Kommunen skal foretage en konkret og individuel vurdering af, om barnet alene eller hovedsageligt har ophold i tilbuddet af behandlingsmæssige grunde. Ved begrebet behandlingsmæssige grunde forstås, at der ikke alene er tale om pasning og pleje i dagtilbuddet, men at der også sker en fortsat udvikling og forbedring af barnets aktuelle tilstand. Eller at der er tale om en fore-

Hvad er socialpædagogisk bistand?

Flere af CP Danmarks medlemmer kan have behov for socialpædagogisk bistand, for eksempel på grund af kognitive vanskeligheder. Men hvad er socialpædagogisk bistand, og hvem kan få det bevilget?

Socialpædagogisk bistand er støtte til opgaver, man ikke selv er i stand til at klare på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

Hjælpen består af en lang række foranstaltninger. Som eksempler på hjælpen kan nævnes ledsagelse til fritidsaktiviteter, træning i at klæde sig på, spisetræning, læsning af post, hjælp til at tilrettelægge sin økonomi, støtte til at kommunikere og indgå

i samvær med andre og hjælp til at opretholde sociale netværk.

Hjælpen kan også bruges til støtte ved indkøb og lægebesøg m.m. samt personlig omsorg og pleje som for eksempel konfliktløsning. Ligeledes kan hjælpen bruges til at støtte forældre i varetagelsen af forælderrollen.

Hjælp til selvhjælp

Formålet med socialpædagogisk bistand er at støtte personen i at skabe

en tilværelse på egne præmisser. Jo mere selvhjælpen man som borger kan blive, desto bedre mulighed er der for at leve et selvstændigt liv. Derfor udfører den socialpædagogiske bistand heller ikke opgaverne for borgeren, men lærer borgeren selv at blive i stand til at udføre bl.a. huslige opgaver.

Målet er, at borgeren kan bevare eller forbedre sine psykiske, fysiske eller sociale funktioner. Formålet

byggelse og sikring af, at der ikke sker forringelser af barnets funktionsevne, hvorved barnet mister mulighed for at udnytte både personlige, faglige og sociale kompetencer.

Det er uden betydning for retten til at modtage behandlingsmæssigt fripladstilskud, om forældrene har et pasningsbehov.

Behandlingsmæssigt fripladstilskud er ikke betinget af en ansøgning. Begrundelsen er, at forældrene har ret til behandlingsmæssigt fripladstilskud fra det tidspunkt, hvor kommunen konstaterer, at barnet har en betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og har pladsen af behandlingsmæssige grunde.

Tilskuddets størrelse afhænger af lovgivningen

Behandlingsmæssigt fripladstilskud gives med enten 50 eller 100 procent

i tilskud til den takst, forældrene normalt skulle betale for en plads. Procentsatsen afhænger af typen af tilbuddet. Det er vigtigt at pointere, at kommunen ikke kan give behandlingsmæssigt fripladstilskud med andre procentsatser end 50 og 100.

Hvis barnet går i et tilbud oprettet efter dagtilbudsloven eller i en SFO oprettet efter folkeskoleloven, giver kommunen 50 procent fripladstilskud. Det gælder, uanset om barnet har plads i et almindeligt dagtilbud med en særlig gruppe eller i en SFO tilknyttet en specialskole.

Hvis barnet benytter et tilbud oprettet efter servicelovens § 32 eller § 36, giver kommunen 100 procent fripladstilskud. Det afgørende for fripladstilskuddets størrelse er altså ikke barnets nedsatte funktionsevne, men efter hvilken lovgivning dagtilbuddet er oprettet.

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 kl. 10.30-14 eller på mail: mjp@cpdanmark.dk – du kan læse mere om bisidderkorpset på cpdanmark.dk/bisidder

med hjælpen er i øvrigt afhængig af borgeren funktionsniveau. I nogle tilfælde er der fokus på at udvikle og vedligeholde borgerens personlige færdigheder, og i andre tilfælde kan der være fokus på at yde bistand, så borgeren kan opnå og fastholde egen identitet samt en mere aktiv livsudfoldelse.

Konkret, individuel vurdering

Tildeling af socialpædagogisk bistand skal altid ske på baggrund af en konkret, individuel vurdering af den enkelte borgers behov for hjælp, ligesom hjælpen skal tilrettelægges ud fra den enkeltes behov og forudsætninger - og i samarbejde med den enkelte. Der er ingen øvre aldersgrænse for, hvem der kan modtage socialpædagogisk bistand.

Socialpædagogisk bistand kan bevilges uanset boligform. Således kan borgere i almindelig bolig, i handicapboliger efter almenboliglovens regler eller i botilbud efter serviceloven modtage socialpædagogisk bistand.

Kommunen vil normalt foretage en årlig opfølgning på den tildelte hjælp. I de fleste tilfælde vil der foreligge en handleplan, hvor formålet med indsatsen er beskrevet. Ved den årlige opfølgning kan der ske justeringer i handleplanen.

Hvis der sker ændringer i den tildelte hjælp, er det kommunen, der træffer den endelige afgørelse ud fra en faglig begrundelse. Afgørelsen kan ankes til Ankestyrelsen.



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



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



FØRSTEKLASSES FERIE UDEN FORHINDRINGER

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



PÅSKEFERIE

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

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

Inkl slutrengøring

Tag hele familien med. Ungerne møder altid nye venner på hoppepuden eller ved lege-pladsen, og vi tilbyder forskellige påskeaktivi-teter i fælleshuset for hele familien.



