

CP MAGASINET INDBLIK

NR 5 · OKTOBER 2020

Pia Allerslev ny
landsformand for
CP Danmark

CP-TV er tilbage

Tur over de norske fjelde

TEMA: Forældre med CP



Når jeg holder foredrag, er det for at oplyse om, hvor smukt og dyrebart livet er – med vores frihed, og alle de muligheder vi har – men også om, hvor sårbart det egentlig er.

Tænk hvis folk levede fuldt ud bevidst og nærværende hver eneste dag, for der er jo ingen garanti for, at vi vågner i morgen. Det er der jo mange, der ikke gør..

Det er helt op til os selv, hvad vi vil med og tænker om livet, da vi skaber vores egen virkelighed. Det handler om at tage sig selv seriøst, inden livet bliver alvorligt, for det gør det uden tvivl, og jo bedre du kender dig selv, jo nemmere kan du tackle den krise/lidelse, der opstår i dit hoved.

- Peter Bleis, Borger i Din Hjelperordning

I dag har Peter sin egen foredragsvirksomhed, hvor han også fortæller om sit livs største transformation: ulykken, lammelsen, hans ukuelige livsgejst og dét at hive sig selv igennem livets sejeste stunder.

Kontakt ham for foredrag på: 4052 8411
og via mail: p-bleis@hotmail.com. Og så er han på LinkedIn, Facebook og Instagram
- alt sammen under: Peter Bleis.

Vi skaber muligheder,
hvor du troede, der ingen var!

Din Hjelperordning
DIT LIV!

Vær med!

[FACEBOOK.COM/DHO.DK](https://facebook.com/dho.dk)
[DIN-HJÆLPERORDNING.DK](https://din-hjelperordning.dk)



Antallet af coronasmittede er steget efter sommerferien. I CP Danmark overholder vi myndighedernes vejledninger og følger udviklingen tæt.

**Hold dig orienteret på:
coronasmitte.dk og
cpdanmark.dk**

Af 27 gode bidrag blev tre nomineret i Elsass Fonden og CP Danmarks konkurrence: Fortællinger om livet med CP i en coronatid.

Vinderen blev afsløret efter deadline. Se finalen på cpdanmark.dk og på CP Danmarks Facebook-side.

 **CP Danmark kan fejre 70 års fødselsdag den 30. oktober.** 

På grund af corona-situationen er det uvist, hvordan dagen vil blive markeret.

 **Følg med på hjemmesiden cpdanmark.dk og på CP Danmarks Facebook-side.** 

Artikler

- 5** Helene Elsass Prisen 2021
- 8** Pia Allerslev ny landsformand
- 9** Mads Witt Demant fortsætter som næstformand
- 11** Frank Dalhoff hyldet som æresmedlem
- 14** CP-TV er tilbage i æteren
- 17** TEMA: Forældre med CP
- 18** Jeg har aldrig været bange for at tage imod hjælp
- 21** CP skulle ikke stoppe drømmen om at blive far
- 22** Jeg overvejede ikke om jeg kunne klare opgaven
- 23** En særlig lykkelig barndom
- 25** Det første år var det værste
- 27** Conni og Maja elsker at ride sammen
- 28** Russul fra Irak har kæmpet for sine drømme
- 34** Udstyret satte en stopper for fjeldturen
- 38** Nicklas' bud på at tage kørekort når man har CP
- 41** Bogudgivelse: Livet set fra en skæv vinkel
- 43** Fodboldcamp for børn med CP i 2021

Rådgivning

- 30** Muligheder for støtte til forældre med CP
- 31** Kontakt til foreningens rådgivere
- 32** Vil du lære mere – så kom med på kursus?

Faste sider

- 4** Leder: Mennesker med CP bliver også forældre
- 7** Viden om
- 13** Nyt fra sekretariatet
- 37** CP Ung
- 45** Kredsaktiviteter

Mennesker med cerebral parese bliver også forældre



Først vil jeg sige tusind tak for den fine velkomst, jeg har fået i CP Danmark og i foreningens hovedbestyrelse, og tak for valget til landsformand. Jeg er både glad og stolt og vil gøre alt for at leve op til forventningerne.

Der bliver i de kommende år nok at tage fat på. Og jeg er klar.

Jeg tror, vi er rigtig mange, som forbinder det at blive forældre og få børn - at bidrage til fremtiden gennem en næste generation - som en central del af det at blive voksen.

Sådan er det, uanset om man har en funktionsnedsættelse eller ej. Og jeg er også helt sikker på, at alle de mange store og små spørgsmål, bekymringer og glæder, som følger med forældreskabet, på de fleste og længste strækninger er fuldstændig de samme.

Men bliver man forælder og har cerebral parese, så er der også en række særlige udfordringer knyttet til rollen som forælder. Det kan være helt praktiske udfordringer ved amning, bleskift eller aflevering i børnehave. Eller det kan være talevanskeligheder, som gør forældremøder

svære, eller kognitive udfordringer, som gør det svært at hjælpe med lektierne.

Det må bare ikke stå i vejen for, at mennesker med CP tør vælge at blive forældre - og kan lykkes som forældre. Derfor er det helt afgørende, at de kompenserede støttemuligheder understøtter og hjælper unge voksne til at turde og kunne fungere som forældre - og vigtigt: at det ikke forventes, at den anden forælder bare tager over og laver dobbelt arbejde. Det er derfor helt essentielt, at man som forældre tør række ud og bede om hjælp.

Det kan desværre være en udfordring. For det handler ikke kun om teknisk og praktisk hjælp. Det handler også om det mindset, vores medlemmer møder hos de kommunale sagsbehandlere. Alt for ofte hører vi om forældre, som lever i konstant frygt for at få betvivlet deres forældreevne, fordi de har brug for hjælp til at udfylde forælderrollen. Hvis du ikke kan løfte dit barn, hvis du ikke kan skifte en ble eller håndtere både en barnevogn og en rollator samtidig, hvordan skal du så kunne være en god mor eller en ordentlig far?

Konsekvensen er, at man holder op med at spørge om hjælp og holder sin usikkerhed for sig selv, fordi man frygter, at ens behov for hjælp ender som en sag om forældreevne. Og den frygt er bestemt ikke blevet mindre af det meget fokus på flere og tidligere tvangs-fjernelser og tvungen bortadoption. Og gribes man først af den frygt, så kan en rigtig ond spiral være sat i gang.

Derfor er det helt afgørende, at de kommunale sagsbehandlere møder vordende og nybagte forældre med en attitude, som tydeligt signalerer, at vi er her for at hjælpe og for at få dig til at lykkes.

Læs mere i vores tema, som netop denne gang adresserer de glæder og udfordringer, der følger af at blive forældre, når du samtidig har CP. God læselyst.

Pia Allerslev
Landsformand

'Det er helt afgørende, at de kommunale sagsbehandlere møder vordende og nybagte forældre med en attitude, som tydeligt signalerer, at vi er her for at hjælpe og for at få dig til at lykkes.'



PRISUDELING

Hvem skal have Helene Elsass Prisen 2021?

Helene Elsass Prisen uddeles til februar for fjerde gang. Prisen er tidligere gået til ildsjæle og rollemodeller, men hvem skal modtage hæderen og de 150.000 kroner denne gang?

CP Danmark har sammen med Elsass Fonden stiftet en pris, der har til formål at belønne én eller flere ildsjæle for deres arbejde til fordel for mennesker med cerebral parese, og du har nu mulighed for at indstille kandidater.

Prisen uddeles for fjerde gang, og når det sker den 4. februar 2021, er det på dagen, hvor Helene Elsass ville være fyldt 100 år.

- Det er jo en fantastisk anledning til både at hylde modtageren af prisen og Elsass Fondens stifter. Samtidig har vi igen den store glæde, at prisen bliver overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte, der er protektor for CP Danmark og Elsass Fonden, fortæller Nick Elsass, der er nevø til Helene Elsass og bestyrelsesformand i fonden.

Også CP Danmarks direktør, Mogens Wiederholt, ser frem til en festdag, hvor vinderen af et forhåbentligt stort felt af indstillede kandidater fejres.

- Vi er glade for samarbejdet om prisuddelingen. Det er en fantastisk flot pris og en god måde at få synliggjort de mange ildsjæle, der gør noget ekstraordinært for mennesker med cerebral parese.

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

Uddeles for fjerde gang

Helene Elsass Prisen har tidligere



været uddelt tre gange. I 2018 var den første prismodtager Len Nossell og det danske CP Fodboldlandshold. Ved uddelingen i 2019 blev rollemodellen Astrid Siemens Lorenzen, der selv har cerebral parese, og ildsjælen Pauline Sonne-Schmidt, der i flere år har arrangeret venskabsweekender for børn med cerebral parese, belønnet for indsatsen. De delte prisen og modtog hver 75.000 kroner.

Sidste år gik prisen til Parasport Frederiksberg, repræsenteret ved Mansoor Siddiqi, og landstræner Leif Nielsen for deres store indsats for racerunningsporten.

Om kort tid skal prisen uddeles igen. Derfor opfordrer de to samarbejdspartnere til at indsende nye forslag til kandidater, og det må godt være kandidater, der tidligere har været foreslået.

Send din indstilling

Det er muligt at indstille kandidater til Helene Elsass Prisen til og med den 10. december 2020. Og reglerne er enkle: Alle har mulighed for at indstille kandidater til prisen, men ingen tillidsrepræsentanter eller medarbejdere fra Elsass Fonden eller CP Danmark kan modtage den.

Feltet forventes at udgøre en bred skare inden for blandt andet uddannelse, arbejdsmarked, idræt og fritid samt kunst og kultur. Kandidater indstilles ved at skrive en kort motiveret indstilling på Elsass Fondens hjemmeside: elsassfonden.dk

Alle indstillinger behandles i et fællesudvalg bestående af repræsentanter fra Elsass Fonden og CP Danmark. Prisen bliver overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte ved et arrangement hos Elsass Fonden den 4. februar 2021.

Modi Buggy

Specialklapvognen, der sikrer dit barn optimal støtte og stabilitet på turen.

Individuel
justerbar

Optimal støtte
under transport

Enkelt design
og ikke
stigmatiserende

Vælg imellem flere farver



Modi Buggy - specialklapvogn til børn

Modi Buggy er en specialklapvogn, der giver mulighed for hverdagsaktiviteter og transport for børn, der kræver særlig støtte i siddende position. Modi Buggy kan tilpasses barnet på flere parametre, og dermed giver den barnet den optimale støtte på hele turen.

Tag dit barn med på tur

Med Modi Buggy kan du trygt tage dit barn med ud og opleve verden. Klapvognen sikrer, at barnet sidder stabilt og komfortabelt, så du og dit barn kan nyde turen sammen og få gode oplevelser i naturen og i byen. Klapvognens store kaleche sikrer, at barnet let kan afskærmes eller komme i skygge for solen. Regnslaget holder både barn og vogn tør i regnvejr – på den måde kan I nyde turen i alt slags vejr.

KONTAKT OS FOR EN GRATIS DEMO ELLER AFPRØVNING

Kontakt INNOVAID for mere information om MODI Buggy og vores andre spændende produkter på T: 86 78 99 33 | mail@iaid.dk | www.iaid.dk

INNOVAID
INTERACTIVE REHABILITATION SOLUTIONS



CP kvindefodbold åbner for tilgang

Drømmer du om at være med på holdet, når fodbolden ruller? Så er der godt nyt, hvis du er pige, har let CP, er over 14 år og har spillet lidt fodbold før. For CP-fodboldholdet vil gerne have flere spillere på holdet, der er Danmarks eneste fodboldhold for piger/kvinder med cerebral parese. Det hører under CP Fodbold Center FC Storebælt, der træner i Korsør ca. hver 6. uge under ledelse af dygtige trænere og ledere. Spillernes alder spænder fra 14 år til 30 år og kommer fra hele Danmark. De mødes til samlinger i FC Storebælt 6-7 gange om året, men du fortsætter som medlem i din lokale klub, hvis du i forvejen spiller i klub. Holdet er godkendt af Parasport Danmark til at repræsentere Danmark ved det kommende VM i CP Fodbold for kvinder, som efter planen finder sted i Barcelona i 2021. Lyder det som noget for dig, eller har du spørgsmål, så kontakt cheftrener Brian Levi Clemmensen på: clemme3000@gmail.com / tlf. 20 84 55 66 eller Len Nossell mail: lennossell@gmail.com / tlf. 21 29 86 49.

1.000 kroner til modtagere af forsørgelsesydelse

Et af elementerne i Folketingets genopretningspakke for dansk økonomi i forbindelse med coronakrisen er et engangstilskud på 1.000 kroner, der udbetales til en lang række personer, der modtager forsørgelsesydelse. Det udbetales automatisk til personer, der f.eks. er på førtidspension, seniorpension, fleksydelse, flekslønstilskud, kontanthjælp, ressourceforløbsydelse, revalideringsydelse, tabt arbejdsfortjeneste, SU m.fl. For at få engangstilskuddet skal du helt eller delvist have fået din forsørgelsesydelse for perioden fra den 1. april til den 30. april 2020, ligesom du skal have en NemKonto. Beløbet udbetales helt automatisk og har ikke betydning for dine ydelser fra det offentlige. Du kan læse mere om tilskuddet på borger.dk



Fitness for alle

Da Gårslev Fitness officielt slog dørene op den 25. september, var der tale om en danmarkspremiere: Som det første af tre forsøgsprojekter i kampagnen 'Fitness for alle', er idrætshallen udvidet og udviklet med henblik på at skabe lige adgang og optimale træningsbetingelser for alle - uanset eventuelle bevægelseshandicap. Gårslevhallen ved Vejle står nu klar som et topmoderne og fuldt tilgængeligt fitnesscenter i to etager, inklusive udendørs aktivitetsbane med fitnessredskaber og et opgraderet caféområde. Samtidig har to af foreningens frivillige fitnessinstruktører gennemført en ny suppleringsuddannelse i fitnessstræning for mennesker med bevægelseshandicap. Projektet, der er støttet af en række foreninger, organisationer og fonde, er et eksempel på, hvordan man kan skabe en moderne hal og et moderne, foreningsdrevet fitnesscenter, der både i indretning og tilgang signalerer, at her er der plads til alle.

Lærerig aften med Monica Lylloff

CP Danmarks kreds i Nordstjylland stod bag et vellykket arrangement, hvor kredsen sammen med Lev og DH-Randers inviterede til et oplæg med Monica Lylloff, kendt fra kampagnen '1 million stemmer - Bak op om pårørende til handicap og psykisk sårbarhed' og for bogen 'Seje mor'. Monica Lylloff fortalte de 100 tilhørere om, hvordan livet pludselig blev ændret ved fødslen af to svært handicappede børn, hvor den ene har cerebral parese, autisme, dystoni mm. og den anden ADHD, sansemotoriske- og søvnforstyrrelser mm. - og hvordan deres storebror efterfølgende fik en diagnose med autisme og ADHD mm. Hun gennemgik de store udfordringer, som familien havde oplevet med de kommunale myndigheder med at få bevilget tabt arbejdsfortjeneste, hjælpemidler og med at få børnene placeret i de rigtige skoletilbud.



CP Danmarks kredsformand Asger Laustsen t.v., Monica Lylloff og Levs lokalformand, Vitus Jordan.

Pia Allerslev ny landsformand for CP Danmark

Tidligere borgmester i København, Pia Allerslev, er valgt som ny landsformand for CP Danmark. Hun afløser Lone Møller, der har siddet på posten i 10 år, men som nu har valgt at gå på pension.

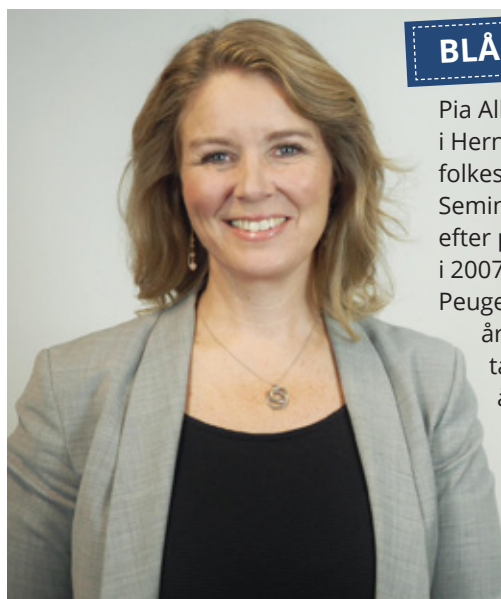
AF FRANDS HAVALESCHKA

Når Pia Allerslev starter som landsformand for CP Danmark, er det en engageret og erhvervsaktiv kvinde i sin bedste alder, der sætter sig for bordenden. Samtidig er det en meget målrettet kvinde, som gennem en lang politisk karriere har vist et stort bankende hjerte for det sociale område.

