

CP MAGASINET INDBLIK

NR 1 • FEBRUAR 2021

TEMA
om hjælperordninger

Ny kampagne:
Min og din grænse

Ny rubrik:
Den politiske dagsorden

Ny ridedisciplin:
Giver tryghed og rideglæde

CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese

Er du kasserer?

Vi skaber overblikket i dit foreningsregnskab og hjælper med

- Bogføring
- Års- og puljeregnskab
- Medlemsstyring
- Bedre udnyttelse af systemer som Conventus el. Winkas
- Hotline ved udfordring med regnskab eller system

Ring til Jette på 2279 2288

og hør, hvordan du kan spare tid og bekymringer.

OPTiViZE

+45 2279 2288 · jette@optivize.dk · www.optivize.dk

DE RIGTIGE LOKALE GULVMÆND

K-J GULVSERVICE



Drømmer du om NYT BADEVÆRELSE I DIT SOMMERHUS? Kr. 5.995,-

Få et komplet VINYL BADEVÆRELSE på 5m² med belægning inkl. 2 sider i brusekabine

PRIS EKS. 1: 110,- pr.m² + moms
FULD-AFSLIBNING
med 3 gange lak
20 m² stue
2.750,-
incl. moms

OBS! OGSÅ LÆGNING AF NYE GULVE...

PRIS EKS. 2: 130,- pr.m² + moms
FULD-AFSLIBNING
med 3 gange hvid lak
20 m² stue
3.250,-
incl. moms

K-J GULVSERVICE
Alt i gulvbelægning, vinyl, fliser, linoleum, tæppefliser og trægulve.

Nylødsbakken 50
4500 Nykøbing Sj.
26 79 55 05
www.kj-gulvservice.dk
kj-gulvservice@mail.dk



www.audi.dk



8



14



38

Artikler

- 5 Nye digitale sociale aktiviteter
- 11 Familiedag: Fokus på social deltagelse
- 14 Den politiske dagsorden
- 17 Tema om hjælperordninger
- 18 Med god vilje kan alt lade sig gøre
- 21 5 skarpe til en handicaphjælper
- 23 Kamp for hvert minut
- 24 Samboende til hverdag og hjælper i weekenden
- 26 BPA-ordning og kontakt tilskud
- 29 Ensom selv med fuld hjælperordning
- 30 Hun talte russisk og jeg talte tysk
- 37 Ikke noget at rafle om
- 38 Parareining gav større rideglæde
- 41 Ny film om støttearbejdet i Uganda

Rådgivning

- 8 Hvor går grænsen?
- 33 Rådgivning: Formue og offentlige ydelser
- 33 Kontakt til rådgiverne

Faste sider

- 4 Leder: BPA skal tilbage på sporet
- 6 Viden om
- 13 Nyt fra sekretariatet
- 34 Kom på kursus med CP Danmark
- 43 Nyt fra CP Ung
- 45 Kredsaktiviteter

BPA skal tilbage på sporet



BPA, Borgerstyret Personlig Assistance, har altid været en kronjuvel i dansk handicappolitik og for mange af CP Danmarks medlemmer. En kompensationsordning, hvor mennesker med svære fysiske handicap tilbydes

mulighed for at ansætte personlige hjælpere, som - med den fleksibilitet kun menneskelig hjælp kan tilbyde - giver personer med selv et meget stort hjælpebehov mulighed for at leve en selvstændig og selvforvaltet tilværelse. I snart 50 år er BPA-ordningen udkommet i forskellige versioner, men altid med det formål at give nogle af vores hårdest udfordrede medborgere et frihedsbrev til egen tilværelse.

Men ordningen er presset i knæ. BPA-ordningens hverdag er blevet en kamp for overlevelse. Kommunernes pressede økonomi, manglende forståelse for ordningens DNA og måske også en lille snert af smålighed har sendt ordningen i frit fald.