WEEKEND MED FORPLEJNING

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

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

En dejlig weekend hvor vi kombinerer traditio-nel feriehushygge med forplejning. Der er mu-sik og dans lørdag. Prisen er inkl. forplejning.

SE MERE PÅ DRONNINGENSFERIEBY.DK

Dronningens Ferieby 1
8500 Grenaa
Tlf. 87 58 36 50

FERIE UDEN
FORHINDRINGER

Kompetencegivende uddannelse i seksualvejledning

Til marts 2020 starter en seksualvejleder-retning på den Sociale Diplomuuddannelse på Københavns Professionshøjskole (KP). Målgruppen for uddannelsen er bred og dækker fagprofessionelle, der arbejder med børn, unge, voksne og ældre med fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.

Studiet uddanner dig til seksualvejleder på kompetencegivende niveau. Du bliver kvalificeret til at vejlede og støtte børn, unge og voksne med nedsat fysisk eller psykisk funktionsniveau, omkring deres seksualitet.

Samtidig får du øget dine kompetencer i forhold til at indgå i og facilitere et tværfagligt samarbejde omkring seksualvejledningen på psykiatri- og handicapområdet.

Man kan også vælge at tage hele uddannelsen som seksualvejleder under den Sociale Diplomuuddannelse, der består af to specialiseringsmoduler og et valgmodul. De tre moduler giver specialviden til at indgå som seksualvejleder. Læs mere om uddannelsen og modulerne på KP via hjemmesiden: www.phmetropol.dk



Foto: Af LiLiKarr/www.shutterstock.com

Ydelseskommission skal nytænke kontanthjælp



Beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard (S) har givet Ydelseskommissionen 12 måneder til at gentænke hele kontanthjælpssystemet. Foto: Keld Navntoft.

Af mange gode grunde har det nuværende kontanthjælpssystem fået flere til at kræve en reform på området. Det har regeringen taget til sig, og for nylig kunne beskæftigelses-

sesminister Peter Hummelgaard (S) præsentere en såkaldt Ydelseskommission, der har fået 12 måneder til at gentænke hele kontanthjælpssystemet. Arbejdet skal resultere i en række anbefalinger, der tager særligt hensyn til børnefamilier.

Samtidig skal det nye system ikke koste mere end det nuværende, og anbefalingerne må ikke svække beskæftigelsen. Tværtimod skal det sikre en klar økonomisk gevinst ved at tage et arbejde, lyder det i opgavens startpapir.

Professor Torben Tranæs er udpeget til at stå i spidsen for kommissionen. Han er forskningsdirektør i VIVE, der er det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. De øvrige fem medlemmer af Ydelseskommissionen er: Jon Kvist, professor ved Roskilde Universitet, Benedikte Kiær, borgmester i Helsingør Kommune, tidligere arbejdsminister Jytte Andersen, Lisbeth Pedersen, forsknings- og analysechef i VIVE samt Mette Ejrnæs, der er professor i økonomi ved Københavns Universitet.

CP Danmark vil følge kommissionsarbejdet med stor opmærksomhed.

FH

LOKAL ANNONCE

Ungdomsformanden takker af

Formanden for foreningens ungdomsafdeling, CP Ung - og redaktøren af denne side - Cæcilie Nisbeth har valgt at gå af som formand. Det skete på CP Ungs årsmøde den 1. februar 2020. Cæcilie er 34 år og var i gang med sin sidste periode som formand og ville falde for aldersgrænsen i 2021.

Beslutningen om at træde tilbage et år før tid har længe været under overvejelse, så formandsskiftet var planlagt og helt uden dramatik. Cæcilie føler, at hun har mindre overskud til at være formand, da hun har fået mere at lave på sit arbejde og fået flere problemer i forhold til sin cerebral parese. Derfor vil hun gerne give stafetten videre til næste generation.

Cæcilie har været med i foreningens ungdomsafdeling siden 2011, hvor hun blev valgt som menigt bestyrelsesmedlem. I 2013 blev hun næstformand, og i sommeren 2014 overtog hun formandsposten. Hun har siddet i hovedbestyrelsen siden 2013 og i forretningsudvalget siden 2015. Tak for denne gang

Ved afgang som formand betyder det samtidig, at hun udtræder af CP Danmarks hovedbestyrelse og

*Tak for denne gang:
Kredsformand Asger Laustsen
gav Cæcilie Nisbeth en krammer,
da HB-mødet var slut.*



forretningsudvalg med øjeblikkelig virkning. Derfor var hendes deltagelse i HB-mødet i november det foreløbigt sidste. Her takkede hun af for denne gang og blev fortjent hyldet for sin store indsats, blandt andet med flere 'krammere' fra de andre hovedbestyrelsesmedlemmer.

Men selvom hun udtræder af CP Ungs bestyrelse og de øvrige organer, betyder det ikke, at hun dropper CP Danmark. Tværtimod. Hun vil stadig være aktiv og med til at sætte fokus på unge og voksne med CP.

Du kan læse mere om CP Ungs årsmøde på CP Danmarks hjemmeside og i næste nummer af CP INDBLIK. Det forventes, at den nye formand overtager hvervet som redaktør af denne side. Tak til Cæcilie for mange års godt arbejde med bladet.



Kig med på **INSTAGRAM**

Bølgen af præsentationer af unges hverdag fortsætter på CP Ungs instagramprofil @ungmedcp. Vil du også følge med, eller vil du selv bidrage med opslag og kommentarer, så kig med på: [instagram.com/ungmedcp](https://www.instagram.com/ungmedcp)



CP Ungs Twitter-konto er nedlagt



Bestyrelsen besluttede i slutningen af 2019 at nedlægge CP Ungs officielle konto på Twitter ved årsskiftet, da det var svært at få tid og overskud til at administrere den.