Pia Allerslev har således gennem årene påtaget sig formandskabet i en række foreninger og organisationer, bl.a. GirlTalk, Uppercut Danseteater og CPH Stage, og hun er bestyrelsesmedlem i endnu flere, bl.a. værestedet Hellebro.

Som et gennemgående tema i hendes valg af personlige indsatser har hun altid brændt for at hjælpe de mindre organisationer, der knokler på, men sjældent får den store opmærksomhed i medierne.

Det var derfor helt naturligt for Pia Allerslev at sige ja til at blive valgt til CP Danmarks hovedbestyrelse i april og efterfølgende stille op til posten som landsformand for foreningen, som



BLÅ BOG:

Pia Allerslev, 48 år, er født og opvokset i Herning-området. Hun er uddannet folkeskolelærer fra Frederiksberg Seminarium i 1999 og arbejdede derefter på Skovshoved Skole, indtil hun i 2007 blev uddannelseskoordinator i Peugeot Danmark. Hun har siddet 16 år i Københavns Borgerrepræsentation, fra 2002 til 2017, heraf 10 år som kultur- og fritidsborgmester og børne- og ungdomsborgmester. Hun bor i København, nærmere bestemt på Amager, sammen med sin mand og to børn på 14 og 15 år.

hun første gang stiftede bekendtskab med gennem forskellige aktiviteter i Centerbørnehaven Borgervænget. Det var tilbage i perioden fra 2014 til 2017, hvor hun var børne- og ungdomsborgmester i København.

Fokus på medlemmerne

Pia Allerslev er glad for valget og glæder sig til at komme i gang med arbejdet:

- CP Danmark er en organisation

med dedikerede frivillige og en masse medlemmer, som fortjener den største opmærksomhed. Jeg er overbevist om, at jeg kan være med til at gøre en forskel og bidrage til at udvikle organisationen, understreger Pia Allerslev.

Til de første møder i CP Danmark har Pia Allerslev fået en god følelse af, at der er rigtig meget at bygge videre på.

- Grundlæggende handler det om at sætte større fokus på mennesker med

Stafetten blev givet videre...

På grund af corona-situationen var CP Danmarks landsmøde i år reduceret til et endagsmøde til afholdelse den 26. september men på grund af stigende smittetal så forretningsudvalget ingen anden udvej end at aflyse det helt.

Til formandsposten og næstformandsposten var der én kandidat til hver post, hvilket betyder at Pia Allerslev blev valgt som ny landsfor-

mand og Mads Witt Demant genvalgt som næstformand. Formandsskiftet blev markeret i Handicaporganisationernes Hus, hvor formandskabet var samlet med direktør Mogens Wiederholt og med afgangende landsformand Lone Møller med på zoom.

En lille film fra overdragelsen blev senere udsendt på CP Danmarks Facebookside. Her udtrykte Lone Møller stor glæde over de 10 år i formands-

stolen og takkede alle medlemmer, tillidsrepræsentanter og sekretariatet for deres indsats. Hun var selvfølgelig af at sige farvel på denne måde, men håbede at der senere blev en anledning til at takke alle dem, der havde støttet på vejen.

Filmen og forskellige opslag på de elektroniske medier skabte stor opmærksomhed og blev kvitteret med mange rosende ord og en velfortjent

cerebral parese og støtte foreningen i den positive udvikling, som min forgænger, Lone Møller, har sat i gang.

- Jeg glæder mig virkelig til at stå i spidsen for CP Danmark og komme rundt omkring i kredsene blandt medlemmerne, fremhæver Pia Allerslev med et smil og et kropssprog, der tydeligt understreger hendes engagement og virkelyst.

10 år for bordenden

Og Pia Allerslev er vant til at sidde for bordenden. Faktisk har hun været borgmester i København i sammenlagt 10 år. Efter at hun blev valgt til borgerrepræsentationen i 2001 for Venstre, afløste hun midt i valgperioden partifællen Martin Geertsen på posten som kultur- og fritidsborgmester. Hun beholdt posten efter kommunalvalget i 2009 og sad således halvanden periode som kultur- og fritidsborgmester. Efter kommunalvalget i 2013 valgte Pia Allerslev posten som børne- og ungdomsborgmester.

Pia Allerslev, der har lagt sit aktive politiske virke på hylden, arbejder i dag som fundraiser i Børneulykkesfonden og er partner i det formålsdrevne kommunikationsbureau, Sincera. Udover at være engageret i en række bestyrelser er hun også medlem i den lokale Rotary-klub.

Hun har ikke selv børn med cerebral parese, men hun har haft den store glæde at følge to aktive unge mennesker med cerebral parese igennem deres opvækst og liv. Desuden er hun flittig gæst hos LAVUK - især i Voksensklubben - hvor der også kommer unge og voksne med CP.

tak for indsatsen. Også fra DH's formand Thorkild Olesen og fra socialminister Astrid Krag var der stor anerkendelse af hendes arbejde.

Samtidig modtog den nye landsformand, Pia Allerslev en varm velkomst fra alle sider, hvor der er stor tillid til, at hun sammen med næstformanden Mads Witt Demant kan bringe CP Danmark op på næste niveau i den videre udvikling.

Mads Witt Demant tager to år mere på posten som næstformand

Med genvalget af Mads Witt Demant som næstformand er der sikret kontinuitet i formandskabets arbejde. Mads Witt Demant har i sin første periode på posten været en rigtig god sparringspartner for Lone Møller og har på forbilledlig vis stillet sig til rådighed ved en række repræsentative opgaver, når hun har måttet melde afbud.

Da Lone på et tidligt tidspunkt offentliggjorde, at hun ville stoppe i år på grund af svigtende helbred, følte Mads Witt Demant en vis forpligtelse til at fortsætte på sin post. Men det er ikke noget, der har tyngtet ham. Tværtimod.

- Det gør jeg rigtig gerne - endda med stor glæde, understreger Mads Witt Demant, der ikke alene ser frem til at fortsætte med arbejdsopgaverne som næstformand, men også til samarbejdet med Pia Allerslev.

- Det bliver en spændende periode, vi nu tager hul på. Med nye friske øjne kan Pia tilføre foreningsarbejdet

noget ekstra energi og med hendes baggrund - og store erfaring med fundraising - vil det give foreningen nogle fantastiske muligheder for at udvikle sig, siger Mads Witt Demant.

Han er sikker på, at det store netværk hun gennem årene har oparbejdet også kan være med til at åbne nogle døre i det handicappolitiske arbejde.

- Vi ved, at handicapområdet er hårdt presset, så der venter mange nye udfordringer i de kommende år, forudser næstformanden.

Mads Witt Demant har været aktiv i Fyn-kredsen i mange år og stået i spidsen som kredsformand i de sidste seks år, hvor han samtidig har haft plads i CP Danmarks hovedbestyrelse. Han er kendt som en samlende person, der altid er klar til at rykke ud. Som næstformand har han i de sidste to år desuden været en del af foreningens forretningsudvalg. Han har således et stort og indgående kendskab til arbejdet i CP Danmark - både centralt og lokalt.



BLÅ BOG:

Mads Witt Demant er 40 år. Han er uddannet blomsterdekoratør og tjener og har i de sidste 10 år arbejdet i administrationen i Jydsk Planteservice. Mads er gift med Lena og far til Andreas på 13 år, der har cerebral parese (kategori 5). Familien bor i Odense.



Efterskole og fysisk handicap?

- det kan man da sagtens!

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

Derudover tilbyder efterskolen:

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

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

Være én, men én iblandt.

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

OSTED
EFTERSKOLE

TÆT PÅ KBH!

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

MEDTRONIC ARBEJDER INDEN FOR OMRÅDET SVÆR SPASTICITET



UC20171211/IDA © 2017 Medtronic. Alle rettigheder forbeholdes.

Det meste af bestyrelsen var samlet på Jonstrupvang-Bebyggelsen for at hylde Frank Dalhoff, der er blevet hædret som CP Danmarks blot andet æresmedlem.



Frank Dalhoff hyldet som æresmedlem

Han er god til at charmere sine omgivelser, hans livsenergi og -vilje er helt fantastisk, og så er han et levende bevis på, at selv uden noget verbalt sprog kan man godt have temperament.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Det var nogle af de karakteristiske træk i de små taler om og for Frank Dalhoff, da han en lun sommeraften i august blev fejret af Kreds Nordsjællands bestyrelse. Anledningen var, at han den 20. juni af hovedbestyrelsen var udnævnt som æresmedlem af CP Danmark. En hæder som tidligere kun er overgået en enkelt person, nu afdøde K.V. Larsen fra Fredericia, der blev hædret i 2011.

Engageret indsats i mange år

Det var Kreds Nordsjælland, der havde indstillet ham som æresmedlem for hans enestående indsats i over 30 år for foreningen og for mennesker uden verbalt sprog. Sammen med rosende ord var der diplom og blomster fra foreningen og en flot Damaskdug fra kredsen, som blev overrakt til Frank ved det lille festarrangement, hvor der også blev serveret lidt god mad og drikke.

Selv kunne han ikke skjule sin store glæde over hæderen. I sin lille takketale, som hans hjælper læste op for ham, sagde han blandt andet:

- Det var med tårer i øjnene, at jeg erfarede, at I havde indstillet mig som æresmedlem. Jeg har lært meget af arbejdet

i CP Danmark, og som alle ved, har jeg måske været lidt hård en gang imellem. Diplomat bliver jeg aldrig.

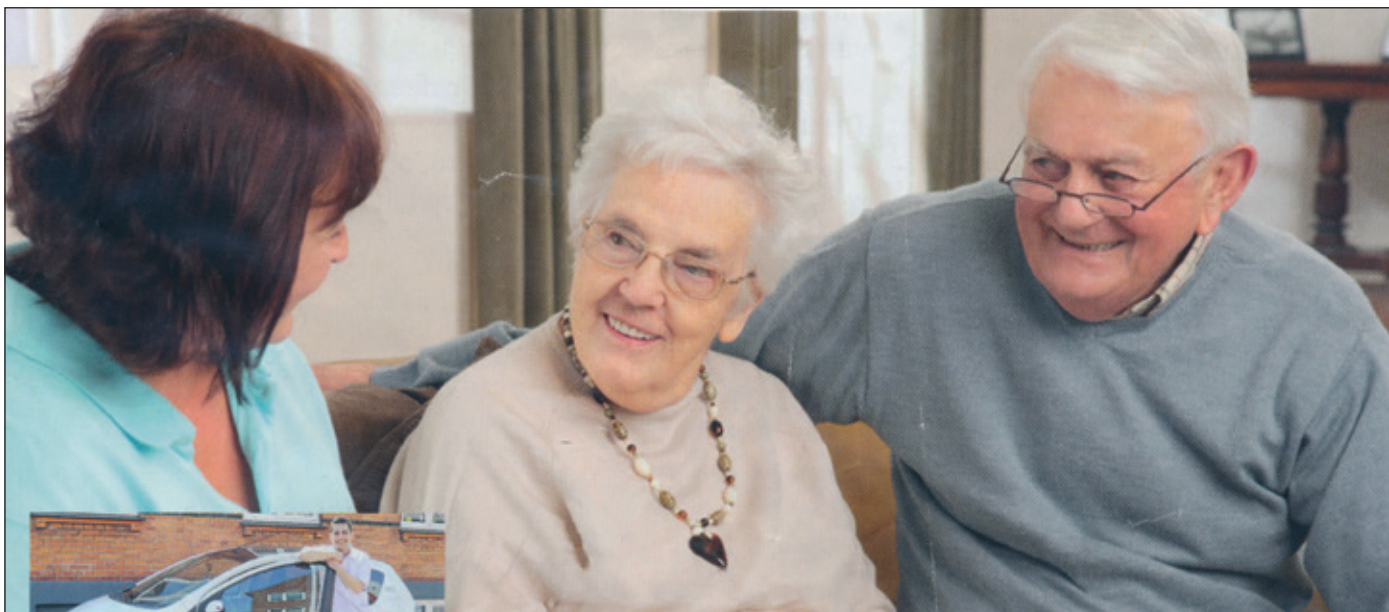
Altid til rådighed

Frank har gennem en menneskealder altid stået til rådighed for foreningen. Uanset om det har været i planlægningsgruppen til et landsmøde, et ekstra lille støttebidrag eller et kunstværk til Hjerneugen, så har han bidraget og været en god garant for mennesker uden verbalt sprog.

Det gælder også hans arbejde i foreningen VIKOM og i ISAAC – både i Danmark og internationalt – hvor Frank i mange år satte sit præg på arbejdet til gavn for mennesker uden verbalt – eller kun ringe sprog.

Frank Dalhoff, der for nylig fyldte 67 år, har nu besluttet at drosle sit foreningsarbejde ned og i stedet koncentrere sig om at male og skrive digte, som han også er god til og har vist på flere udstillinger og udgivelser.

- Men selv om jeg nu er sovende suppleant i kredsen, så kan jeg godt vækkes, understregede han med et smil på læben, inden der blev skålet for hædersgæsten.



Østerled 28
4300 Holbæk
Tlf. 72 11 81 81
www.tt-hjemmeservice.dk

Sammen skaber vi en tryggere hverdag!

TT Hjemmeservice

Omsorg med omhu
HJEMMEPLEJE



FARSTRUP COMFORT®

Få hjælp i dagligdagen med en Farstrup lænestol.

Tidens tendenser med fokus på kropsbevidsthed og livskvalitet stiller store krav til vores hverdag, og det er vigtigt, at det føles rigtigt, når vi sidder.

Derfor kan du få din helt egen individuelle Farstrup-stol, der bliver 100% tilpasset til dine ønsker og behov.

Stolen fås med regulerbar sæde og ryg, mulighed for lænde- og nakkestøtte, elektrisk sædeløft, indbygget eller separat fodhviler og meget mere.

Lad din lokale forhandler overbevise dig;

Brenderup · Bolighuset Werenberg
Holbæk · Farstrup Comfort Center
Horsens · Møblér Horsens
København K · Vestergaard Møbler
Lyngby · Vestergaard Møbler
Nakskov · Møblér Ullerslev
Næstved · ILVA
Odense · Farstrup Comfort Center
Århus C · Farstrup Comfort Center

Tlf. 6444 1049
Tlf. 2056 4403
Tlf. 7564 3666
Tlf. 3257 2814
Tlf. 4587 5404
Tlf. 5493 9224
Tlf. 5572 2075
Tlf. 6615 9510
Tlf. 8613 3588

WWW.FARSTRUP.DK



MultiPlus
Design: Hans J. Frydendal, MMD



Sekretariatet arbejder hjemmefra

For at reducere risikoen for yderligere smittespredning har CP Danmark siden starten af september fulgt myndighedernes retningslinjer og så vidt muligt arbejdet hjemmefra. Vi forsøger at opretholde samme service overfor medlemmerne og besvarer mails og telefonopkald i almindelig åbningstid. Også rådgivningen er åben på de sædvanlige tidspunkter. Ved magasinets deadline var situationen efter den 18. oktober endnu uafklaret. Hold derfor øje med foreningens hjemmeside cpdanmark.dk – hvor vi hele tiden opdaterer situationen.

HB-møde i november

Årets sidste hovedbestyrelsesmøde afholdes i Handicaporganisationernes Hus lørdag den 21. november kl. 10 med dagsorden ifølge vedtægterne. Et af de faste punkter på november-mødet er fastsættelse af næste års budget. Hovedbestyrelsen består af en repræsentant fra hver af foreningens 16 kredse samt to repræsentanter udpeget af ungdomsafdelingen CP Ung og tre repræsentanter udpeget af hovedbestyrelsen. Hovedbestyrelsesmødet er det første med den nye landsformand, Pia Allerslev, for bordenden.