Vores rådgivning kan stort set dagligt melde om frakendelser, revisitationer og nedskæringer, manglende tilkendelse og bureaukratiske benspænd, som underminerer og udhuler

idéen med BPA. Nogle får ikke ordningen, fordi myndigheden hævder, at de ikke kan fungere som arbejdsleder, flere og flere af hjælpertimerne bevilges som passive rådgivningstimer, man fanges hjemme ventende på sundhedsplejen, fordi hjælperne ikke må udføre selv banale "sundhedsfaglige" tiltag, og indlægges man på sygehuset, risikerer man at skulle fyre sit hjælpe-team, fordi de ikke må fungere som hjælpere på hospitalet.

Alt sammen obstruktioner, som piller BPA-ordningen fra hinanden ved at hakke den op i småbider, der gør det umuligt for borgeren at tilrettelægge sin egen dagligdag og tilværelse. Borgerstyret personlig assistance er ikke længere borgerstyret. Det styrende princip er økonomiske og teknokratiske logikker, som er totalt ufølsomme over for det, der er kernen i BPA.

Parallelt har kommunerne successivt reduceret administrationsbidraget til de virksomheder, der løfter arbejdsgiveransvaret for borgere, som ikke selv kan eller vil påtage sig opgaven. I mange kommuner er administrationsbidraget nu så lavt, at virksomhederne siger nej tak, fordi de ikke kan få dækket deres omkostninger. Konsekvensen er, at borgerne enten tvinges i armene på useriøse virksomheder eller slet og ret ikke kan få den BPA, de er berettiget til. Situationen er helt uholdbar.

Jeg opfordrer derfor indtrængende socialminister Astrid Krag til at indkalde Kommunernes Landsforening (KL), brugerorganisationer, faglige organisationer og brancheorganisationer til en fælles indsats for igen at få sat borgerstyret personlig assistance tilbage på sporet.

Pia Allerslev
Landsformand

Borgerstyret personlig assistance er ikke længere borgerstyret. Det styrende princip er økonomiske og teknokratiske logikker, som er totalt ufølsomme over for det, der er kernen i BPA.

Opsøgende indsats

Så er vi parat med nye digitale sociale aktiviteter – vil du være med?

Som en del af en ny, opsøgende indsats tilbyder CP Danmark – i samarbejde med CP Ung og kredsforeningerne – flere spændende digitale sociale aktiviteter.

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Aktiviteterne starter i marts, det er gratis at deltage og helt uforpligtende, fortæller projektleder Line Rohrbeck Jørgensen, der står i spidsen for aktiviteterne, der henvender sig til forskellige målgrupper, som har CP tæt inde på livet.

- Hun understreger, at aktiviteterne er for alle med CP – ikke kun foreningens medlemmer. Så kender du nogle, der vil være med, så hiv fat i dem og meld jer til, lyder opfordringen.

Der er tale om en række forskellige aktiviteter, som er i fuld gang med at blive planlagt. Som eksempler kunne det være jævnlige quiz-, debat- og digitale udendørsoplevelser eller måske formiddagskaffe hver fredag. I begyndelsen starter programmet udelukkende med digitale aktiviteter, men når covid-19 tillader det, vil der også blive tilbudt fysiske aktiviteter.

Få enkle retningslinjer

Der er tre faste retningslinjer for aktiviteterne:

- Aktiviteterne afholdes på forskellige tidspunkter af dagen og på forskellige ugedage og henvender sig til forskellige målgrupper.
- Aktiviteterne faciliteres af to frivillige, og der vil være IT-support tilknyttet arrangementerne.
- Aktiviteterne vil altid have samme program, hvilket skaber forudsigelighed og tryghed. Til gengæld kan indholdet variere alt efter interesse.

For at deltage forventes det, at man har interesse for aktiviteten, og samtidig er en del af aktivitetens målgruppe. Der er noget for alle aldersgrupper.