Twitter er meget personbåret, så man vil hellere diskutere politik med mennesker end organisationer på Twitter. Men det betyder dog ikke, at kampen for unge med CP ikke fortsætter. Man kan følge flere fra CP Danmark på Twitter, herunder Frederik Walter Olsen, Britt Drud Sørensen, Mogens Wiederholt og Cæcilie Nisbeth.

NYHED

Nu kan du betale med OK's app, når du tanker



Download OK's app eller SMS "App" til 1912

Med OK's nye betalingsapp kan du klare betalingen af benzin, diesel og vask på din mobiltelefon. For at bruge app'en skal du have et OK Benzinkort eller OK Erhvervskort, og du kan selvfølgelig stadig støtte lokalsporten.

OK

Tuluna Tøj til dig med særlige behov

Ud i livet med handicap

Gør hverdagen lettere

Af & på - UDEN forflytninger



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

Skal vi også hjælpe dig?

Legatuddeling fra Willy Kunst's Fond til støtte for voksne spastikeres Uddannelse

Er du i gang med en uddannelse eller påtænker du at starte på en, så har du mulighed for at søge et legat hos Willy Kunst's Fond til støtte for voksne spastikeres Uddannelse. Fondens formål er, at yde støtte til kortere eller længere uddannelsesforløb for spastikere over 18 år, herunder også til studieophold, til studierejser samt hjælp til en evt. støtteperson.

For at komme i betragtning til uddelingen i 2020 skal du sende ansøgningen senest den 15. april 2020 på mail til sf@nhglaw.dk. Skriv Willy Kunst's Fond i emnefeltet. Ansøgning pr. brev fremsendes til advokat Michael Steffensen, Niels Hemmingsens Gade 10, Boks 15, 1001 København K. Fonden anvender ikke ansøgningsskemaer. Du skal i ansøgningen beskrive formålet med den ønskede støtte samt det anslåede støttebehov. Oplysninger om dine økonomiske forhold samt dokumentation for din diagnose skal også medsendes. Ansøgere kan forvente svar i juni 2020.

Bestyrelsen for Willy Kunst's Fond



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, selvtilid og selvværd!

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

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

Facebook: [Petö Method Copenhagen](https://www.facebook.com/PetöMethodCopenhagen)

Instagram: [peto_method_copenhagen](https://www.instagram.com/peto_method_copenhagen)



Skovhuus

— Since 1972 —

MADE IN DENMARK

Industrivej Syd 15, Birk, DK-7400 Herning
Denmark, Tel. +45 97 11 67 33, www.skovhuus-strik.dk

Har du prøvet medicinsk cannabis? Hvordan oplevede du effekten?

Behandling, anvendelse og oplevede effekt af medicinsk cannabis bliver nu evalueret.

- I forskningsenheden for Almen Praksis ved Syddansk Universitet er vi netop nu i gang med et forskningsprojekt, der skal gøre os alle klogere på, hvordan medicinsk cannabis anvendes af patienter, og hvilke erfaringer de gør sig i den forbindelse, fortæller Jessica Joan Williams og Heidi Gram, der står bag undersøgelsen.

Foto: Af Anna Albetova/www.shutterstock.com



De vil i den forbindelse gerne interviewe borgere, der får eller har fået medicinsk cannabis udskrevet under den nye forsøgsordning, som nu har kørt i to år.

Ud over interview-delen er forskningsenheden samtidig i gang med at forberede en spørgeskemaundersøgelse om samme emne, men før den endelige udsendelse skal skemaerne testes af en række brugere af medicinsk cannabis under forsøgsordningen. Formålet med testen er at afklare om spørgsmålene er relevante, forståelige og brugervenlige.

Hvis du er interesseret i at bidrage til forskningen, så skal du inden 1. marts sende en mail til en af de to forskere:

Jessica Joan Williams: jjwilliams@health.sdu.dk

Heidi Gram: hgram@health.sdu.dk

Deltagelse i projektet er anonymt for alle andre end projektgruppen.

Neurocenter Østerskoven udvider

Østerskoven i Hobro varetager nu regionens samlede indsats på hjerneskadeområdet.

Kort før jul - den 9. december - kunne Neurocenter Østerskoven indvie nye og større lokaler på grunden ved Mariager Fjord. Det sker, efter at regionen i 2018 besluttede at slå flere tilbud sammen og samle hjerneskadeområdet på Østerskoven. Med den politiske beslutning var der samtidig behov for at udvide ejendommen, og efter flere måneders byggeri stod nybygningen klar til indvielse.

Udvidelsen består af seks nye lejligheder til beboere med hjerneskade. De nye lejligheder skal sikre, at Østerskoven ikke kun fagligt, men også fysisk lever op til den forventede høje specialiserede indsats på hjerneskadeområdet.

Det officielle snoreklip var lagt i hænderne på Vibeke Gamst, der er formand for socialudvalget i Region Nordjylland. Hun udtrykte stor glæde over de bygningsmæssige forbedringer:

- Med de nye faciliteter sikrer vi, at vi har et tilbud af høj kvalitet på regionens hjerneskadeområde, og jeg er sikker



på, at både beboere og medarbejdere vil trives, fremhævede Vibeke Gamst.

FH

LOKAL ANNONCE

CP Danmark fester på Skive Festival 2020



Vil du være med?

På plakaten lørdag finder du bl.a. Johnny Madsen og Boney M - og mange flere!