Foto: Af Matej Kastelic/www.shutterstock.com

Danmark i bevægelse

Som en del af et stort forskningsprojekt om den danske befolknings bevægelsesvaner samt deres motiver og muligheder for bevægelse, vil der i uge 43 ligge en invitation i 400.000 danskeres e-Boks. De tilfældigt udvalgte er i alderen fra 15 år og opefter, og de opfordres til at give deres erfaringer videre. Undersøgelsen er relevant – også for mennesker med cerebral parese. Den kan bl.a. pege på lokale barrierer i forhold til deltagelse i fysisk aktivitet. Så er du en af de udvalgte, så bare kast dig ud i det – til fælles gavn. Det er Syddansk Universitet, der står i spidsen for den omfattende undersøgelse. Det er forskernes håb, at der kommer mindst 150.000 besvarelser, som gør det muligt at få en troværdig analyse på kommunalt niveau og blandt befolkningsgrupper, som har en særlig bevågenhed, f.eks. fordi de er mindre aktive end befolkningen som helhed.

Støt CP Danmark med et OK-kort

Bruger du benzin eller diesel, så betyder en sponsoraftale med OK, at du støtter CP Danmark, hver gang du tanker benzin eller diesel hos 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 sponсорnummer 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.



Ta' en efterårsuge på Samsø - det er billigt og hyggeligt

Hver årstid har sin charme – også på Samsø. Trænger du til afslapning og hygge i andre omgivelser end de hjemlige, så kunne et ugelangt ophold i CP Danmarks feriehus i Sælvig på Samsø være en god mulighed. Efter en fuldt booket sommersæson er der resten af året god plads i kalenderen. I skrivende stund er følgende uger ledige: 45 til og med 51 samt den allersidste uge i 2020 – uge 53. Det er alle lavsæsonuger, hvor medlemsprisen i 2020 blot er 2.000 kr. plus elforbrug for en uge. I denne pris er den obligatoriske slutrengøring endda inkluderet. Læs mere om huset, bookning, færger og meget mere på foreningens hjemmeside cpdanmark.dk/feriehus



CP-TV er tilbage i æteren

CP-TV er tilbage med en række spritnye programmer. Det digitale initiativ startede under corona-krisen som et svar på isolation og ensomhed. Nu bliver konceptet videreført hver torsdag på CP Danmarks Facebook-side.

AF MARTIN MERRILD, SOME MANAGER I ENACTLAB

CP-TV startede i foråret som et svar på den ensomhed og isolation, der ramte personer med cerebral parese og mange andre under corona-krisen og nedlukningen af landet. Nu tager CP-TV hul på en ny sæson. CP-TV's redaktion har lagt sig i selen for at sammensætte en bred vifte af programmer, der favner et bredt spektrum af CP-områdets facetter.

I september kom CP-TV rundt om emner som CP og kommunikation, en udsendelse om far-rollen, når man har CP, en udsendelse om Egmont Højskolen, samt om CP og søskende-problematikker.

’Vi har ganske enkelt oplevet, at direkte TV - som CP-TV via Facebook - kan fungere som arena for fællesskab.

CP-TV lagde fra kaj den 3. september med et program om CP og kommunikation i en corona-tid. Kan man bære mundbind, når man har et kommunikationshandicap? Blandt gæsterne var blandt andre Michael Hjort-Pedersen, der er audiologopæd og har tredive års erfaring med undervisning og støtte til personer med kommunikationsvanskeligheder. Her kunne han blandt andet gøre os klogere på, hvordan det er at have et handicap, der påvirker muligheden for at interagere med omverdenen.

Hvis ikke du fik set det, så kan du gense det på YouTube og Facebook under CP Danmarks videoer. Det gælder i øvrigt alle tidligere udsendte CP-TV-programmer.

CP-TV genskaber fællesskabsfølelsen

Fra CP Danmark er der stor opbakning til det nye format, der tilbyder en alternativ form for fællesskab for medlemmerne, der ikke beror på fysisk samvær, men som dog alligevel skaber en følelse af samhørighed:

- Vi har ganske enkelt oplevet, at direkte TV - som CP-TV via Facebook - kan fungere som arena for fællesskab. Det, at være sammen om noget som foregår samtidigt, giver rent faktisk en oplevelse af fællesskab - også selv om man ikke fysisk er sammen, fremhæver Mogens Wiederholt.

Coronaen har medført mange store forandringer for den enkelte og for samfundet. For mange mennesker med handicap har det betydet, at de fortsat må leve et liv med en bevægelsesfrihed, der er yderligere begrænset. Det kan være en udfordring selv for en kort periode, men som situationen er, er der fortsat lange udsigter til, at vi har en sikker vaccine.

CP-TV har vist sig at være et initiativ, der gør det muligt at genskabe et fællesskab blandt personer med cerebral parese samt pårørende, til trods for det begrænsede fysiske samvær.

Ifølge Mogens Wiederholt rummer initiativet store potentialer:
- Det er enormt vigtigt for projektets

succes, at vi laver CP-TV om emner og temaer, som afspejler og viser vores medlemmer, deres liv og udfordringer. Men det er også vigtigt, at det er TV lavet af mennesker med CP til mennesker med CP og deres pårørende. Det er enormt vigtigt og afgørende for succesen.

Jacob Nossell har værtsrollen

CP-TV's journalist og vært, Jacob Yoon Egeskov Nossell, er ligeledes glad for, at CP-TV er blevet godt modtaget af CP Danmarks medlemmer:

- Det er fedt at lave et program, hvor vi giver stemme til nogen, der normalt ikke bliver hørt i medierne. Vi ved, at mennesker med CP og andre handicap ofte oplever store udfordringer med at blive talt om, fremfor at blive talt med. Derfor laver vi et program





for CP'ere, med CP'ere og af CP'ere. Det er fedt.

Særligt for personer med cerebral parese har corona-tiden forandret hverdagen betragteligt, og spørgsmålene hober sig op:

Er jeg i risikogruppen? Hvordan skal det fungere med hjælperne? Og hvordan tackler jeg ensomheden, usikkerheden og de utallige aspekter af at leve med et handicap i en tid med store forandringer for alle?

Medlemmernes nye talerør

CP-TV blev på få måneder et kærkomment talerør for medlemmerne, hvor vi i den første sæson blandt andet kom rundt om temaer som CP og uddannelse, CP og kærlighed, handicapaktivisme, samt STU og mulighederne i velfærdsteknologi.

Signe Hartvig Daugaard er TV- og medietilrettelægger på CP-TV's programmer, og ifølge hende er det præcis de forskellige relevante emner for personer med CP, som medvirker til, at programmerne rammer sit brede publikum. Signe tilføjer:

- Som ny i CP-verdenen har det været spændende at arbejde med så bred en målgruppe. Vi bliver udfordret på at få nuancerne med, og det tror jeg er vigtigt, når vi skal lave en bedre og bredere repræsentation af personer med handicap.

CP-TV produceres for CP Danmark af Enactlab S/I i samarbejde med Great Minority Media og er støttet af pulje- penge fra DH's indsats mod ensomhed.

Det er journalist Jacob Nossell, der er foran kameraet, og Signe Hartvig Daugaard (som har taget billedet), der er den dygtige producer, som står bag produktionen.

Se og lyt med hver torsdag

Alle udsendelserne af CP-TV sendes live hver torsdag kl. 11 via CP Danmarks Facebook-side. Under hver udsendelse har du som seer mulighed for at dele dine personlige erfaringer og stille spørgsmål om det pågældende emne.

Forældre med CP

Redaktionen har denne gang kastet sig over et emne, som mange læsere har savnet mere opmærksomhed om. At være mor eller far med CP rummer både udfordringer og glæder, og redaktionen fik mange henvendelser, da vi efterlyste forældre med CP, der ville dele deres historie med CP INDBLIKS læsere.

Interessen viser også, at det nok ikke er sidste gang, at vi skriver historier om de forhold, der gør sig gældende, når man kan have nogle udfordringer, som andre familier ikke har. For selv om vi har forsøgt at komme bredt omkring med fortællingerne, så gemmer der sig stadig mange interessante og lærerige historier.

En af de personer, der meldte sig til temaet og skabte gensynsglæde, var Conni Kristensen fra Odense. Tilbage i slut 90'erne var Conni meget aktiv i CP Danmarks ungdomsafdeling, hvor hun i flere år var bestyrelsesmedlem og initiativtager til forskellige ungdomsaktiviteter. At opleve hende godt 20 år efter og høre at hun har det godt, trods forskellige op- og nedture, var en god oplevelse, ligesom mødet med alle de andre reflekterende og livsglade forældre. Læs med på de næste sider.

Red.





- Jeg har aldrig været bange for at tage imod hjælp

Men tabet ved ikke at kunne deltage 100 procent i Lærkes liv har været svært at acceptere for Lene Kruse-Nielsen.

AF FRANDS HAVALESCHKA

I 2008 flyttede Lene Kruse-Nielsen fra Fyn til Esbjerg. Det var kærligheden, der kaldte. Hun var 24 år og klar til at møde livet. To år efter fødte hun datteren Lærke efter en helt normal graviditet og fødsel. Men desværre holdt forholdet ikke, parret gik fra hinanden i 2012 og Lene flyttede tilbage til Østfyn, hvor hun mødte sin nuværende mand, Leif.

Det hele har været helt udramatisk, og forholdet til eksmanden er fint. Han bor fortsat i Esbjerg og ser Lærke i de aftalte weekender.

Lærke, der om kort tid fylder 10 år, trives og har det godt, og det er det vigtigste for Lene, der kan se tilbage på en periode af hendes liv, der både har budt på mange glæder, men også sorger. For det er ikke altid lige let at acceptere konsekvenserne af de fysiske begrænsninger, når man som

Lene har en form for cerebral parese, der hæmmer de fysiske udfoldelsesmuligheder.

Udfordringerne var størst, da Lærke var helt lille.

- Bare det at gå rundt med hende på armen gjorde mig bange, fortæller Lene, der dengang gik i en evig frygt for at falde og ikke kunne tage fra, fordi hun havde Lærke på armen.

Hun husker også, hvilke udfordringer hun havde ved at lægge hende fra sig på et lavt lege, fordi hun ikke var i stand til at bukke sig så langt ned.

Til gengæld fik hun masser af hjælp af hendes søster, der i mange år har været en god reservemor, når det handlede om hjælp til de fysiske udfoldelser, der kunne stimulere Lærke.
- Min søster gik med Lærke til mor/

barn-gymnastik og tog hende med på legepladsen, og det var også min søster, der lærte Lærke at cykle og stå på rulleskøjter. Det er jeg meget taknemmelig for, men også lidt ked af, fordi jeg har følt det som et stort tab ikke at kunne deltage 100 procent i Lærkes liv, fortæller Lene.

- At jeg ikke har fået den mulighed, har påvirket mig rigtig meget, og faktisk har jeg til tider følt det som en ren falliterklæring. Men det er heldigvis ikke noget, jeg tænker så meget over i dag, hvor Lærke er blevet ældre, og jeg selv kan tage over og styre det meste.

Leif bakker op

Og så har Lene sin mand Leif, som ikke kun er hendes mand, men også er der 100 procent for Lærke i det daglige, når Lenes kræfter ikke rækker, eller når der er noget, hun

ikke kan. F.eks. køre med i karruseller i forlystelsesparker, være makker i fodboldspil eller legekammerat på diverse baner.

- I disse situationer er Leif der både som 'far' og mor, når mit handicap begrænser kroppen, understreger Lene.

- Der er også andre situationer, som Lærke selv har haft en god evne til at tilpasse sig. Hun har altid været lidt af en vildbasse, men f.eks. fandt hun hurtigt ud af, at hun ikke skulle kravle for højt op i træer eller klatrestativer, for hvis jeg var med, var der ingen til at hjælpe hende ned.

- Og gik det galt, så var vi rigtig glade for de nye typer gummibelægninger, nævner Lene med et skævt smil.

Valg af tilgængelig skole

Lene har aldrig været bange for at bede om hjælp til de ting, hun ikke selv magter, og det er noget, hun holder fast i, selv om Lærke nu er en

Lene Kruse-Nielsen er 36 år og født med cerebral parese. Hun er næstformand i CP Danmarks Fyn-kreds og arbejder hos McDonald's i et 12-timers fleksjob fordelt på tre dage om ugen.



stor pige og kan klare det meste selv. Også udenfor hjemmet kan der være behov for at få en hjælpende hånd eller give anvisninger på, hvordan Lene kan deltage på nogenlunde lige fod med andre.

Det har også ved flere lejligheder været nødvendigt at kompensere eller tilpasse omgivelserne til Lenes formåen. Således var hun meget opsat på at finde en skole til Lærke i ét plan, der var tilgængelig, så hun kunne deltage, når der var forældre-aktiviteter i klassen.

Det var ikke muligt i deres naturlige skoledistrikt, men heldigvis fik hun

dispensation, så Lærke kunne gå på en skole udenfor distriktet. Skoledistrikterne ligger tæt i det område, så der var kun tale om en forlængelse af skolevejen på få hundrede meter. Det er en beslutning, som hele familien har været glade for.

Lenes 3 gode råd

- Se det som en styrke, at dit barn vokser op i en familie, hvor det er tilladt at være anderledes.
- Husk man bliver ikke dårligere forældre, fordi man skal have hjælp til at udfylde forælderrollen.
- Vi bidrager alle med det bedste, vi kan. Vær stolt af det, og drop den dårlige samvittighed.



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 kropsdels 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](mailto: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



Geelsgårdskolen

Læring - Livsglæde
Livskompetence - Ligeværde

Kom og besøg Geelsgårdskolen

Torsdag den 5. november 2020

Vi inviterer hermed forældre og alle samarbejdspartnere til en formiddag, hvor vi giver en generel orientering og en rundvisning på skolen.

Vi starter med rundvisning på skolen fra kl. 9:00-10:30, og derefter er der orienteringsmøde fra kl. 10:30-12:00 med mulighed for at stille spørgsmål til og drøfte vores forskellige tilbud.

Geelsgårdskolen er Region Hovedstadens højt specialiserede skole for elever med

- svære bevægelseshandicap, herunder elever med cerebral parese
- multiple funktionsnedsættelser
- medfødt døvblindhed
- kombinationer af døvhed/hørehæmning og ADHD, autisme, cerebral parese m.v.
- problemer indenfor ADHD- og autismspektret
- sjældne handicap – bl.a. Charge syndrom og Louis-Bars syndrom

Geelsgårdskolen er en skole og et fritidstilbud for elever fra 0. til 10. klasse og vi tilbyder også mulighed for bo-ophold og aflastning. Derudover tilbyder vi STU og voksenundervisning for elever med ovennævnte funktionsnedsættelser.

Tilmelding kan ske til Susannah Soewarta på tlf. 4511 4012 eller på mail: geelsgaardskolen@regionh.dk.

På gensyn!

Geelsgårdskolen, Kongevejen 252, 2830 Virum – tlf. 4511 4000 – www.geelsgaardskolen.dk

CP skulle ikke stoppe drømmen om at blive far

Jesper Juhl Ortved har CP og er far til tre børn. Det har givet udfordringer, men hans CP skulle ikke stoppe drømmen om at få børn.

AF BENJAMIN STEENGAARD RASMUSSEN

Som far til hele tre børn – to piger på 3 og 8 år og en dreng på 11 år – kan man næsten blive i tvivl, om der overhovedet har været særlige udfordringer som far for 37-årige Jesper Juhl Ortved, der har cerebral parese.

Men det har der været, og det er der stadig. Han har bare haft den holdning, at hans diagnose ikke skulle stå i vejen for drømmen om at blive far.

Jesper bor i Bramming, tæt på Esbjerg, er gift med Dorte og arbejder på kontor hos et netselskab. Han er fysisk ramt i højre side af kroppen, og da han som 26-årig blev far for første gang, var det ikke uden store overvejelser.