- Du forpligter dig ikke til noget, men vi håber naturligvis, at du vil synes om indholdet og de mennesker, der er med, og derfor helt automatisk får lyst til at deltage næste gang, understreger Line, der håber, at rigtig mange har lyst til at være med og blive en del af et godt fællesskab.

Det er planen, at der løbende skabes nye aktiviteter. De bliver udbudt som et månedligt samlet aktivitetsprogram.

Det første månedsprogram bliver udsendt om kort tid, oplyser projektleder Line Rohrbeck Jørgensen.

Vil du være med – eller har du en god idé?

Få aktivitetsprogrammet tilsendt direkte til din mail hver måned.

Send en mail til: lrj@cpdanmark.dk – og se om der er noget for dig!

Du er også velkommen til at sende en mail, hvis du har lyst til at høre nærmere eller selv vil være med til at skabe en ny aktivitet.





Tobias hædret med handicappris

Hvor tit er det, at man bliver hædret og efterfølgende får en flot omtale i en tysk avis? Sjældent. Men det skete kort før jul for CP Danmarks aktive medlem, 23-årige Tobias Jørgensen, der blev hædret med handicapprisen i Haderslev Kommune. Tobias Jørgensen, der er formand for CP Danmarks kreds i Sønderjylland og medlem af foreningens forretningsudvalg og hovedbestyrelse, var slet ikke klar over, at han var blevet indstillet til handicapprisen, da han modtog invitationen. Så han blev glad og overrasket, da det ved uddelingen gik op for ham, at han var hovedpersonen. Han er altid parat til at udfordre sig selv og sin cerebral parese og fik prisen for at være et rigtig godt forbillede for andre mennesker med handicap. Ud over hæder og diplom var prisen ledsaget af en kontant belønning på 5.000 kroner.



Ny side på engelsk...

Hvis nogen har behov for at læse om CP Danmarks formål og arbejde på engelsk - uden at skulle bruge Google Translate eller andre oversættelsesværktøjer - så kan vi som en lille servicemeddelelse oplyse, at det nu er muligt på foreningens hjemmeside. Klik ind på www.cpdanmark.dk/english

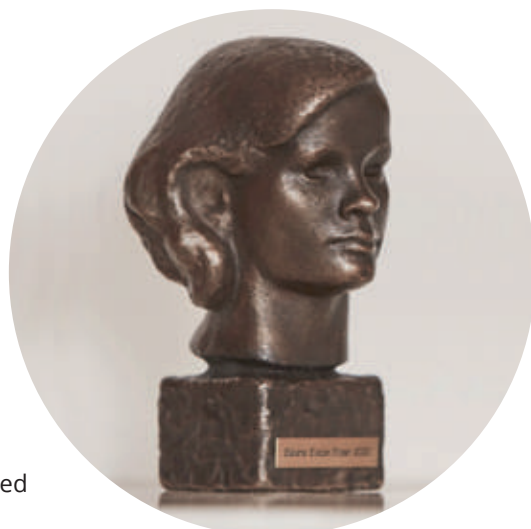


Støt op om venskabsforeningen

Siden venskabsforeningen for Lavuk Stjernens dagtilbud (der bl.a. omfatter det tidligere Dagcentret af 1962) blev stiftet i 2014, har der hvert år i januar været afholdt nytårskur med bobler, taler, lotteri, café, levende musik og glade gæster. Men desværre ikke i år hvor arrangørerne fulgte det gode råd om, at man bedst holder sammen ved at holde afstand. "Det er vigtigt og nødvendigt at gøre, men det andet er meget sjovere", siger Lavuk Stjernens leder, Poul Anthonsen, der opfordrer folk til at blive medlem af venskabsforeningen og dermed støtte foreningens fortsatte arbejde. Det koster blot 100 kroner om året, og så er du sikker på at få en invitation, næste gang vi inviterer til fest og ballade, lyder opfordringen. Læs mere på lavukstjernen.dk