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

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

250 kr. for voksne og 150 kr. for børn under 15 år og hjælpere. Børn under 6 år er gratis.

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

Bestil dine billetter hos:

Bent Ole Nielsen, CP Danmark Vestjylland. Skriv til cpskive@mail.dk eller ring på telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdage 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*



DEN GODE pleje

God pleje af kroppen i alle livets faser

Klik ind på
www.dengodepleje.dk
 og få dækket dit plejebenhov

Abena A/S . Egelund 35 . 6200 Aabenraa . kundeservice@dengodepleje.dk

Finns Haveservice



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



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

Focus People er din partner, når du skal bruge hjælp i hverdagen. Ved en BPA ordning overtager vi ansvaret som arbejdsgiver, mens du fortsætter som arbejdsleder.

Vi tilbyder ekstra ydelser som støtte til MUS samtaler, personalemøder, løsning af personaleproblemer, annoncering efter og rekruttering af nye medarbejdere.

Vi er specialister i:

**BPA ordning
 Respiratoriske opgaver
 Hjælp til handicappede
 Specialopgaver**

Kontakt os på
 tlf. 22 333 112

Focus People
 Din professionelle ledsager

Kom med i fællesskabet
 og del DIN historie



Vassingerødvej 105, 3540 Lynge
 Telefon: 2943 3767

BY CONNIEHANSEN
www.by-conniehansen.com

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



GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til CP Magasinet INDBLIK nr. 2/2020, der udkommer medio april: Almindeligt stof 10. marts – kredsaktiviteter senest 20. marts – men meget gerne før.
Materiale modtages på mail: fh@cpdanmark.dk

1-2. KØBENHAVN/ FREDERIKSBERG

Formand Mansoor Siddiqi
Mail: msi@parasport.dk

3. KØBENHAVNS ØMEGN

Formand Connie Petersson
Mail: phariss@mail.dk

VÆR MED I VORES KREATIVE NETVÆRK!

Hygge, spil, debat. Har du lyst til at diskutere, spille brætspil, strikke eller bare komme og få en kop kaffe, så er muligheden her. Vi mødes den første lørdag i måneden – når det er muligt. Det er kl. 13.00-16.00.

Dato: 14. marts og 4. april 2020.

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

Info: Vi strikker til at starte med, men spiller og diskuterer meget gerne aktuelle emner.

Tilmelding: Er nødvendig på mail: phariss@mail.dk eller telefon 60 65 34 26. Vi har kaffe/te/kakao og kage. Deltagelsen er helt gratis.

*Vinnie Brodersen, Bente Andersen
og Connie Petersson*

FORÅRS/PÅSKEKLIP

LAVUK Stjernen i Valby bliver rammen, når vi klipper kort, kyllinger, forårsblomster, sætter figurer sammen og hvad vi selv kan finde på at lave med papir, saks og lim. Vi sørger for instruktion og inspiration, hvis du ikke selv ved, hvad du vil lave. Medbring

gerne egne projekter. Vi hygger os, og der serveres kaffe/te/kakao og en kage.

Tid: Søndag den 29. marts 2020 kl. 14.00-17.00.

Sted: Lavuk Stjernen, Søndre Fasanvej 92, 2500 Valby.

Pris: Gratis.

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

4. NORDSJÆLLAND

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

SÅ ER DER IGEN DISKOFEST

Vores faste band Recepten, som består af Maria og drengene, spiller op til dans, og kl. ca. 18 åbner buffeten med dejlig mad lavet af Anne, skolens økonoma. I den lille bar, som holder åbent ▶▶



FIRE KREDSE GIK SAMMEN OM GENERALFORSAMLINGSARRANGEMENT

Med tilsammen ca. 40 deltagere holdt kredsforeningerne for København/Frederiksberg, Københavns Østegn, Nordsjælland og Roskilde igen i år et samlet generalforsamlingsarrangement i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup. Efter de respektive fire generalforsamlinger samledes alle deltagerne til hygge og fællesspisning med smørrebrød og senere oplæg om idrætsmuligheder for mennesker med cerebral parese, fortalt af idrætskonsulent Jens Winther fra Parasport Danmark.



hele aftenen, kan du købe slik, chips, øl, vand og vin. Så kombardo!

Tid: Lørdag den 14. marts 2020 kl. 15.30-20.30. Der er gratis kaffe og te.

Sted: Samlingssalen på Maglehøjskolen, Skelbækvej 8A, 3650 Ølstykke

Pris: 150 kr. for dig og din hjælper.

Tilmelding: Senest 4. marts til Lisbeth Østergaard på mail: lisbeth.oestergaard@hotmail.dk

Alle er velkomne.

5. ROSKILDE

Formand Bente Lis Clausen

Mail: bentelis@tunenet.dk

VELKOMMEN TIL 2020

Et nyt årti begynder, og vi ser frem til mange og gode oplevelser med medlemmerne. Mens dette nummer af bladet er i produktion, afholder vi den årlige kredsgeneralforsamling, og efterfølgende afholdes det første bestyrelsesmøde. Her skal vi bl.a. aftale aktiviteter i 2020. Mon ikke der bliver et par søndage med bowling, en tur i ZOO i København og en tur mere. Det vil I høre meget mere om i løbet af året. På gensyn i 2020!