- Jeg havde først og fremmest en skræk for, at CP skulle være arveligt, så mit barn fik CP. Og det ville være det sidste, jeg ønskede. Men jeg tænke også på, om jeg kunne slå til som far, kunne jeg give mine børn de ting, jeg ønsker for dem, fortæller Jesper og tilføjer:

- Min CP begrænser mig og kan i nogle situationer gøre det svært, da jeg er fysisk udfordret og ikke kan spille fodbold, løbe, lege i legeland, kravle, som man ofte gør som far. Jeg har også svært ved at sidde længe og gå langt, og så mangler jeg nogle gange overskud.

Mindre overskud

Da Jespers første barn blev født, var han meget på dupperne for at følge

barnets udvikling. Det var frygten for, at barnet havde CP, der fik Jesper til at være helt fremme i skoene.

- Frygten har siddet i mig hele tiden, og jeg har haft det sådan, at det jeg selv har oplevet som barn, skal ikke overgå mit eget barn, forklarer Jesper, der var gennem mange operationer pga. en stram akillesene m.m.

Jespers drøm om at få 2-3 børn er gået i opfyldelse, men har som ventet også skabt en dagligdag, der giver ham flere udfordringer.

- Jeg har perioder med mindre overskud, hvor det kan være svært at navigere rundt i det hele, og jeg må erkende, at jeg ikke kan være med til alt. Jeg har lagt et hårdt pres på mig selv med familie, arbejde, styrketræning m.m. så der er ikke mange minutter i overskud, siger Jesper.

Der er nogle aktiviteter, som Jesper må sige nej til, og det kan skuffe børnene. Men omvendt ved de også, at deres far har nogle begrænsninger.

- Jo større de er blevet, jo større forståelse har de fået for min situation. Som familie er de jo en del af det, og de viser stor forståelse

og interesser sig for det. Vi er meget åbne omkring mine begrænsninger, forklarer Jesper.

Trods udfordringerne mener Jesper generelt, at det har været og er godt at være far.

- Jeg har lært at håndtere faderrollen på en ny måde og finde en balance, der passer til mig. Jeg vil gerne leve et så normalt liv, som jeg kan. Jeg synes ikke, man skal lukke nogle døre, men arbejde med det og ikke begrænse sig. Hvis ikke man prøver, så opnår man heller ikke det, man vil, fastslår Jesper.

Jesper Juhl Ortved er 37 år, har cerebral parese, bor i Bramming og er gift med Dorte. Han har tre børn på 3, 8 og 11 år.



Jeg overvejede ikke engang om jeg kunne klare opgaven!

Anita Bager blev mor, da hun var midt i 20'erne og har ikke set sig tilbage siden.

AF KURSUSKONSULENT TRINE KAMP LARSEN

Det var først, da Anita lå på fødestuen og skulle til at føde, at det gik op for hende, at hun var anderledes:

- Der stod fire læger, og jeg tænkte, hvad står de der for? Det var nok første gang, jeg oplevede, at mit handicap kunne være et problem.

Anita Bager er 59 år og født med cerebral parese i en tid, hvor man ikke gik så højt op i diagnoser. Man var som man var. Den tilgang har hun taget med sig igennem livet.

- Jeg blev mor, da jeg var midt i 20'erne. Jeg går dårligt og falder somme tider, så jeg kunne ikke bære Ane. Det var oftest min eks-mand, der gjorde det, men ellers har jeg aldrig tænkt, at jeg skulle have andre kort på hånden som mor end alle andre. Jeg er, som jeg er. Sådan er det. Jeg har altid forsøgt at gøre det samme som alle andre, men på en anden måde, fremhæver Anita.

For eksempel kunne det ikke blive til de lange vandreture ud i naturen, så

i stedet for pakkede familien kanoen og tog af sted. På skiferierne blev det uden ski på fødderne for Anita, der i stedet lavede noget andet, mens de andre var på løjperne.

Somme tider er det dødssygt at have CP

Men Anita kender alligevel kun alt for godt til den dårlige samvittighed:

- Somme tider har jeg været utrolig ked af, at jeg ikke kunne tilbyde Ane det samme som andre forældre. Jeg



Anita t.h. og Ane er ikke kun mor og datter – de er også hinandens bedste venner.

Anita Bager er 59 år og bor i Hundested med manden Peter, der er Anes bonusfar. Anita arbejder i Roskilde Kommune som dagplejepædagog. Ane er datterens fødselsnavn, men i dag bruger hun primært sit kælenavn Anemone.

ved ikke, hvor meget det har fyldt for hende, for hun har aldrig sagt, at hun var ked af det, hun er gået glip af, men der har bestemt været gange, hvor jeg godt kunne have været det handicap foruden.

Et eksempel er børnefødselsdage. Her var det på et tidspunkt populært at invitere klassen med i skøjtehallen, når man havde fødselsdag.

- Det er også sjovt, men jeg kan ikke skøjte. Der har jeg så mange gange siddet og bandet over, at jeg ikke kunne deltage sammen med de andre, eller at Ane ikke kunne have sin mor med.

Anita fokuserer stenhårdt på alt det, hun kan og det, der kan lade sig gøre, og ikke på det hun ikke kan, men ingen er fri for trælsomme dage:

- Jeg bliver mere træt end andre og har somme tider smerter, og så

kan jeg se, hvordan min krop bliver dårligere med alderen. Det er frustrerende, og af og til har jeg tilladt mig at være ærgerlig over det.

- Jeg ville også gerne kunne løbe en tur eller tage på vandretur lige som alle andre, og somme tider er det dødsygt at have CP. Men man kan ikke bruge de sorte tanker til noget, og jeg har hurtigt hevet mig selv op. Det er mit liv og ikke Anes, så hun skulle ikke tage ansvar for det. Min mand og jeg har fokuseret på at skabe rum for en åben og fri samtale, og der har altid været plads til alle følelser. Ane skulle ikke gå med det selv.

En vellykket familie

Anita skænkede ikke en tanke, at hendes handicap kunne betyde noget for hendes evner som mor, og hun har aldrig skammet sig over sig selv, sit handicap eller de ting, Ane er 'gået glip af', for hun har altid fundet en løsning.

Men alligevel tænkte hun over, om hun slog til:

- Jeg er selv adoptivbarn, og min opvækst har gjort, at jeg kunne tvivle på, om jeg gjorde det godt nok. Jeg ville gerne være den bedste mor og ville have, at Ane fik verdens bedste opvækst.

Missionen ser ud til at være lykket, for Ane er med Anitas ord blevet et rummeligt og empatisk menneske med stor forståelse for andre. Og så har hun gjort Anita til mormor. Lille Vester er knap tre år, og han elsker at være på besøg hos sin mormor. Anita er vild med sit barnebarn:

- Det er virkelig skønt at være mormor, og børn er vidunderlige. De ser en præcis, som man er, og indstiller sig på den situation der er.

En særligt lykkelig barndom

Der var højt til loftet og uendelige muligheder, da Anemone voksede op med en mor med cerebral parese.

AF KURSUSKONSULENT TRINE KAMP LARSEN

Når Anemone ser tilbage på barndommen på Lolland, og siden i Hundested, vælter det frem med gode minder. Livet som enebarn betød, at der var masser af opmærksomhed fra mor og papfar, og der var både plads til ski- og strøgture og gode samtaler.

Det eneste, der var anderledes, var, at Anemones mor har cerebral parese.

- Min mor har et handicap. Jeg har

altid vidst det, min mor har altid været åben omkring det, og det har altid været noget, der var plads til at tale om. Men jeg mindes ikke, at jeg nogensinde har haft et wake-up call, hvor det pludseligt gik op for mig, at min mor var anderledes. Hun er, som hun er, og det er jeg vokset op med, fortæller Anemone, der egentlig hedder Ane, men ofte bruger Anemone som kælenavn.

Højt til loftet og ingen tabuer

Anemone omtaler sin mor som en fighter og humørbombe, der aldrig har ladet sit handicap fylde. For hende har alt kunnet lade sig gøre, men bare på en anden måde:

- Min mor har altid ment, at alt kan lade sig gøre, og hun har aldrig tilladt sig selv at blive begrænset, men bare gjort tingene på en anden måde. Som dengang vi var på skiferie, og min pap-



far og jeg løb på ski, mens min mor hang rundt i spaen. Eller strøgturene, som blev lidt kortet ned og med mange flere pauser, fordi min mor ikke kan gå så langt. Men vi kom afsted.

Der har altid været højt til loftet i hjemmet og plads til en åben dialog:

- Min mor og papfar har aldrig lagt skjul på, at vi havde lidt andre vilkår, og jeg har altid været meget tæt med min mor, vi har ingen tabuer i vores forhold. Og handicappet var en del af hverdagen, f.eks. når min mor skulle ind og opereres. Jeg har aldrig følt, at jeg blev 'snydt for noget', fordi min mor har CP. Men i enkelte situationer har Anemone mærket et stik af misundelse.

- Jeg har da oplevet nogle episoder, hvor jeg har været lidt ærgerlig over, at jeg ikke kunne lave det samme med

min mor, som veninder kunne med deres. Vi tager jo ikke lige til Berlin og traver 20 km. på en dag, så der har da helt klart været nogle begrænsninger.

På samme måde mindes Anemone heller ikke at have været pinlig over sin mor, da hun var barn, ej heller husker hun, at det var et problem at fortælle skolekammeraterne om det.

- Jeg tror, jeg har gået i 2. eller 3. klasse, da nogle af de andre spurgte, hvorfor min mor gik så underligt, og så sagde jeg bare, at hun havde et handicap og noget med benene. Det var det, og så løb vi ud og spillede fodbold.

Det er en meget børne-pragmatisk måde at se tingene på, men egentlig også et godt eksempel på, at tingene ikke behøver at være mere problematiske, end de er, mener Anemone.

Større forståelse for andre mennesker

Mange børn og unge, der vokser op i en familie med et handicap, bliver automatisk mere empatiske og rummelige, og det billede kan Anemone også sagtens genkende:

- Jeg har jo aldrig prøvet andet, men når jeg sammenligner med mine veninder, har jeg helt klart en større forståelse for andre mennesker, fordi jeg er vant til, at liv kan leves på mange måder. Og jeg er vant til at hjælpe til derhjemme. Hvis min mor først havde sat sig, var det besværligt for hende at springe op og hente kaffen, så jeg har været god til at spotte andres behov og springe til og hjælpe. Det er noget helt naturligt og ikke noget særligt, det er bare noget, man gør. Min mor er jo ikke doven, det er bare besværligt for hende.

Livet med CP er som alle andre liv også fyldt med op- og nedture, og smerter, frustrationer og ærgrelser, og Anemone er da også helt klar over, at hun sikkert ikke har set det hele, da hun voksede op:

- Min mor har givetvis haft dage, hvor hun var dødtæt af det hele, hvor smerterne fik overtaget og det hele var dumt. Men hun har aldrig blandet mig ind i det, understreger Anemone.

- Jeg er sikker på, hun har læsset af på sin mand eller veninder, for der skal også være plads til at have en øv-dag. Men hun har altid vist mig, at det hele nok skal falde i hak, og ikke læsset sine voksenproblemer af på et barn.

I dag har Anemone stadig et skønt forhold til sin mor, der siden er blevet opgraderet til mormor. 3-årige Vester har netop været på besøg med overnatning hos mormor og har glæde af en meget aktiv mormor, der insisterer på at gøre de samme ting som alle andre, på en måde der kan lade sig gøre for hende.

Anemone Nielsen er 33 år, mor til Vester på snart 3 år og fotograf. De bor på Christiania i København.



Det første år var det værste...

Ung familie fra Aarhus fik først ret i sin anke, efter at 'løbet var kørt'.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Før vi valgte at få et barn, vidste vi godt, at det var forbundet med mange udfordringer for mig, men også at det var noget, der kunne løses, fortæller Asta Kingo Bjerregaard, der har svært ved at bruge højre hånd og kun ved hjælp af en benskinne er i stand til at gå korte distancer.

Astas udfordringer betød, at hun allerede som 18-årig fik tilkendt pension, men det har ikke afholdt hende fra senere at blive HG-student og tage en uddannelse som kontorassistent. Til den daglige håndtering af et barn havde Asta behov for hjælp af sin mand, Rasmus. Og parret regnede med, at Rasmus ville få tildelt Astas barsel eller i hvert fald fik mulighed for at hjælpe til i hjemmet den første tid.

Men det viste sig ikke at være tilfældet. Da Asta havde født Mille, en sund og rask datter i oktober 2017, blev den usvigelige glæde hurtig afløst af frustrationer og et surt, langt forløb, hvor jurister og alle mulige instanser var involveret i deres familieliv.

Ingen barselshjælp fra faderen

- Det viste sig, at min mand, som i en periode havde arbejdet som vikar, ikke kunne få barselsorlov. Han manglede tre dage i at opfylde kriterierne til en barselsorlov, og til trods for sundhedsplejerskens klare opfordring til, at faderen fik mulighed for at hjælpe til i hjemmet, holdt kommunen hårdnakket fast i beslutningen, fortæller Asta.

- De påstod, at jeg ikke hørte ind under nogen paragraf i lovgivningen, hvilket betød, at jeg i stedet blev henvist til at bruge hjemmehjælpere. Det ville f.eks. sige, at jeg skulle ringe til hjemmehjælpen, hvis vores datter græd. Det var vildt frustrerende og slet ikke nogen holdbar løsning i vores verden, fortæller Asta.

I stedet for at Mille skulle udsættes for alle mulige fremmede, havde den

bedste løsning været, at Asta selv kunne få lov til udpege hendes mand som sin hjælper. Men det havde hun ingen ret til, vurderede kommunen.

Enden på historien blev, at Astas mand måtte gå hjemme uden løn i det første år. I den periode levede familien af Astas pension og en smule opsparing. Det var en uholdbar situation, som familien naturligvis ankede.

Medhold i klage men tiden var gået

Månederne gik, og efter en lang sagsbehandlingstid kom Ankestyrelsens dom. Den gav familien medhold i, at Asta havde ret til at udpege sin mand som hjælper.

Men den afgørelse nåede familien desværre ikke at få glæde af, da den først faldt efter, at datteren var blevet et år og var begyndt i vuggestue!

- I dag, hvor Mille er blevet 3 år, nyder vi vores datter hver dag i fulde drag, men kunne godt have været det stressende år foruden, understreger Asta.

- Tidligere har jeg fået lidt hjælp af min mor, som bor i nærheden, men jeg har længe selv haft mulighed for at

aflevere og hente Mille i vuggestuen. Jo større hun bliver, jo flere ting kan jeg efterhånden gøre med hende.

Asta Kingo Bjerregaard er 35 år og har cerebral parese, der giver overekstremiteterne udfordringer i højre side og underekstremiteterne i venstre. Asta har været sammen med sin mand Rasmus i 16 år og parret, der bor i Aarhus, har været gift i seks år.

- Det kan godt være, at jeg ikke kan gå så langt, og at jeg ind imellem bruger kørestol, men man finder hurtigt sine egne rutiner, og hvad der virker for en, slutter Asta, der ikke vil afvise, at familien senere vil blive udvidet med en lillebror eller -søster.

Nu har familien i hvert fald Ankestyrelsens dom for, at de selv har mulighed for at udpege en hjælper.

De mange udfordringer i det første år har Asta, Rasmus og Mille formået at lægge bag sig. De har fundet roen og en god rytme i dagligdagen.



**VIL DU MED
UD PÅ NYE
Oplevelser**

Egmont Højskolen

www.egmont-hs.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

Conni og Maja elsker at ride sammen

Efter sin skilsmisse i 2016 har Conni fortsat et rigtig godt og tæt forhold til sin eksmand, og det er har gjort situationen meget lettere for alle parter.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Conni Kristensen er uddannet pædagog og arbejder i dag i vuggestue, hvor hun har et 15 timers fleksjob. Hendes ugeplan er tilrettelagt således, at hun arbejder 5 timer hver mandag, onsdag og fredag og bruger de to øvrige dage til at gå til fysioterapi og træne.

- Det er et ugeprogram, der passer mig rigtig fint og holder mig i gang. Jeg bliver hurtig træt og er typen, der sjældent når at se en film til ende, fordi jeg er faldet i søvn, fortæller Conni med et smil.

Hun blev færdiguddannet fra Fyns Pædagog Seminarium i 2008 og fik straks efter sin eksamen job i en vuggestue 25 timer ugentligt. Men det blev hurtig for meget, da hun var gravid og senere på året fødte datteren Maja.

Det var et rigtigt ønskebarn, som Conni og hendes mand længe havde arbejdet på. Parret blev gift i 2003 og var sammen i 13 år, men blev skilt i 2016 da Maja var otte år.

Delt forældremyndighed

- Det var et rigtigt dejligt ægteskab, og på trods af en dejlig datter, som begge forældre og alle svigerforældrene elsker, så gled kærligheden og troen på ægteskabet langsomt ud. Conni lægger dog ikke skjul på, at hun stadig holder virkelig meget af sin eksmand, og at han er en fantastisk far over for Maja. Vi gled fra hinanden, kærligheden var der ikke længere, og det var der mange årsager til.

Efter skilsmissen har de bevaret en rigtig god kontakt. I al fredsommelig-

hed var de enige om at dele forældremyndigheden og har indgået aftale om, at Maja bor hos sin mor i otte dage og hos sin far i seks dage. Begge forældre bor meget centralt i forhold til Majas skole.

Selv om det mentalt har været en stor omvæltning at blive enlig mor, og hårdt at flytte tilbage i en lejlighed, så har skilsmissen heldigvis ikke givet nogen økonomiske skrammer.

- Vi havde et lækkert hus i et godt kvarter med mange søde naboer, så

det var meget trist at flytte væk fra alt det, men vi fik en god økonomi ud af det og har ingen gæld, fremhæver Conni, som et lille lyspunkt i den store omvæltning.

Håbet lever...

Trods nogle år som alenemor har Conni ikke mistet håbet om, at kærligheden på et tidspunkt igen dukker op. Hun har i nogle år fundet stor glæde ved at deltage på single-cam-



Ridning og samvær i hestemiljøet er en passion som Conni og Maja deler.



Conni Kristensen, 47 år og single. Hun bor i Odense og er uddannet pædagog. Conni har en form for cerebral parese, der giver hende kognitive udfordringer og lidt langsom tale. Sammen med sin eksmand har hun datteren Maja på 11 år.



Når vi er på campingferie, er der altid gang i mange spændende aktiviteter.

ping, hvor Maja virkelig har vist sig som en meget social pige. Ferierne er således noget, som både mor og datter nyder.

Det hele startede, da Conni søgte - og fandt - en gruppe, som hvert år i sommerferien tager på camping til Kerteminde. Udover ens eget telt eller campingvogn er der til feriearrangementet opsat et fællestelt, hvor der foregår en masse aktiviteter, bl.a. fællesspisning og hygge. Derudover er det op til deltagerne selv at tage initiativ til andre sammenkomster, grillaktiviteter og ture.

- Det er blevet meget populært, fortæller Conni. Sidste år var vi ca. 200, men på grund af corona'en var deltagelsen i år blot omkring det halve, men det var rigtig sjovt alligevel. Vi havde en fed ferie.

Heste er en stor hobby

Mor og datter deler en stor hobby for heste, som har givet dem et meget tæt forhold.

- Vi elsker at låne en pony, der bor langt ude på landet. Vi har redet mange ture og oplevet på hesteryg, hvordan naturen skifter årstid, fortæller Conni.

- Maja er begyndt at gå til springning og får undervisning på en rideskole. Jeg er der næsten hver gang og følger hendes udvikling inden for sporten. Hun udviser stor ansvarlighed, når hun omgås hestene, og det lyser ud af hende, at hun har fundet sin plads, hvorimod at gå i skole og lave lektier, det gør hun kun, fordi hendes far og mor siger, at hun skal.

Generelt mærker Conni ikke til dagligt, at omgivelserne ser skævt til hende, fordi hun er, som hun er. Men ind imellem oplever hun dog, at folk kigger på hende, når hun går med Maja i det offentlige rum. Det er imidlertid ikke noget, hun har mærket hverken på sit arbejde eller i Majas skole.

- Herhjemme har vi altid været helt åbne overfor, at jeg snakker lidt langsommere end andre, og det er min datter helt bevidst om, men alligevel kan hun i sin loyalitet over for mig godt blive meget irriteret, hvis andre påtaler det, slutter Conni.

Russul fra Irak har kæmpet for sin sag og sine drømme

Russul Al-Saadi har vist vejen for mange andre. Hun er en stærk kvinde med CP, der fik diagnosen sent og trodsede kulturelle barrierer.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Glem alt om at få et barn, det kan din krop slet ikke holde til.

Det var ordene fra Russul Al-Saadis fysioterapeut i Aarhus for nogle år siden. Men ligesom med så meget andet gjorde fysioterapeutens hårde dom bare Russul endnu mere stædig.

Selv om hun i en sen alder fik konstateret diagnosen cerebral parese, og selv om hun før sin graviditet var på muskelafslappende medicin, så var hun klar til at udvide familien med en lille ny. Det var et stort ønske både fra hende selv og manden Mads.

Kulturens hemmelighed

Russul er 32 år og kommer oprindeligt fra Irak, hvorfra familien flygtede for godt 20 år siden. Først faderen, som havde en jobmæssig fremtrædende position, og senere moren og de tre døtre. De tre søskende blev placeret i en modtagerklasse, men Russul oplevede, at hun aldrig rykkede op i næste klasse, som de andre børn gjorde. Hun blev kaldt Gummi Tarzan, fordi hun altid var den sidste, der blev valgt, når der skulle laves hold i gymnastiktimen.

I det hele taget har Russul kun dårlige erfaringer fra modtageklassen, som hun gik i indtil 5.klasse, og senere med sit skoleforløb i en specialklasse i Viby. Skolen blev afsluttet med et bevis på, at hun havde deltaget i undervisningen, ikke nogen eksamen. Og det kunne hun ikke bruge til noget. Hun måtte derfor selv tage 9. klasses afgangsprøve og 10. klasse på VUC for at blive optaget på uddannelsen som pædagogisk assistent.

- Jeg havde svært ved indlæring, havde en dårlig motorik og var umulig til rum og retningsbestemmelse, fortæller



Russul Al-Saadi er 32 år og fik først sin cerebral parese-diagnose som 25-årig. Hun er oprindelig fra Irak og i dag gift med en dansk mand. Sammen har de datteren Aya, der fyldte et år i september. Parret bor i Aarhus.

Russul, der på det tidspunkt ikke havde fået stillet diagnosen endnu.

- Lige fra jeg var lille, har jeg altid vidst, at jeg ikke var som de andre børn. Jeg gik lidt sjovt og havde svært ved at lære at køre på cykel, men der var bare aldrig nogen, der fortalte mig, at jeg havde en diagnose, at jeg fejlede noget. Det forblev en hemmelighed.

- Da jeg var 6-7 år og stadig boede i Irak, fik jeg at vide, at jeg græd meget som barn, og min mor fortalte, at hendes graviditet med mig var langt hårdere end med mine andre søskende.

Men Russuls far og mor fortrængte den kendsgerning, at deres datter havde et handicap. Det blev der aldrig sat ord på. Hvorfor? Russul giver selv et slående billede med forklaringen: Hvis du har en ko, der halter, så er den umulig at få solgt på markedet. Underforstået, fejler bruden noget, så bliver hun aldrig gift.

Diagnosen stillet som 25-årig

Det var først, da Russul var omkring 25 år og forsøgte at blive medlem af Sygesikringen Danmark, at hun fik sat ord på de tvivl og den usikkerhed på egen krop, som hun i mange år havde haft. Hun gik op til sin egen læge for at blive undersøgt, og han fortalte så, at hun havde cerebral parese.

Det kom nærmest som en befrielse for Russul, der nu havde noget kon-

kret at forholde sig til og en viden at arbejde videre med. Det betød, at hun kunne leve et bedre liv med større livskvalitet og indhold.

Hun fik så meget mod på livet, at hun startede en uddannelse som pædagogassistent (PGA), og det var i den periode af sit liv, hun mødte Mads. På det tidspunkt boede hun stadig hjemme hos forældrene, og gennem de næste år måtte hun udfordre kulturen og skabe et fælles liv med Mads.

- Det skabte nogle konflikter, men siden er familien blevet rigtig glade for Mads, som er en rigtig sød fyr. Nu er det mere mig, der er begyndt at få dårlig samvittighed over, om jeg nu kan leve op til hans idealer og flid og den store familiemæssige rolle han har påtaget sig, når min kultur siger, at det egentlig var mig, der skulle udfylde den rolle, fortæller Russul, der inden brylluppet med Mads fik det gode råd af sin mor, at hun ikke skulle sige til ham, at hun fejlede noget!

Barselsorloven er slut

Efter nogle familiemæssige hårde år, besluttede parret at få et barn. Det fik de for præcis et år siden, hvor Aya kom til verden. En sød og velskabt pige, som har fået hele familiens opmærksomhed.

Da Russul har CP har det givet nogle udfordringer at passe Aya, men her har Mads taget ansvar og helt

naturligt for ham påtaget sig forældrerollen efter danske forhold. Han skifter ble, laver mad og deler helt naturligt de hjemlige opgaver med Russul.

Denne ligestilling har imidlertid skabt stor opstandelse i Russels familie, f.eks. er hun ikke længere på talefod med sine forældre.

- De skaber hele tiden skam omkring mig og min måde at være mor på og vores måde at få husholdningen og ægteskabet til at fungere på. Jeg lever ikke op til deres forestilling om, hvordan en mor skal opføre sig, fortæller Russul.

- For at være en god mor og ægtefælle skal jeg i deres øjne tage meget mere ansvar for vores praktiske del af vores barn og vores husholdning. De bliver ved med at sige, at "det er synd for din mand at han gør det hele for dig", de har ondt af Mads, fordi han er gift med mig.

Men Russul holder stolt fast ved sin rolle, og den måde parret lever deres liv. Aya starter i vuggestue til oktober, når Russuls barselsorlov slutter. Så skal hun selv ud at finde et fleksjob, som hun blev visiteret til kort før sin graviditet. Også Mads, som er uddannet pædagog med et par års ansættelse i en børnehave, er på jobjagt, efter at han i en periode har været ramt af stress på grund af uholdbare arbejdsforhold.

Gode muligheder for støtte til forældre med CP

AF MIA IBÆK TOUBORG, SOCIALRÅDGIVER



Foto: Freepik.com

Retten til familieliv er en grundlæggende menneskeret – også for mennesker med handicap. I FN's handicapkonvention artikel 23 beskrives det, at staterne forpligter sig til at støtte forældre, så de kan udfylde deres forældrerolle og sikre, at forældre med handicap ikke får frataget deres forældremyndighed udelukkende med henvisning til deres handicap.

Forældre med handicap har således en ret til at få hjælp til at være forældre og til at udføre pligter som omsorgspersoner og opdragere af deres børn.

I lov om social service er der en række bestemmelser, der omhandler støtte til personer med handicap, men støtte til at udfylde forældrerollen bliver ikke direkte nævnt og bliver dermed ikke givet efter en målrettet bestemmelse.

Støtten bliver i stedet givet gennem forskellige kompenserende ydelser. Det kan derfor variere meget fra kommune til kommune, hvilken hjælp

forældre med CP får til at udfylde deres forældrerolle. Her er nogle af de vigtigste hjælpemuligheder.

Personlig og praktisk hjælp (hjemmehjælp)

Den personlige og praktiske hjælp kan ydes i henhold til serviceloven § 83. Hjælpen skal fastsættes ud fra den enkeltes borgers individuelle og konkrete behov for støtte. Hjælpen omfatter typisk rengøring, madservice, vask af tøj, indkøb eller lignende.

Nogle forældre med CP har behov for hjælp til at klare opgaver i forhold til deres børn, det kunne f.eks. være at få støtte til vækning af børn, iklædning, morgenmad og følge barnet i børnehave eller i skole. Kommunen kan yde hjælp til disse opgaver, selvom der en "rask" ægtefælle i hjemmet, hvis den "raske" ægtefælle er f.eks. på arbejde om morgenen og derfor ikke kan hjælpe til.

En afgørelse fra Ankestyrelsen præciserer imidlertid, at der ikke kan gives

hjælp til generel pasning og omsorg for et barn efter servicelovens §83. Der kan således alene udmåles hjælp til konkrete, nødvendige og praktiske opgaver i forbindelse med pasning af et barn.

(Hjælpen kan, hvis forælderen med handicap har brug for hjælp i mere end 20 timer om ugen, eller det er svært for kommunen at yde hjælpen, bevilges efter serviceloven §95.2. Forælderen med handicap kan også vælge selv at udpege en hjælper efter serviceloven §94)

Merudgifter

Efter servicelovens § 100 skal kommunen yde dækning af nødvendige merudgifter ved den daglige livsførelse til voksne under folkepensionsalderen med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Det er en betingelse, at merudgiften er en konsekvens af den nedsatte funktionsevne og ikke kan dækkes efter anden lovgivning eller andre bestemmelser i serviceloven.

Det betyder, at man først kan søge om

hjælp til praktiske opgaver (håndsrækninger) efter §100, hvis det er vurderet, at hjælpen ikke kan bevilges efter § 83 (hjemmehjælp).

Borgerstyret personlig assistance

Efter servicelovens § 96 skal kommunen tilbyde Borgerstyret Personlig Assistance (BPA-ordning) til borgere med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Hjælpen ydes som et tilskud til dækning af udgifter til ansættelse af hjælpere til pleje, overvågning og ledsagelse. Betingelsen er, at borgerne har et behov – herunder f.eks. hjælp til praktiske opgaver i forhold til børn, som gør det nødvendigt at yde denne ganske særlige støtte.

Man skal være opmærksom på, at hvis der er flere personer i hustanden, vil det indgå i udmålingen af antal bevilgede timer.

Ledsagerordning

Efter servicelovens § 97 skal kommunen tilbyde 15 timers ledsagelse om måneden til personer under 67 år. Ledsagelsen tilbydes til personer, der ikke kan færdes alene pga. betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.

Ordningen kan bl.a. anvendes af forældre med nedsat funktionsevne til at understøtte deres evne til at varetage forældrerollen, f.eks. ved deltagelse i skolearrangementer eller barnets fritidsaktiviteter, hvor der er behov for, at ledsageren hjælper med at bære barnets taske, hente forplejning ved arrangementet m.v.

Hjælpemidler

Efter servicelovens § 112 og § 113 skal kommunen yde støtte til hjælpemidler og forbrugsgoder til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når hjælpemidlet/forbrugsgodet f.eks. i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne eller i væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet.

Ved denne vurdering indgår bl.a., om der er børn i familien. Et eksempel på

et hjælpemiddel kunne være et særligt puslebord.

Socialpædagogisk støtte

Efter servicelovens § 85 skal kommunen tilbyde hjælp, omsorg eller støtte samt optræning og hjælp til udvikling af færdigheder til personer, der har behovet på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

Der kan således være mulighed for at yde støtte efter § 85, hvis forælderen nedsatte funktionsevne har indflydelse på evnen til at fungere som forælder.

Børnebestemmelserne

Man kan bruge børnebestemmelserne i de tilfælde, hvor den nedsatte funktionsevne påvirker borgerens evne som forældre i en sådan grad, at barnet får behov for den særlige støtte. Det er dog vigtigt altid at være opmærksom på, om der er gjort brug af relevante muligheder for at støtte forældrene efter voksenbestemmelserne.

Efter serviceloven § 11 kan der iværksættes en række forebyggende tiltag, som ikke kræver en børnefaglig undersøgelse efter servicelovens § 50. Kommunen kan f.eks. tilbyde familien:

- Konsulentbistand, herunder familierettede indsatser
- Netværks- eller samtalegrupper
- Rådgivning om familieplanlægning
- Andre indsatser, der har til formål at forebygge børn, unge eller familiens vanskeligheder.

Efter servicelovens § 52 skal kommunen efter forudgående børnefaglig undersøgelse træffe afgørelse om foranstaltninger, når det må anses for at være af væsentlig betydning af hensyn til et barns særlige behov for støtte. Kommunen kan bl.a. iværksætte følgende foranstaltninger:

- Fast kontaktperson for barnet eller for hele familien
- Praktisk, pædagogisk eller anden støtte i hjemmet
- Familiebehandling eller behandling af barnets problemer
- Aflastningsordning
- Anden hjælp, der har til formål at yde rådgivning, behandling samt praktisk og pædagogisk støtte.