Bestyrelsen

6. NORDVESTSJÆLLAND

Formand Solveig Krogh Christiansen

Mail: familien.christiansen@privat.dk

GENERALFORSAMLING

Efter fælles middag, som kredsens er vært for, kommer stand-up komiker Ghaith Kashkul og underholder i 30 minutter. Han kom til Danmark i 1998 og har om nogen prøvet, hvad det vil sige at være anderledes og fremmed. Herefter går vi i gang med kredsens generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne.

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

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.

Pris: Foreningen er vært for en middag.

Tilmelding: Senest den 20. februar til Solveig på mail: familien.christiansen@privat.dk

Bestyrelsen

FYRAFTENSMØDE OM BPA ORDNINGEN

Til dette fyraftensmøde har vi allieret os med firmaet BPA Support, som varetager BPA-ordninger. Vi synes, det er et stort og udfordrende område og vil derfor gerne invitere vores medlemmer, pårørende og andre interesserede til fyraftensmøde om det at få bevilget og have en BPA-ordning. Følgende punkter er på dagsordenen: Hvad kræver/indebærer det at have en BPA-ordning? • Hvilke udfordringer er der ved en BPA-ordning? • Hvordan bliver man en god leder? • Spørgsmål fra salen, som I også gerne må stille ved tilmeldingen.

Tid: Torsdag den 19. marts kl. 17.30-21.00.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Allé 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis – foreningen er vært for sandwich, kage, te og kaffe.

Tilmelding: Til Annette Pedersen: annetteogwalther@gmail.com eller Heidi Charlotte Hansen: heh@aarsleff.com – senest 16. marts.

NISSE-PARRET ER ALTID ET HIT

Julen starter hvert år med juletræsfeesten i Vig Forsamlingshus. Deltagerne møder op med højt humør og store forventninger, og det giver en fantastisk stemning lige fra begyndelsen og bevares under den lækre frokost, fællessang, dans om juletræet og ikke mindst besøg af nissefar og nissemor. Det er et hit med nisseparret, som laver fis og ballade og får taget billeder med mange af deltagerne. Ved fælles indsats og hjælp fra pårørende var det lykkedes for bestyrelsen at få rigtig mange attraktive sponsorgaver til lotteriet. De lokale butikkers opbakning i form af sponsorgaver er værdsat. Der var rift om lodderne og glæde over gevinsterne.

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 og 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 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

HISTORIEN OM ANNE, SANNE OG LIS

Der er stadig billetter, så kom og få en sjov aften med musik, spisning og dans på Glumsø Kro den 21. marts 2020. Det hele til en speciel lav medlemspris. Baseret på sin biografi fortæller forfatter Jan Eriksen historien om de tre kvinder, der ændrede den danske rockscene. Efter koncertforedraget bliver der spillet op til dans ved coverbandet Sanne Jam. Kredsens har reserveret 15 billetter.

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 koncertforedrag, 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 handicaptoilet. Indendørs er tilgængeligheden fin.

10. BORNHOLM

Formand Karen Nisbeth
Mail: karen@nisbeth.dk

VIRKSOMHEDSBESØG OG GENERALFORSAMLING

Vi får en rundvisning på Iværksætterhuset Nexø Møbelfabrik af dets leder Carsten Alling, der vil fortælle om de mange alsidige aktiviteter, huset rummer. Det varer en times tid, hvorefter der er generalforsamling med kaffe og kage og dagsorden ifølge vedtægterne. Man kan godt nøjes med at deltage i generalforsamlingen. Så skal man bare være klar kl. 17.15.

Tid: Onsdag den 19. februar 2020, kl. 16.00. Generalforsamlingen starter kl. 17.15.

Sted: Iværksætterhuset Nexø Møbelfabrik, Gl. Rønnevej 17 A, Nexø.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Til Karen på mail: karen@nisbeth.dk eller telefon 30 28 13 85 senest den 16. februar (generalforsamlingen er tidligere indkaldt pr. brev eller mail).

Info: Iværksætterhuset på den gamle møbelfabrik i Nexø har eksisteret i nogle år. I de store lokaler har en række små virksomheder etableret sig. Der er også keramikværksted og senest har frivillige startet et reparationsværksted, hvor alle kan komme og få hjælp. Desuden afholdes her kurser, konferencer og debاتمøder, og stedet har mange internationale kontakter.

*Vel mødt
Bestyrelsen*

11. FYN

Formand Mads Witt Demant
Mail: cpdkfyn@gmail.com

GODT NYTÅR TIL ALLE

Så er 2020 i gang, og vi håber, alle er kommet godt ind i det. I bestyrelsen håber vi at se rigtig mange af jer til vores arrangementer i 2020. Foreløbig har vi to gode tilbud til jer. Håber vi ses!

FAMILIEUDFLUGT TIL FISKERI- OG SØFARTSMUSEET

Der er lagt op til en hyggelig lørdag i vesterhavsvind, mellem sæler og fisk, når CP Danmark Fyn inviterer hele familien til Fiskeri- og Søfartsmuseet i Esbjerg. Alle er velkomne, så kom og få en hyggelig lørdag med os. Du kan være med til det, du kan holde til, og køre når du har lyst. Der er mulighed for fælles frokost kl. 12.00 med egen medbragt mad.

Tid: Lørdag den 28. marts 2020 kl. 11.00.

Sted: Fiskeri- og Søfartsmuseet, Tarpbagevej 2, 6710 Esbjerg V.

Pris: Foreningen betaler entré, men alle med ledsagerkort må meget gerne medbringe og bruge det. Mad og drikke for egen regning.

Tilmelding: Senest 23. marts til Linda: cirkusjensen@gmail.com eller telefon 29 82 11 25. Oplys deltagerantal og om det er børn eller voksne. Husk også at oplyse, om I har ledsagerkort med.

ROYAL RUN - LØB/GÅ MED CP DANMARK FYN

Vi deltog med CP Danmarks største løbehold i 2018, og vi gør det igen i 2020. Derfor inviterer vi til løbefest i Odense 2. pinsedag. Vi mødes til udlevering af t-shirts og startnummer i Kongens Have. Vi håber, at Kronprinsen vil løbe sammen med os, men vi må se, om vi er så heldige. Vi satser på masser af sol og sommer, så kom og få en sportsdag med CP Danmark Fyn.

Tid: Mandag den 1. juni mellem kl. 13.00 og 16.00 (endeligt program kommer senere).

Sted: Odense Kongens Have.

Pris: Foreningen betaler startnummer til 'one mile' og efterfølgende, når vi er i mål, er kredsens vært for lidt kaffe, saft og kage/sukker til de sporty medlemmer og heppekor på ruten.

Tilmelding: Senest 31. marts til Linda: cirkusjensen@gmail.com eller telefon 29 82 11 25. Ved tilmelding har vi brug for det fulde navn, tlf. og mail samt størrelse på t-shirt, der efter sigende skulle være små i størrelserne!

Info: Vi har på forhånd reserveret et antal startnumre, så tilmelding sker efter 'først til mølle'.

Bestyrelsen



At deltagerne var ligeså friske efter løbet, som før de gik i gang i 2018, har givet kredsens mod på at deltage i endnu et Royal Run-løb. Vil du være med denne gang?

12. SØNDERJYLLAND

Formand Tobias Jørgensen
Mail: 2bias1997@gmail.com

FOREDRAG OG GENERALFORSAMLING

Husk kredsens afholder generalforsamling og foredrag af Astrid Siemens Lorenzen.

Tid: Onsdag den 19. februar 2020,
kl. 17.00-ca. 21.00.

Sted: Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest den 7/2 til Tobias Jørgensen på mail: cpkreds12@gmail.com eller telefon 30 29 01 33. Hvis du ikke er tilmeldt og gerne vil med, så ring og hør om der stadig er plads.

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

Bestyrelsen

13. SYDVESTJYLLAND

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

INVITATION TIL GENERALFORSAMLING

Kredsens 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 du 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



Der var god stemning til julefesten på Årre kro.

JULEFEST PÅ ÅRRE KRO

Omkring 30 mennesker mødtes i december til kredsens årligt tilbagevendende julefest på Årre Kro i det sydvestjyske, hvor der blev serveret traditionelle gode retter. Traditionen tro stod vores faste musiker, Michael de Linde, for den musikalske afdeling i aftenens løb, og han var også mand for opfordringen til en dans omkring juletræet. Desværre havde bestyrelsen glemt hæfterne med fællessange, men det forhindrede os ikke i at synge med på nogle af de mest kendte viser. Heller ikke det traditionelle amerikanske lotteri, hvor mange fik en ekstra julegave med hjem, blev vi snydt for. Så efter en fornøjelig aften drog alle hver til sit, godt mætte af aftenens mad og indtryk.

Jan Grønbaek

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: Gratis.

Tilmelding: Mail: engtoften10@mail.dk - samt telefon 22 15 21 50 eller 25 11 12 58. Når dette blad udkommer er tilmeldingsfristen udløbet, men prøv at kontakte os, hvis du alligevel ønsker at deltage.

Info: Indbydelse er udsendt til alle kredsmedlemmer.

15. VESTJYLLAND

Formand Bent Ole Nielsen
Mail: bon@privat.dk

VÆR MED NÅR MUSIKKEN SPILLER...

Husk at købe billetter til vores endags-tur til Skive Festival den 6. juni, som vi igen i år er med til arrangere. Læs mere under kreds 16 eller på side 41.

Få overblik på hjemmesiden

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

[www.cpdanmark.dk/
aktiviteter](http://www.cpdanmark.dk/aktiviteter)

16. MIDTJYLLAND

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

SÅ ER VI I GANG...

Kreds Midtjylland håber, at alle er kommet godt i gang med 2020. Vi håber på et gensyn med alle til årets arrangementer. Tjek altid vores Facebook-side: CP Danmark – Kreds Midtjylland.

17. ØSTJYLLAND

Formand Caspar Vestergaard
Mail: casparvestergaard@gmail.com

GENERALFORSAMLING, SPISNING OG FOREDRAG

Årets generalforsamling indledes med fælles hygge og indtagelse af den 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 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



TA' MED PÅ SKIVE FESTIVAL

Ryk en dag ud af kalenderen til musik og hygge og kom med CP Danmark til Skive Festival lørdag den 6. juni 2020 fra kl. 11.00 til kl. 24.00. Vores telt åbner kl. 11.00. Her serveres gratis kaffe, og der er mulighed for at købe sodavand og fadøl fra Hancock. Der er også mulighed for at bestille en lækker frokost picnic-kasse eller en sandwich efter eget valg. Når vi nærmer os spisetid igen omkring kl. 18.00, vil CP Danmark som sædvanlig være vært ved en gang aftensmad, der er med i billetprisen - det eneste, du selv skal sørge for, er drikkevarerne.

Teltet er åben hele dagen – så har du brug for en pause fra musikken, er der mulighed for det. Teltet kan også bruges til at opbevare dine ting, måske skiftetøj. Der er en lift, du kan bruge, der står kørestole til fri afbenyttelse og en hjælper fra Lions Club kan give et skub over på pladsen, hvis du har brug for det.