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

Psykolog Klaus Christensen



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

Bisidderkoordinator Mie Juul Pedersen

Tirsdag kl. 9.30-14 og
fredag kl. 10.30-14
på telefon 38 38 03 10
Mail: mjp@cpdanmark.dk

Vil du lære mere? Så kom på kursus med CP Danmark

Der er masser af muligheder, hvis du vil på kursus med CP Danmark.
Læs mere om aktiviteterne her og på vores hjemmeside cpdanmark.dk/kurser

AF KURSUSKONSULENT TRINE KAMP LARSEN

Ved du allerede det hele om cerebral parese? Så er kurset 'Alt om cerebral parese' sikkert ikke noget for dig, men de fleste af os andre kan lære meget mere.

Kurset er et grundkursus i diagnosen, der spænder vidt, og derfor er svær at præcisere. Men vi har teamet op med to eksperter inden for området og glæder os til at byde velkommen, når læge Søren Anker Pedersen og psykolog Klaus Christensen underviser.

En kompliceret diagnose

Når man får et barn med CP, rejser der sig mange spørgsmål: Hvad er det for en diagnose? Hvordan afviger en hjerne med en skade fra en almindelig hjerne, og hvorfor opstår skaden? Hvad siger forskningen på området, og er der behandlingsmuligheder?

Det er noget af det, Søren Anker Pedersen kommer ind på, når han deler ud af sin mangeårige erfaring som klinisk læge. Bagefter vil Klaus Christensen uddybe, hvordan en hjerneskade påvirker hverdagen og menneskers muligheder for et godt liv og ikke mindst betydningen af det ofte usynlige, kognitive handicap.

Det er nemlig tit, de kognitive udfordringer der fylder mest, for det kræver tid, viden og selvindsigt at lære sig selv eller sit barn så godt at kende, at man kender udfordringerne – og ikke mindst ved, hvordan man skal kompensere for dem.



Derfor er en del af oplægget også en reminder om, hvorfor en tidlig kognitiv udredning er så vigtig. Kurset er rettet mod alle med interesse i at lære om diagnosen cerebral parese, og deltagerne går hjem med grundig og opdateret viden, som de kan omsætte i praksis.

Træt, udmattet, udkørt...

Der findes flere former for træthed. Når man er kognitivt udtrættet går det ud over energien, overblikket, koncentrationen og evnen til at holde fokus. Ens stressniveau stiger, og i sidste ende risikerer man at brænde sammen. Det oplevede Gitte Karis, da hendes datter en dag ikke kunne mere, og det blev starten på en lang periode med sygemelding, lægebesøg og frustrationer, fordi datteren, der ellers var meget velfungerende, pludseligt ikke kunne huske sin mors navn.

Kurset 'Den oversete træthed' handler om den udtrætning, som de fleste med cerebral parese oplever, og ikke mindst, hvordan man kan lære at undgå, at det kommer så langt ud som i Gitte Karis' tilfælde.

I løbet af kursusdagen kommer vi ind på: Hvad er kognitiv udtrætning, og hvordan er den anderledes end almindelig træthed? Tærer en hjerneskade på energien, og hvordan lærer man at mærke, når man skal geare ned? Hvordan kan man se på et menneske, at det er udtrættet? Hvordan får man kræfterne til at række, og hvordan kompenserer man for de gener, udtrætning giver? Og hvorfor er udredning så vigtig?

Kalender

'Alt om cerebral parese'

holdes den 7. november kl. 10-15 i Odense.

'Den oversete træthed'

holdes den 14. november i Aarhus.

'Familieliv på banegården'

holdes den 23. marts 2021 i København.

Det er psykolog Klaus Christensen, der holder oplæg, og senere på dagen fortæller Gitte Karis sin egen familiehistorie. Der er god tid til både erfaringsudveksling og spørgsmål, og deltagerne går hjem med viden og konkrete redskaber til at håndtere kognitiv træthed.

Familieliv på banegården

Jul, fødselsdage eller ferier – hjælperen er altid med. Har man en personlig hjælper, er man nemlig aldrig alene, og det er en kunst at balancere mellem de forskellige roller, der opstår. Der er nemlig ofte mange mennesker i hjemmet, når man er en familie med cerebral parese. Nogle kender man godt, andre er der i kortere tid, og for nogen bliver opgaven at være familiens forlængede arm. Uanset forholdet skal man lære at håndtere forskellen på at være privat og være arbejdsgiver.

I løbet af fyraftensmødet forsøger vi at besvare en række spørgsmål, der naturligt opstår, når hjælperne er en vigtig og nødvendig del af hverdagen.

Hvordan sikrer man et familieliv, selvom man aldrig kan være helt sig selv? Hvad er et godt forhold til hjælper, og hvad er forskellen på at være privat og personlig? Skal hjælperne være en del af familien eller de ansatte? Hvordan håndterer man naturlige skændelser og konflikter i familien, når man har 'medhør på'? Hvordan skabes de rette rammer for hjælperne, så de passer til familiens behov? Hvordan skaber vi det gode samarbejde med kommunikation og feedback?

Det er forfatter Mette Drejer, der underviser sammen med Anne Pedersen. Begge har mange års erfaring med hjælpere i huset, og deler ud af de erfaringer, de har samlet inden for området. Deltagerne går hjem fra fyraftensmødet klogere på, hvordan man håndterer den svære balance. Bemærk at dette kursus først holdes i marts 2021.



Tilmelding og yderligere oplysninger om kurserne finder du på vores hjemmeside: cpdanmark.dk/kurser

Vi følger retningslinjerne

Vi holder naturligvis øje med den aktuelle udvikling i forhold til corona-krisen og følger alle de officielle retningslinjer. Kursusstederne har fokus på at indrette lokaler på en måde, så vi kan holde bedst muligt afstand, ligesom der også er forholdsregler i forhold til bespisning. Skulle vi blive tvunget til at aflyse, får man naturligvis sit deltagergebyr tilbagebetalt.

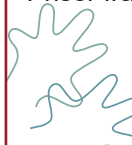


Interaktiv kat og hund

Uanset om man er barn, ung eller ældre, appellerer den interaktive kat og hund til alle aldersgrupper. De er begge meget livagtige og har hjerteslag. Man kan simpelt hen ikke lade være med at røre ved dem.

Katten spinder og hunde bjæffer. Lyden kan slås fra, hvis man kun vil have, de reagerer på berøring. Besøg vores webshop og læs mere om de dejlige robot-dyr. Katten fås i 3 forskellige farver.

Priser fra kr. 2.400,- incl. moms.



WWW.HANDICSTORE.DK

AB Handic Help ApS - Maglebjergvej 8 - 2800 Kgs. Lyngby



JYSK HANDI

hjælpe midler til børn og voksne siden 1990

SAMMEN ER VI STÆRKERE

“Det er vigtigt for os, at fremstille hjælpemidler af høj kvalitet og ikke mindst imødekomme brugernes behov for et hjælpemiddel der virkelig gør en forskel i deres hverdag”



ALT ER MULIGT

En humlebi er usædvanligt tung i forhold til sit vingefang, og faktisk burde den ikke kunne flyve. Men lykkeligt uvidende om dette faktum - så flyver den trods alt.

SE MERE PÅ WWW.JYSKHANDI.DK

Udstyret satte en stopper for turen over de norske fjelde



'Det blev en fantastisk tur med nogle fantastiske piger. Men det blev bare ikke den tur, vi havde forestillet os.

Du må aldrig gå ned på udstyr! Det er en gylden regel, men det var desværre lige præcis det, der skete for Astrid Skovbakke og hendes crew, der i sommer begav sig ud på en ugelang tøsetur til de norske fjelde.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Allerede på førstedagen gik det galt. Blot to kilometer efter starten på ruten ved Haukeliseter gik Astrids norsk-producerede vandrekørestol i stykker.

Svejsningerne ved skubbehåndtagene knækkede, og det samme var ved at ske med nakkestøtten. Gode råd var dyre, men Astrids mor, Mette, der er noget af en 'handy-women', hev værktøjskassen frem og gik straks i gang med at reparere svejsningerne.

Gaffatape var ikke nok

Blandt andet ved hjælp af gaffatape og montering af ekstra bøsninger over bruddene fik hun den dyre, specialproducerede vandrestol gjort køreklar.

Men reparationen tog noget tid, så holdet, bestående af i alt otte personer, valgte at slå lejr og hygge sig i det lune vejr, så de kunne være friske til en ekstra lang etape dagen efter.

Starten på andendagen var god, men desværre viste det sig ret hurtigt, at reparationerne ikke kunne holde til belastningen i det meget ujævne terræn. Efter seks kilometer måtte holdet kapitulere. Det gav ingen mening at fortsætte og gennemføre resten af de i alt planlagte 54 kilometer med en defekt vandrekørestol. Det ville være en umulig opgave.

Det var noget, som Astrid blev meget ked af. Hun havde virkelig sat sig op til turen, som hun gennem flere måneder havde glædet sig til. Men efter at have sundet sig lidt kunne hun godt se, at der ikke var andre udveje.

- I stedet slog vi lejr og hyggede os endnu engang og brugte så tredjedagen til at gå tilbage til udgangspunktet ved fjeldstationen, hvor vores biler stod parkeret, fortæller Mette Skovbakke, der godt nok er fiks på fingrene, men som trods alt ikke kan udføre mirakler.

Her blev holdet så i de næste to dage og valgte at tilbringe den sidste nat i en hytte, inden det igen gik hjemad mod Danmark. Efter nogle timers kørsel tog de færgen fra Kristiansand til Hirtshals og derfra videre til Egmont Højskolen, hvor Astrid er elev.

- Trods vores uheld var humøret højt hos alle pigerne under hele turen, understreger Mette Skovbakke. Det blev en fantastisk tur med nogle fantastiske piger. Men det blev bare ikke den tur, vi havde forestillet os, lød hendes vurdering.

Et nyt mål i kikkerten

Efter at oplevelsen nu er kommet lidt på afstand, så har Astrid og crewet sat sig et nyt mål. De vil til næste år deltage i den svenske udgave af Fjällräven Classic, der finder sted i Nordsverige omkring Kebnekaise Fjeldstation.

- Det er en fantastisk smuk rute på 110 kilometer, og faktisk en drøm vi har haft i tre år, fortæller Mette Skovbakke.

- Men af sikkerhedsmæssige årsager har arrangørerne tidligere afvist vores deltagelse. Vi har derfor brugt den danske udgave af Fjällräven Classic sidste år og turen til Norge i år til at bevise, at vores crew er lavet af noget helt specielt. Og så har vi na-



turligvis satellittelefon, så vi også har kontakt på de 70 km af ruten, hvor der ikke er telefondækning. Det har arrangørerne bemærket, ikke mindst efter den store omtale der har været af vores ture.

De svenske arrangører er derfor tørt lidt op, og hvis ellers coronapandemien til den tid tillader det, vil turen omkring Sveriges højeste bjerg på over 2.000 meter blive afviklet og højest sandsynligt med Astrids deltagelse. Normalt tager turen fem dage, men Astrids crew regner med at 'tyvstarte' nogle dage før, så de kan komme i mål sammen med de andre vandrere, der slet ikke har de samme massive udfordringer.

Men så er der lige det med den nedbrudte vandrekørestol. Hvad med den?

- Jeg har sendt en reklamation med 10 klagepunkter, dokumenteret med billeder, til den danske forhandler. De har sendt den videre til den norske producent, så må vi se, hvad der sker, men jeg håber da, producenten vil hjælpe os og levere en ny og forbedret stol, slutter Mette Skovbakke.



Fokus på CP Ungs Instagram-konto



I den kommende tid har vi fokus på vores Instagram-konto. Vi er i gang med at finde nye unge, som gerne vil vise lidt af deres liv med CP. Vi er også i bestyrelsen i gang med at udtænke temaer etc., som vi tænker kunne være spændende.

Vil du eller kender du en, som gerne vil lave IG-takeover, så tag endelig kontakt til vores IG-ansvarlige, som er Britt fra bestyrelsen.



Vokseværk på Facebook



Også vores Facebookgruppe har vokseværk, og vi er i øjeblikket over 70 medlemmer, men der er selvfølgelig plads til mange flere. I gruppen bliver der snakket om løst og fast samt lavet virtuelle aktiviteter. Vi har den seneste tid kørt med onsdagsquiz, men i den kommende tid vil vores populære 'fredagsbar' vende tilbage.

Vi ville gerne være startet med at arrangere fysiske arrangementer efter sommerferien, men COVID-19 og det stigende smittetryk betyder, at vi må afvente situationen, før vi igen med sikkerhed kan planlægge noget, vi kan mødes om fysisk.

Gode idéer til hyggeaftener efterlyses

Opfordringen gælder til arrangementer både øst og vest for Storebælt.

I forbindelse med DH's kampagne og indsats mod ensomhed har vi fået tildelt et lille pænt beløb til afholdelse af 10 mindre aktiviteter i Aarhus- og Københavnsområdet. Små sammenkomster, hvor vi får mulighed for at komme ud af busken og mødes til hyggelige tema-aftener, f.eks. spille- eller musikaftener, debataftener eller aftener, hvor vi har fokus på uddannelse, god mad, fritidsinteresser eller noget helt andet. Det kan naturligvis også foregå i weekender. Det er kun fantasien, der sætter grænsen. Har du en god idé til en ungdoms-hyggeaften, så kontakt mig endelig.

Vi gennemfører naturligvis først hygge-aftenerne, når corona-bølgen har lagt sig, men derfor kan vi jo godt allerede nu planlægge nogle af aktiviteterne.



Formand for CP Ung Frederik Walter Olsen efterlyser gode idéer.



Hvor lang tid tager det at få et kørekort, når man har CP?

Det er et godt spørgsmål, som er meget afhængig af omfanget af personens fysiske og kognitive udfordringer. Nicklas Jensen på 18 år har prøvet det for nylig. Her er hans bud:

AF NICKLAS JENSEN

For mig var det at tage et kørekort et langtrukket forløb. Fra jeg startede tog det blot to måneder at bestå teoriprøven, hvilket ikke var noget større problem for mig. Men senere kom de praktiske udfordringer – og coronaen.

Efter at jeg havde bestået teoriprøven, var der 'kun' køretimerne tilbage, og jeg følte, at der ikke ville gå særlig lang tid, før jeg havde kortet. Men så let skulle det ikke gå.

På grund af min cerebral parese, der påvirker min højre side, tog det noget længere tid for mig at lære at køre bil, da jeg havde svært ved at mærke, hvor bilen egentlig var

på vejen. Jeg havde også svært ved overskue og planlægge det, man skulle gøre som bilist ude i trafikken.

Ifølge min kørelærer, Mette Røhrmann, er det typisk for mennesker med CP, at det tager længere tid at tage kørekortet end for andre. Efter 20 køretimer bestod jeg dog køreprøven i mit andet forsøg.

Hvad kræver det?

For mig har det været en form for uddannelse at tage kørekort. Udover at jeg har lært færdselsreglerne og lært at køre bil, så har jeg også lært meget om mig selv. Jeg har fundet ud af, hvad der er mine stærke og svage sider ude i trafikken, når jeg kører bil.

Nicklas tog teoritimerne på en almindelig køreskole og sine køretimer i denne VW Golf Blue Motion hos HandicapBillistCentret i Rødovre.





Så er Nicklas godt kørende i sin egen nye Peugeot Rifter, som han fik leveret for kort tid siden.

Det har samtidig krævet en hel del koncentration. I starten af forløbet var jeg fuldstændig færdig, når jeg havde været ude at køre. Jeg var langt mere træt, end når jeg havde dyrket sport.

Igen noget som min kørelærer Mette Røhrmann fandt helt normalt for os, der har CP, og som hele tiden skal tage beslutninger om, hvordan man bedst håndterer situationen og kompenserer for sine udfordringer.

Hvad koster det at tage kørekort?

Det har ikke kostet mig noget at tage kørekortet, for jeg har fået kørekort og bil bevilliget af min kommune. Men derimod har det kostet mig en masse tid. Hver gang jeg skulle til køretime, røg der tre timer ud af min hverdag, for der er en del transporttid, når det kun er i Rødovre og i Aarhus, at de har specialbiler i Danmark.

Hvilke tekniske ting skulle ændres i bilen?

Jeg blev godkendt af en politimand til at tage kørekort i en bil, hvor der er automatgear, ratknop, speeder til venstre side og vinduesvisker til venstre side. Det er tekniske ændringer, der er nødvendige for, at jeg kan køre bilen, da hele min højre side ikke er funktionel nok til at køre en almindelig bil.

Anbefalinger til dig som overvejer at tage kørekort

Jeg kan anbefale, at man bare kommer i gang. Og man skal ikke være nervøs for, at man er for handicappet til at køre bil, for der findes rigtig mange hjælpemidler i dag, der betyder, at man godt ville kunne køre bil selv uden ben.

Imidlertid er tålmodighed et nøgleord. På grund af en lang sagsbehandlingstid kræver det allerede inden start stor tålmodighed at få kommunen til at bevilge et kørekort. Når man så er kommet i gang med at tage kørekortet, kræver det stor tålmodighed og en masse køretimer. Ofte har man en følelse af, at man sagtens kan køre bil og er helt klar til prøven. Men det kræver bare mere, end man tror. Blandt andet at man kender sine svagheder og ved, hvordan man kan bruge viden om sine svagheder til at dirigere uden om dem - og det tager tid at lære.

Mit budskab med historien er, at der næsten ingen begrænsninger er, for at man kan tage kørekort, selvom man har CP.



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, selvtillid og selvværd!

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

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

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

Instagram: [peto method copenhagen](https://www.instagram.com/petomethodcopenhagen)

Genvind din funktion og få din frihed tilbage



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

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

Bandagist Jan Nielsen – En verden fuld af muligheder

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

Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • klmk@bjn.dk • www.bjn.dk



Livet set fra en skæv vinkel

Det er titlen på en ny bog, som Tor Martin Mandrup-Møller har skrevet i samarbejde med Helene Franck Mortensen. En livsbekræftende historie om livet med cerebral parese set fra en kørestol.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Igennem mange år har Tor Martin Mandrup-Møller haft en stor drøm om at skrive en bog om sit liv. Men han har ikke rigtigt kunne blive enig med sig selv, om det ville virke alt for selvhøjtideligt.

Mødet med journalisten Helene Franck Mortensen gav ham imidlertid det endelige afsæt. Hun fik ham styret ind på en vej, så han i samarbejde med hende kunne skrive om sine store og små udfordringer gennem livet.

Som kørestolsbruger med cerebral parese er det foreløbig blevet til godt 50 år som humørfyldt iværksætter og bruger af det danske velfærdssystem på godt og ondt. Og så vidt vides er Tor landets første - og eneste - ud-

dannede seksualvejleder, der har et handicap.

Med humor når man langt

Med kant, humor og anekdoter om det sure og det søde i hverdagen fortæller Tor ærligt og skævt om udfordringer, projekter, drømme og jagten på kærligheden. Over for Helene Franck Mortensen åbner han for sine inderste tanker om handicap og seksualitet og kommer med gode råd til andre mennesker med handicap, samt til medarbejdere og pårørende, omkring håndtering af de problemstillinger og tabuer, som alle møder på deres vej gennem handicapmiljøet.

Med sin underfundige lune fortæller han også masser af andre gode historier. Blandt andet om mødet med Sai Baba og rejserne til Indien, og den gang bryllupsgæsterne troede at det var Tor, der havde bestilt en mavedanser, som viste sig at været gået forkert.

Vi får også at vide, at han er meget sparsommelig, fryseren bliver pint til det yderste, men til gengæld er Tor meget generøs overfor sine venner og familie, som han benytter enhver lejlighed til at invitere til fester og sammenkomster. Som han siger et sted i bogen: En fest er også at dele en glæde med andre. Tøj er mest en glæde for dig selv.

En mand med holdninger

Tor har også en klar holdning til, hvad der fungerer godt og mindre godt inden for handicapområdet, og han er ikke bange for at



Tor med det første prøveeksemplar inden bogen blev udgivet i september.

udtrykke dem. Som opfølgning på det kommer han med konkrete forslag til forbedringer.

Som noget helt særligt indeholder bogen også beskrivelser af rollen som pårørende til en person med handicap. Således fortæller Tors mor, Hanne Mandrup-Møller, og Tors lillebror, Sune Mandrup-Møller, om oplevelserne med Tor set i relation til familielivet.

Livet set fra en skæv vinkel er udgivet på eget forlag. Den er på 200 sider og koster 300 kroner. Den kan bestilles på telefon 21 93 64 44 eller mail: tor.martin68@gmail.com ISBN: 978-87-972377-0-0



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

- Neuropsykologisk udredning
- Rådgivning
- Kurser
- VISO leverandør

Læs mere på www.vejle fjord.dk



**SPECIALISERET
REHABILITERING**
HJÆLP TIL
BEDRE LIVSKVALITET

7682 3333
visitationen@vejle fjord.dk

Sanatorievej 27b,
7140 Stouby
www.vejle fjord.dk

**Vejle fjord
Rehabilitering**
Viden & Forandring

elsass
fonden

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



Fodboldcamp for børn med CP i 2021



For første gang bliver der i Danmark afholdt en særlig fodboldcamp for børn med CP mellem 6 og 14 år. Det sker i sommerferien 2021.

Fodboldcampen arrangeres i et samarbejde mellem Elsass Fonden og CP Fodbold Center, som er en afdeling under FC Storebælt. Initiativet markerer endnu en milepæl i CP Fodbold Centers udvikling siden starten i oktober 2019, og den bekræfter CP Fodbold Centers position som den vigtigste spiller på banen i udviklingen af CP-fodbold i Danmark.

På fodboldcampen vil børnene få en masse god fodboldtræning af dygtige fodboldtrænere sammen med ligestillede. Ud over fodboldtræningen vil der også være andre aktiviteter samt hygge og socialt samvær.

Arrangørerne håber, at deltagerne tager de gode oplevelser og redskaber med hjem, så de kan bruge det til deres fodboldtræning og/eller i deres hverdag. Deltagerne bliver udfordret fysisk og mentalt, får flyttet grænser og styrket troen på sig selv i trygge rammer. Herudover vil de få

styrket deres sociale relationer og udvidet deres netværk til ligestillede familier.

Len Nossell, der er leder på fodboldcampen, oplyser, at der vil komme

yderligere information og åbning for tilmelding i slutningen af oktober på Elsass Fondens hjemmeside.

fh

Kort om campen

- Afholdes i dagene torsdag den 29. juli til søndag 1. august 2021 hos FC Storebælt, Korsør.
- Deltagerprisen er 2.000 kr. pr. barn. Forældrebetalingen er endnu ikke fastsat. Prisen inkluderer overnatning, alle måltider, fodboldtræning og sociale aktiviteter.
- Målgruppen er piger og drenge mellem 6 og 14 år med cerebral parese (CP) og deres forældre.
- De eneste krav, arrangørerne stiller, er, at børnene er gående, at én af forældrene deltager sammen med barnet, og at deltagerne har lyst til at spille fodbold og hygge sig med andre børn med CP.

Foto: Af Africa Studio & illustration Af makeitdouble/www.shutterstock.com



NÅR RENGØRING ER EN SPECIALOPGAVE

+45 70 12 00 26



+45 70 12 00 26
Info@klspecialservice.dk
Kongstedvej 6-10, Slagelse
www.klspecialservice.dk



Vassingerødvej 105, 3540 Lynge
Telefon: 2943 3767



BY CONNIEHANSEN
www.by-conniehansen.com



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

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



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.

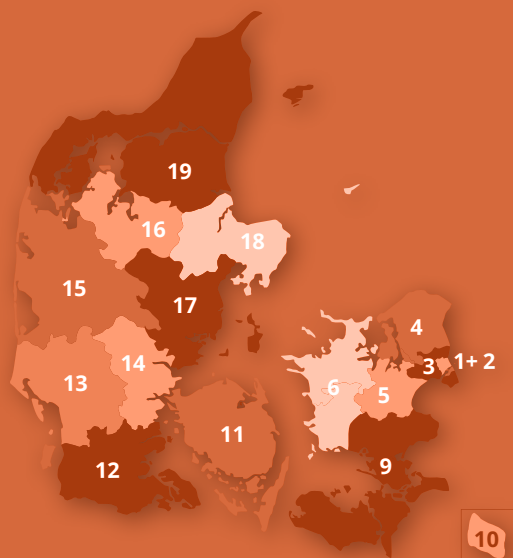
Vi gør dem der vil, til dem der kan

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

Kildehaven

Kildehaven

Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com



Aktiviteter kan blive aflyst - hold øje med hjemmesiden

Da smittetrykket blussede op i september, gav det nye corona-restriktioner. Det er derfor en god idé at kontakte din kredsformand, hvis du er i tvivl, om et arrangement kan gennemføres. Hold også øje med foreningens hjemmeside: www.cpdanmark.dk – hvor vi løbende opdaterer situationen.

1-2. KØBENHAVN/ FREDERIKSBERG

Formand Mansoor Siddiqi
Mail: msi@parasport.dk

3. KØBENHAVNS OMEGN

Formand Connie Petersson
Mail: phariss@mail.dk

FAMILIETUR TIL LALANDIA

Fredag aften er der bowling, lørdag svømmer vi og om aftenen mødes vi til pizza og softice. Søndag er der svømmetur, inden vi drager hjemad. Vi sørger for leje af huse, bowling fredag samt bespisning lørdag aften (drikkevarer er for egen regning). Alle sørger selv for transporten.

Tid: 6.- 8. november.

Sted: Lalandia, 4970 Rødby.

Pris: Børn 400 kr. og voksne 600 kr. – max. 5 tilmeldinger pr. medlem. Bor man i eget hus: 100 kr. pr. deltager.

Tilmelding: Connie Petersson, telefon 44 92 29 26 eller mail: phariss@mail.dk – oplys følgende: Medlemsnummer, navn, adresse, postnummer og by samt mailadresse, antal voksne, antal børn og børnenes alder. Tilkendegiv om du har brug for rampe til huset og til bowling fredag aften.

Antal pladser: 50, der tildeles efter først til mølle.

Info: Ved ankomst til Lalandia kan husnøglerne hentes i receptionen kl. 15-20. Weekendens program tilpasses gældende COVID-19 restriktioner.

Bestyrelsen

4. NORDSJÆLLAND

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

VI AFVENTER SITUATIONEN

På grund af det stigende smittetryk, som vi har oplevet efter sommerferien, har vi i bestyrelsen besluttet at stille alle kredsaktiviteter i bero. Vi håber, at COVID-19 situationen snart ændrer sig markant, så vi atter har mulighed for at gennemføre nye arrangementer til glæde for vores medlemmer. Indtil da: Pas godt på jer selv!

Lisbeth Østergaard

GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til CP Magasinet IND-BLIK nr. 6/2020, der udkommer medio december: Almindeligt stof 10. november – kredsaktiviteter senest 20. november – men meget gerne før. Materiale modtages på mail: fh@cpdanmark.dk

5. ROSKILDE

Formand Bente Lis Clausen
Mail: bentelis@tunenet.dk

KOMMENDE AKTIVITETER

Den seneste tids udvikling har igen gjort det svært at planlægge noget. Vi håber stadig på, at vi kan komme til at bowle senere på året.

Bente Lis

6. NORDVESTSJÆLLAND

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

I GANG IGEN MED GRILL-HYGGE

Efter en lang coronapause kunne bestyrelsen endelig igen invitere medlemmerne til social sammenkomst. Vi mødtes til grill-hygge med helstegt pattegris og masser af kage, lege i haven og meget snak. Det var en skøn start på en række planlagte



efterårsarrangementer, som vi håber at kunne gennemføre. Vi ser fremad og er glade for at være i gang igen.

FOKUS PÅ HANDICAPHJÆLP

Den 22. oktober sætter vi på et fyraftensmøde fokus på det at have handicaphjælper ansat. Hvad kræver og indebærer det at have en hjælper/BPA-ordning? Hvilke udfordringer giver det? Hvordan bliver man en god leder? Målgruppen for mødet er personer, og pårørende til personer, med handicap, som overvejer at søge om eller har en hjælperordning. Firmaet BPA Support vil lægge op til erfaringsudveksling.

Tid: Torsdag den 22. oktober kl. 17.30-21.00.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Allé 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 19. oktober til Annette Pedersen på mail: annetteogwalther@gmail.com eller Heidi Charlotte Hansen på mail: heh@aarsleff.com

FYRAFTENSMØDE MED LONE HERTZ

Fjordstjernen bliver rammen, når vi den 3. november får besøg af foredragsholder og skuespiller Lone Hertz. Med foredraget 'Giv os Håb' fortæller Lone Hertz om sit eget liv, den handicappede families liv og om det livsvigtige håb.

Tid: Tirsdag den 3. november kl. 17.30.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis

Tilmelding: Senest 30. oktober til Marianne Kristensen på mail: mariannesoenndergaardkristensen@gmail.com eller til Heidi Charlotte Hansen på mail: heh@aarsleff.com

Info: Arrangementet er støttet af puljemidler fra DH's indsats mod ensomhed.

JULETRÆSFEST I VIG FORSAMLINGSBUS

Årets juletræsfest afholdes den 22. november, hvor vi samles om en dejlig julefrokost, juletræ, lotteri, julesange og masser af hygge.

Tid: Søndag den 22. november kl. 12-17.

Sted: Vig Forsamlingshus.

Tilmelding: Senest 15. november til Lillian Starklint på mail: l.starklint@gmail.com eller til Annette Pedersen på mail: annetteogwalther@gmail.com
Vel mødt!

*Bestyrelsen i
Nordvestsjællandskredsen*

GUMMIFRÆSERNE

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

9. STORSTRØM

Formand Mette Rasmussen

Mail: met.rasmussen@outlook.dk

PIZZA, HYGGE & NYE IDÉER

Vi mødes på en uforpligtende måde, og måske finder vi nye emner til bestyrelsens arbejde, foredrag og arrangementer.

Tid: Tirsdag den 3. november kl. 17.30-20.

Sted: Frivilligcentret, Farimagsvvej 16, 4700 Næstved.

Pris: 50 kr. pr. person.

Tilmelding: Kan ske på mail: kreds9@live.dk

Info: Pladserne fordeles efter først til mølle, da der på grund af coronarestriktioner muligvis kun må være et max antal personer i lokalet.

BOWLING OG BUFFET

Bowling, hvor alle vores medlemmer kan deltage, da der er bander på banerne, hvis det ønskes. Der er mulighed for ramper til kørestolsbrugerne. Buffet fra kl. 17 til 18.45, bowlingen ruller kl. 19-20. Hvis det ønskes, kan vi udvide bowlingtiden til kl. 21.

Tid: Tirsdag den 1. december kl. 17.

Sted: Bowl 'n Fun Næstved, Erantisvej 38, 4700 Næstved.

Pris: 50 kr. pr. person.

Tilmelding: På mail: kreds9@live.dk fra den 1. november til og med 8. november. Skriv dit navn og telefon-



STANDUP MED ADAM OG NOAH

De er kendte for videoklip på YouTube og Facebook, de har millioner af visninger og 100.000 følgere - og så er de bare rigtig sjove. På pære dansk underholder de med selvironiske karikaturer på danskernes vaner og traditioner.

Tid: Lørdag den 31. oktober kl. 19.

Sted: Nykøbing Falster Teater, Østergade 2, 4800 Nykøbing Falster.

Pris: 50 kr. pr. person.

Tilmelding: Fra den 20. til og med 25. oktober.

Info: Max. 2 billetter pr. betalende medlem. Billetterne fordeles efter først til mølle, da der er max. indkøbte billetter.

nummer, antal deltagere. Tilkendegiv om du har behov for bowlingrampe. **Info:** Billetter til kredsens medlemmer fordeles efter først til mølle, da der er max. indkøbte billetter.

TO GODE UDFLUGTER

20 deltagere var med, da kredsen inviterede til sensommertur i Tivoli. I starten var vejrguderne med os, og alle var klar til en sjov og hyggelig dag. Efter en times tid i forlystelserne spiste vi en dejlig frokost i Restaurant Påfuglen, men inden vi godt mætte kunne gå derfra, fik kreativiteten frit løb, da vi blev opfordret til at tegne og skrive på dugen. En opfordring alle, store som små, hurtigt greb. Efter endnu et par timer på egen hånd begyndte regnen at vælte ned. Men da sad vi alle varmt og tørt hos Brdr. Price og fik en skøn afslutning på en fantastisk dag med kaffe og is.