Køb billetter:

Skriv til Bent Ole Nielsen, Vestjylland: cpskive@mail.dk eller ring på telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdag efter kl. 18.00). Oplys navn, medlemsnummer, antal billetter, hvilken kreds du tilhører, eller hvilken kommune du bor i. Hvis du ønsker frokost skal dette oplyses ved bestillingen af billetter.

Betalingen sker på 7613-1011868, der kan evt. betales på MobilePay 21 29 48 44. Bestillingen er først gyldig når betalingen er foretaget.

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 masser af hygge og socialt samvær. 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. Frit 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. ►►



Alf var glad men også lidt benøvet over Ivans fine ballondyr.

STOR TILSLUTNING TIL ADVENTSFESTEN

Tak til alle 190 dejlige deltagere fra Østjylland-kredsen, som den 24. november var med til at gøre den store adventsfest til et rigtig hyggeligt arrangement. Julen blev sunget ind med god hjælp fra vores sangfugl, Marianne, og der blev uddelt masser af gaver ved det amerikanske lotteri, så der var vist ikke mange, som gik tomhændede hjem. Der blev klappet af Lenette, Marianne og Nicolai, for at skaffe sponsorgaver, og sendt en stor tak til vores sponsorer samt hovedsponsor Feriecenter Slettestrand. Der blev også klappet af Oliver for at være klar og tydelig opråber af de mange numre. Julemanden kom kørende i sin kørestol og uddelte gaver og godteposer til børnene, og Ivan, som er Rotary-udvekslingsstudent fra Canada, lavede ballondyr til børnene og viste lidt trylleri med kort. Vi sluttede vanen tro med gløgg, sodavand og æbleskiver.

18. NORDØSTJYLLAND

Formand Asger Laustsen

Mail: il.as.laustsen@outlook.com

FAMILIEWEEKEND PÅ FERIECENTER SLETTESTRAND

Vi er godt i gang med planlægningen af vores traditionsrige weekendophold på Slettestrand, hvor hygge og socialt samvær er i højsædet. Det eneste planlagte er spisetiderne, og her har vi aftalt med feriecenteret, at der igen bliver serveret lækre måltider. Feriecenteret er meget handicapegnet og ligger i naturvenlige omgivelser tæt ved Vesterhavet. Sidste år fik de en ny svømmehal, som vi fik afprøvet med stor glæde. Centeret har også en super legeplads med bl.a. mooncars, handicapcykler og andre køretøjer, sandkasse, gynger, trampolin og bordtennis mm. Der er mulighed for rideture på rolige mindre heste og gå/køreture til stranden, hvor der er udlagt ramper, så kørestolsbrugere også kan komme helt ned til vandet.

Tid: Fredag den 12. juni kl. 17.00 til søndag den 14. juni kl. 11.00.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

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

Tilmelding: Senest 25. marts til Asger på tlf. 40 89 56 62 eller mail: il.as.laustsen@outlook.com eller til Inger på tlf. 26 18 38 32, mail: isj@private.dk

Info: Om lørdagen er der mulighed for en gratis hestevognstur, hvor vi kører forbi det nyopførte Svinkløv Badehotel og videre til Svinkløv Plantage, hvor der holdes kaffepause. Kørestolsbrugere har selvfølgelig også mulighed for at deltage. Der udsendes skriftlig indbydelse til alle kredsmedlemmer. Endeligt program udsendes senere til de tilmeldte deltagere.



BLADUDGIVELSER I 2020

Blad	Afleveres til Postvæsenet
Nr. 1	11. februar
Nr. 2	15. april
Nr. 3	15. juni
Nr. 4	17. august
Nr. 5	15. oktober
Nr. 6	14. december



*Karoline og Sebastian
var begejstret for
trylleriet.*



HYGGELIG JULEFEST

Kredsens årlige julefest blev afholdt den 14. december med 97 tilmeldte. Julefesten blev sædvanen tro indledt med en kort gudstjeneste i Sct. Clemmens kirke, hvorefter der var julehygge med korsang, kaffe og te i selskabslokalerne 'Krybten' under kirken. Underholdningen fortsatte med tryllekunstneren Jesper Grønkær, som virkelig gav et fint og underholdende show, hvor han fik engageret alle såvel store som små. Efter underholdningen, og på højlydt opfordring, kom julemanden forbi og uddelte godteposer. Smørrebrød med øl, vand og social hygge var næste punkt, som deltagerne så frem til, inden dagen blev afsluttet med amerikansk lotteri med fine sponsorerede gevinster. Stor tak til alle sponsorerne.

19. NORDJYLLAND

Formand Julie Morell Jensen
Mail: juliemorell@hotmail.com

KREDSGENERALFORSAMLING

Så er det tid til den årlige generalforsamling. Mød op og hør, hvad der sker i kredsens og kom med forslag til, hvad vi skal lave. Måske har du selv lyst til at yde en indsats i bestyrelsen? Vi håber at se både kendte og nye ansigter. Kredsens er vært ved ostebord efter generalforsamlingen.

Tid: Tirsdag den 17. marts 2020, kl. 19.00-21.00.

Sted: Vejgaard Hallen, Vejgaard Torv 3, 9000 Aalborg.

Pris: Gratis for kredsens medlemmer.

Tilmelding: Af hensyn til forplejning senest 9. marts til kredsformand Julie Morell Jensen enten på mail: juliemorell@hotmail.com eller telefon 51 16 80 46.

Info: Ved tilmelding bedes du oplyse,

om du har specielle behov, som vi skal kende til.

Bestyrelsen

BINGO-BANKO FOR BØRNEFAMILIER

Kom med til en hyggelig eftermiddag i Vejgaard, når vi gentager succesen og afholder banko for børnefamilier. Der vil være frokost, bankospil med flotte gevinster og lidt sødt til ganen. Der er lagt op til et par gode timer i godt selskab, så hvis du har en bankospiller i maven, så skynd dig at blive tilmeldt.

Tid: Lørdag den 4. april kl. 12.00-16.00.

Sted: Vejgaard Hallen, Vejgaard Torv 3, 9000 Aalborg.

Pris: 50 kr. pr. person.

Tilmelding: Til Helle Bak på mail: hellejensen1811@gmail.com eller på telefon: 60 70 28 44.

SVØMNING I AALBORG

Kredsens tilbyder medlemmer mulighed for at røre sig i varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole kvit og frit, så pak badetøjet og medbring godt humør. Både børn og voksne er velkomne.

Tid: Torsdage fra 15.00 til 19.00. Kan man ikke selv klare omklædning mv. bedes man medbringe hjælper, da det ikke er svømmelærernes opgave.

Sted: Varmtvandsbassinet Vester Mariendal Skole.

Pris: Gratis for foreningens medlemmer.

Tilmelding: Kirsten Hansen telefon 20 68 38 00 eller på mail: kihan@stofanet.dk

Info: Svømningen følger skoleårets kalender. Ved spørgsmål kan man kontakte Kirsten Hansen.



BØF OG BOWLING I LØVVANG BOWLINGCENTER

Find bowlingskoene og det gode humør frem, når kredsens endnu engang er vært ved en omgang bowling og fællesspisning. Vi garanterer, at det bliver hyggeligt som altid og håber, at I har lyst til at være med.

Tid: Fredag den 15. maj kl. 17.00-20.00.

Sted: Løvvang Bowlingcenter, Løvbakken 8, 9400 Nørresundby.

Pris: 75 kr. pr. person (der skal også betales for eventuelle hjælpere).

Tilmelding: Til kredsformand Julie Morell Jensen på mail: juliemorell@hotmail.com eller på telefon 51 16 80 46. Sidste frist for tilmelding er 6. maj. Der skal ved tilmelding oplyses, om man ønsker at spise bøf, kylling eller spareribs.

Info: Tilmelding foregår efter først-til-mølle, da vi kun har 30 pladser til arrangementet.

elements body

Proprioceptiv stimulering for hele kroppen !

Elements Body er en ortose lavet af "lycra-syntetiske fibre" som er sammensat i forskellige paneler. Den er syet således at ortosen giver konstant proprioceptiv feedback i form af tryk og modstand mod mave/ryg og extremiteter.

Ortosens funktion består i at den sidder tæt mod kroppen og giver tryk mod mave/ryg og extremiteter og derigennem øges holdning og stabilitet. Ved at øge dybdesensibiliteten, også kaldet proprioceptionen - (Individets evne til at bestemme over sine egen kroppsdele position), kan også forbedre fin- motorik samt funktionelle præstationer. Gennem forskellige forstærkninger kan man kontrollere fleksion, extension, pronation og supination.



Vil I vide mere? Kontakt kundeservice 43 96 66 99, info@camp.dk

CAMP[®]
SCANDINAVIA
www.camp.se

SVERIGE
Tel 042-25 27 00
E-post info@camp.se

DANMARK
43 96 66 99
info@camp.dk

FINLAND
09-350 76 30
info@camp.fi

NORGE
23 23 31 20
info@camp.no

VIL DU MED UD PÅ NYE Oplevelser



Egmont Højskolen

www.egmont-hs.dk

VI STØTTER DIG - HELE VEJEN!

Det er aldrig for tidligt at starte med at sidde, stå eller ligge godt. Hos **Anatomic SITT** har vi produkter til alle aldre, og vi har stor erfaring med personer med CP.

God støtte og komfort bidrager til livskvalitet. Det kan være udfordrende, også i barnets tidlige år, at sidde og ligge lige. Hvis barnet understøttes i en symmetrisk siddende og liggende stilling, kan man hæmme udviklingen af eventuel skævhed i kroppen, samt tilføre støtte og tryghed. Resultatet er bedre dage og nætter.

Det er også vigtigt for alle at komme op at stå. Vigtigt for mange dele af kroppen, for det sociale og for livskvaliteten.

RING TIL OS OG HØR NÆRMERE



Anatomic SITT A/S
www.anatomicsitt.dk

Telefon 86 17 01 74
Mail a-sitt@anatomic-sitt.dk

www.facebook.com/AnatomicSITT.dk
youtube.com/anatomicsitt



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

Blandt ØstED 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.

**POST****PP** DANMARK

MAGASINPOST

SMP

ID-NR. 46276

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

**Bliv arbejdsleder
i LOBPA**

Nu bliver det
nemmere at
finde en vikar



- Og få adgang til branchens (måske) bedste borgerstyrede vikardækning

- ▶ Online adgang til ca. 2.000 vikarer
- ▶ Nem og hurtig vikarbooking døgnet rundt alle årets dage
- ▶ Borgerstyret system – du booker selv din vikar
- ▶ Mulighed for at specificere ønsker og krav til din vikar

Kontakt os i dag og hør mere:

T: 70123012

E: info@lobpa.dk



LOBPA er en landsdækkende forening. Som Danmarks største udbyder af BPA-administration arbejder vi not-for-profit for at fremme vilkårene for BPA i Danmark. Som kunde i LOBPA får du et gratis medlemskab af vores forening og har stemmeret på generalforsamling mv.