Også turen til Knuthenborg, hvor 16 deltog, gik rigtig godt. På dagen, hvor vi fik indviet vores nye CP-roll up, kørte vi rundt i egne biler og fik set giraffer, næsehorn, cirkus-elefanterne, aberne og meget mere, inden det højt belagte smørbrød blev indtaget i Flintehuset. Turen blev afsluttet med is, desværre sammen med parkens hvepse, der også ville have lækre bidder af formandens isvaffel.

Mette



10. BORNHOLM

Formand Karen Nisbeth
Mail: karen@nisbeth.dk

11. FYN

Formand Mads Witt Demant
Mail: cpdkfyn@gmail.com

AFSLUTNING FOR ALLE

Vi håber, I alle er ved godt mod. I bestyrelsen er vi ikke tilfredse med, at vores arrangementer bliver aflyst, fordi corona bliver ved med at drille os alle, men helbred før fornøjelse. Derfor håber vi og satser alt på, at vi kan afslutte 2020 med en fantastisk bowlingtur, hvor vi i fællesskab får nogle fornøjelige timer. Sæt X, tilmeld jer med det samme, så vi er sikre på, at der er plads til alle, for det bliver VILDT!



Foto: By George Rudy/www.shutterstock.com

BOWLING OG GRILL

Vi mødes den 8. november kl. 10.30 og spiller en times bowling, hvorefter vi spiser brunch og hygger os, mens de barnlige sjæle kan lege i legelandet. Alle kan være med, og hvis du ikke har lyst til at bowle, er du velkommen til blot at spise brunch med os.

Tid: Søndag den 8. november kl. 10.30.

Sted: Bowl'n 'Fun & The Grill Odense, Grønløkken 3, 5000 Odense C.

Pris: Bowling og brunch incl. kaffe/te/kakao betales af kredsforeningen, andet er for egen regning.

Tilmelding: Senest 22. oktober til Linda: cirkusjensen@gmail.com eller telefon 29 82 11 25.

Info: Ved tilmelding oplys venligst navne på deltagere, alder på børn, om du ønsker at spille med bander, rampe, andre hjælpemidler, bowler IKKE. Håber vi ses – og pas godt på jer selv og hinanden!

Bestyrelsen

12. SØNDERJYLLAND

Formand Tobias Jørgensen
Mail: 2bias1997@gmail.com

13. SYDVESTJYLLAND

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

DER ER ET LIV EFTER CORONA-KRISEN...TROEDE VI

Men desværre blussede smittetrykket op igen i september. Det betød, at vi måtte aflyse den fornøjelige og hyggelige eftermiddag i Kvaglundparkens have. Vi fik ganske enkelt påbud fra Esbjerg Kommune om at aflyse al unødvendig sammenkomst. Der var ellers lagt op til en fantastisk eftermiddag med underholdning og coronarigtig mad fra en pølsevogn. Et halvt hundrede deltagere fra medlemskredsen og Kvaglundparkens beboere var tilmeldt, men som vi skrev i sidste nummer af CP INDBLIK, så følger vi i CP Danmark myndighedernes anbefalinger. Og det gjorde vi. Vi håber at afholde det aflyste arrangement en anden dag.

JULEFEST AFLYSES

Det er med blødende hjerte, at kreds 13, Sydvestjylland, i år har valgt den tunge beslutning at aflyse den årlige julefest på Årre Kro. Vi ser og hører omkring os, at fællesskaber og arrangementer desværre bliver aflyst på stribet på grund af den aktuelle situation med corona og smitterisiko. Og de fleste af vore medlemmer må nok kunne anses for hørende til gruppen af særligt sårbare, når vi kommer til at sidde mere eller mindre tæt sammen.

Jan Grønbaek

14. SYDØSTJYLLAND

Formand Jens Peder Roed
Mail: jproed@stofanet.dk

JULEBANKO

Vi indbyder til en hyggelig eftermiddag, hvor man kan vinde ænder, flæskesteg, rødvin og andre gode gevinster. Desuden er der et specielt spil, hvor alle er sikre på at vinde en fin gevinst, og amerikansk lotteri med mange flotte gevinster. I løbet af eftermiddagen kan der nydes et lækkert kaffebord.

Tid: Lørdag den 14. november kl. 14.

Sted: I. P. Schmidts Gård, Vendersgade 4, 7000 Fredericia.

Pris: Kaffebordet er gratis.

Tilmelding: Senest 9. november på mail: engtoften10@mail.dk eller mail: jproed@stofanet.dk samt på tlf. 22 15 21 50 og 25 11 12 58.

Info: Indbydelse udsendes til alle kredsmedlemmer. På grund af COVID-19 kan vi risikere, at arrangementet ikke kan afholdes, det giver vi besked om ved tilmelding.

15. VESTJYLLAND

Formand Bent Ole Nielsen
Mail: bon@privat.dk

KREDSAKTIVITETER

Nye aktiviteter i Kreds Vestjylland bekendtgøres på tre måder: Kig forbi vores Facebook-side 'CP Danmark – Vestjylland', markér 'Synes godt om' og slå notifikationer til, så vil du altid være opdateret på vores kredsaktiviteter. Du kan også få besked på mail. Hvis du ikke har modtaget mails fra din kreds, er det fordi, vi mangler din mailadresse. Send den til bon@privat.dk og kom med på maillisten. Hvis du er i tvivl, om vi har din mailadresse, så kontakt Bent Ole på telefon 21 29 48 44 eller på mail. Endelig finder du os i CP INDBLIK og på CP Danmarks hjemmeside under aktiviteter. Kredsbestyrelsen ønsker jer alle et rigtig dejligt efterår - og på gensyn.

16. MIDTJYLLAND

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

17. ØSTJYLLAND

Formand Caspar Vestergaard
Mail: casparvestergaard@gmail.com

ADVENTSFEST - HVIS COVID-19 TILLADER DET

Vi nærmer os julemåneden, og vi håber, at mange ligesom sidste år har lyst til at deltage i Østjyllandskredsens store adventsfest. Der bliver serveret kaffe, te, hjemmebagt kage, gløgg og æbleskiver, og der vil være fælleshyg-

ge, julesange og amerikansk lotteri med mange gode præmier. Julemanden uddeler gaver og godteposer til børn/unge under 18 år - så husk at oplyse børnenes navn og alder ved tilmeldingen!

Tid: Søndag den 29. november, kl. 14-17.

Sted: Bøgeskovgård Aktivitetscenter, Bøgeskov Høvej 5, Viby J.

Pris: 80 kr. for voksne, inkl. to plader til julebanko og en øl/vand. 50 kr. for børn under 18 år, inkl. to sodavand, gave og godtepose. Hjælpere er gratis.

Tilmelding: Senest 15. november pr. mail til kimwp@mail.dk - husk at skri-



Bålhygge og snobrød lørdag aften.

WEEKEND MED HØJ SOL OG SOMMER

For 18. gang tog kredsens medlemmer til Feriecenter Slettestrand, men for første gang var weekenden rykket fra maj til august. Denne gang med 68 deltagere fordelt i 21 lejligheder og et stort hus. Deltagerne var helt trygge ved opholdet i forhold til håndteringen af reglerne, og igen imponerede værten Inger Marie med at kunne huske navnene på deltagerne. Selv på nogle, hun ikke havde set siden de var børn. Når der ikke blev hygget på terrasserne, var hestevognsturene til Svinkløv Plantage så populære, at vi måtte bestille en ekstra tur. Mange tog en kold dukkert ved stranden, andre foretrak det varme vand i det skønne havbadehus. Lørdag aften var der festmiddag, og da der i år ikke var diskotek, blev der i stedet hygget udenfor med rundbold, mikado, bagning af snobrød og pandekager over bålet. Aftenen sluttede med kæmpe fyrværkeri, som man næsten skulle tro var bestilt til os.

Thomas Arpe og
Shamim klar til
hestevognstur.



ve navn og alder på børn under 18 år.
Info: Den 15. november vurderer vi, om COVID-19 reglerne tillader, at vi kan afholde arrangementet. Umiddelbart herefter sender vi besked til alle tilmeldte med oplysning om betalingen. Vi tager naturligvis de nødvendige forholdsregler i forhold til myndighedernes anbefalinger.

SÆT X I KALENDEREN

Næste år afholdes Slap'a weekenden den 30. april til 2. maj. Reserver allerede weekenden nu, men husk at tilmelding først kan ske, når vi annoncerer turen i CP INDBLIK og på vores Facebook-side. Fredag den 30. april er Store Bededag. Der vil nok være en del, som vælger at booke en overnatning torsdag for egen regning, så de kan vågne op på det skønne feriecenter.

18. NORDØSTJYLLAND

Formand Asger Laustsen

Mail: il.as.laustsen@outlook.com

BOWLING I RANDERS

Kredsen inviterer medlemmer med pårørende til bowling søndag den 1. november hos Masterbowl i Randers. Der er ramper, så kørestolsbrugere også kan deltage. Efter bowlingen er der spisning. Det er gratis at deltage, blot skal man selv betale for drikkevarer.

Tid: 1. november kl. 15.30.

Sted: Masterbowl, Mariagervej 139-141, 8920 Randers NV.

Pris: Gratis – dog skal man selv betale for drikkevarer.

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

Info: Skriftlig indbydelse udsendes til alle medlemmer.

BLADUDGIVELSER I 2020

Blad

Afleveres til
Postvæsenet

Nr. 6

14. december

JULEFEST I KRYBTEN

Kredsen afholder den traditionsrige julefest for foreningens medlemmer med pårørende den 19. december. Vi mødes kl. 15.30 til en kort gudstjeneste i kirken. Hvorefter der i 'Krybten' vil være kaffe, te eller vand med småkager, og underholdning med kirkens kor og tryllekunstneren Jesper Grønkær. Julemanden uddeler godteposer, og det hele afsluttes med smørrebrød med øl og vand samt amerikansk lotteri. Der tages forbehold for corona-restriktioner.

Tid: Lørdag den 19. december kl. 15.30.

Sted: Sct. Clemens Kirke, Parkboulevarden, 8920 Randers NV.

Pris: Voksne 80 kr. – børn til og med 11 år 70 kr.

Tilmelding: Senest 8. december til Asger på telefon 40 89 56 62, mail il.as.laustsen@outlook.com eller til Inger på telefon 26 18 38 32, mail isj@private.dk

Info: Skriftlig indbydelse udsendes.



VELBESØGT SEJLTUR MED MÅGEN

Ikke færre end 72 deltagere fra Kreds Fyn, Midtjylland, Østjylland og vores egen kreds Nordøstjylland var med, da vi inviterede på tur med Mågen. Da en del af dem var kørestolsbrugere, var båden helt fyldt. Turen startede ved havnen i Silkeborg, hvor deltagerne kom ombord efter en grundig afsprætning. Heldigvis var vejret fint, så deltagerne fik en flot sejltur ud af Silkeborg. Efter knap en times sejlad var første stop Sejs, hvor frokosten blev bragt ombord. Sejlturen fortsatte, mens deltagerne nød frokosten og den flotte udsigt. Næste stop var Himmelbjerget, hvor de hurtige kunne nå en tur op på toppen. Inden hjemturen blev der serveret kaffe og te med fine kager. Arrangørerne har kun fået ros for initiativet, der bl.a. var støttet af puljemidler fra DH's indsats mod ensomhed.
Asger

X I KALENDEREN

Bowling: 1. november kl. 15.30.

Julefest: 19. december kl. 15.30.

Generalforsamling: 9. februar 2021.

Familiweekend på Slettestrand: 28.-30. maj 2021.

19. NORDJYLLAND

Formand Julie Morell Jensen

Mail: juliemorell@hotmail.com

KÆRE MEDLEMMER

Corona har stadig et solidt tag i vores samfund, og det betyder, at vi alle må holde afstand til hinanden. Det får desværre også konsekvenser for vores lokale aktiviteter. Vi savner jer og havde til det sidste håbet, at efteråret og vinteren kunne blive fyldt med de aktiviteter, som I havde set frem til. Sådan bliver det desværre ikke. Bestyrelsen har på sidste bestyrelsesmøde besluttet, at kredsens eneste aktivitet resten af året bliver svømning, som selvfølgelig afvikles med respekt for corona-retningslinjerne. Denne beslutning er nødvendig for, at vi bedst kan passe på hinanden. Vi håber, at vi i 2021 kan være sammen som vi plejer, så juletræsfest, børnebanko og bowlingture igen kan blive en del af hverdagen. Pas godt på hinanden indtil da.

Bestyrelsen

SVØMNING I AALBORG

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

Tid: Torsdage kl. 15-19.

Sted: Varmtvandsbassinet, Vester Mariendal Skole.

Pris: Gratis for foreningens medlemmer.

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

Info: Svømningen følger skoleårets kalender. Kan man ikke selv klare omklædning mv. skal man medbringe hjælper.

...VI GØR DET LETTERE AT VÆRE BILIST

dankemi a/s er producent af en lang række kemiske produkter til automobilsektoren.

Vi råder over et moderne og hurtigt produktionsanlæg, hvor fyldelinierne kører fuldautomatisk, og blanderkarrene er udstyret med digitale flowcomputere. Vi sætter pris på at kunne levere vore produkter med kort varsel.

Vi tilbyder private-label produktion, og hjælp i forbindelse med udvikling af nye produkter – helt fra ide til distribution.

dankemi

Vi producerer
sprinklervæske
til alle sæsoner...



dankemi a/s

Industrivej 5 | 6000 Kolding | +45 7550 3911 | dankemi@dankemi.dk | www.dankemi.dk

REMA 1000

Meget mere discount!

Danmarks
største udvalg
af dagligvarer til
discountpriser



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?

Livsstilsmagasin
- læs det på ...

www.liebhaverboligen.dk



GØR HVERDAGEN LETTERE

Salg og rådgivning om rampeløsninger
45 76 31 50 | info@keycab.dk | www.keycab.dk



KEYCAB

Helle for fællesskab og udvikling
Efterskoleophold for sent udviklede unge

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

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

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



helle

for at komme videre



KIK

Hjælpemidler til Synshandicappede
samt andre handicapområder

Blekinge Boulevard 2
2630 Høje Tåstrup • Tlf.: 36 46 19 60
salg@butikkik.dk • www.butikkik.dk

GODESKO.dk



Special-shop fyldt af lækre børnesko med ekstra støtte!

Vi samarbejder med fagfolk på området.
Få vejledning på mail/tlf. eller i showroom.



Dagmar-ophold på Hotel Dagmar, Ribe

Dagmar-opholdet indeholder:

- Tjek ind fra kl. 15.00
- 3-retters Dagmar menu (efter køkkenchefens valg) med tilhørende vine, som serveres i "Vægterkælderen", Restaurant Dagmar eller i een af vore hyggelige stuer
- Overnatning i charmerende standard dobbeltværelse
- Morgenbuffet

Mandag til lørdag pr. pers.
pr. dag fra kr. **798,-**

Fredagstillæg pr. værelse kr. 200,- / Lørdagstillæg kr. 400,-
Enkeltværelses tillæg på kr. 350,-. Mulighed for opgradering af værelse
Opholdet er gældende: 20. oktober - 31. marts

* * * *
HOTEL DAGMAR

Torvet 1 . Ribe . Tlf. 75 42 00 33
dagmar@hoteldagmar.dk



POST

PP DANMARK

MAGASINPOST

SMP

ID-NR. 46276

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



**Få et gratis
træningsbesøg!**

Ring til Jørgen Lei
på telefon
3160 9969 eller skriv til
jl@arcubal.dk

www.arcubal.dk

FitLight Trainer Samvær der flytter mennesker

FitLight Trainer systemet giver en integreret kognitiv og motorisk træning, der er sjov og motiverende for mennesker på alle funktionsniveauer.

FitLight Trainer forhandles i Danmark af:

Arcubal Aps

Karen Blixens Boulevard 7
8220 Brabrand
<http://www.arcubal.dk>