Uddeling af Helene Elsass Prisen 2021 blev udskudt

Den 4. februar ville Helene Elsass være fyldt 100 år, og derfor var dagen planlagt som en festlig ramme for uddelingen af Helene Elsass Prisen 2021. Men på grund af corona-situationen valgte Elsass Fonden og CP Danmark, der står bag prisen, at udskyde prisuddelingen til senere på året. Det er fjerde gang, at Helene Elsass Prisen på 150.000 kroner bliver uddelt til en eller flere, der har gjort en ekstraordinær indsats for mennesker med cerebral parese. Det er en stor anerkendelse og en betydelig pris, der fortjener opmærksomhed. Derfor er det vigtigt for alle parter, at begivenheden kan gennemføres på en både sikker og festlig måde. Et fællesudvalg med repræsentanter fra Elsass Fonden og CP Danmark har allerede fundet prismodtageren, som altså får lov til at vente lidt endnu med at blive hyllet.





Ole Lauth hyldet af sin favoritkunstner

Som et lysende handicappolitisk fyrtårn, med blink i alle retninger, fik Ole Lauth gennem sit mangeårige virke som forstander en kæmpestor betydning for Egmont Højskolen. I 2018 døde han alt for tidligt. Men nu kan et flot billede af den energiske forstander nydes på et af skolens centrale gangarealer, hvor de mange elever og lærere får lejlighed til at lette på hatten og mindes en god ven, hver gang de går forbi. Billedet er skabt af Politikens dygtige håndtegner Roald Als, som Ole havde et humoristisk fællesskab med. Initiativet til billedet blev taget af Oles datter Stine, som huskede sin far engang sige: Hvis jeg nogensinde skal portrætteres, skal det være af Roald Als.

CPOP-Dag 2021 som webinar

Arrangørgruppen bag den sundhedsfaglige CPOP-dag kan ikke spå om, hvornår det igen bliver muligt at mødes over 300 mennesker til et dagsarrangement med fokus på cerebral parese. Derfor har de set sig nødsaget til også i 2021 at aflyse CPOP-dagen, som man kender den i fysisk form. Det kan være, det ser lysere ud til maj? "Det håber vi, men vi ved det ikke. I stedet planlægger CPOP et webinar i foråret. Dato og program kommer senere", oplyser Mette Johansen, der er National Koordinator for CPOP.

Første vaccination i Jonstrupvang-Bebyggelsen

Der har længe været tvivl om, hvorvidt beboere på bosteder også var inkluderet i den første vaccinationsbølge. Det har CP Danmark kæmpet for. Efter et langt forløb, hvor besøgsrestriktioner, lukkede aktiviteter og frygten for at blive smittet med corona har været en fast del af dagligdagen, var glæden stor, da samtlige beboere på Jonstrupvang i Værløse fik deres første vaccinationsindsprøjtning. Det skete lørdag den 16. januar. "Vi havde på forhånd planlagt til mindste detalje, hvordan dagen skulle forløbe. De to vaccineblandere og de to læger kunne deres job, og deres gode humør gjorde, at alt forløb uden problemer. Vi fik vaccineret alle beboere og 22 medarbejdere på halvanden time, resten af medarbejderne forventer vi bliver vaccineret indenfor en måned", fortæller forstander Kim Norup Frederiksen.



Hvor går grænsen?

Når grænserne bliver krænket, kan det gå rigtig galt. Ny kampagne og nyt undervisningsmateriale sætter fokus på at forebygge og handle på krænkende adfærd og seksuelle overgreb af børn og unge med cerebral parese eller erhvervet hjerneskade.

AF FRANDS HAVALESCHKA



CP Danmark lancerer nu i samarbejde med Hjerneskadeforeningen en landsdækkende kampagne mod seksuelle krænkelser af børn og unge. Kampagnen hedder 'Min og din grænse', og formålet er at øge børn og unges selvindsigt og styrke deres evne til at sætte grænser for sig selv og andre i forhold til grænseoverskridende adfærd og seksuelle krænkelser.

Materialet består af en selvstændig hjemmeside, der indeholder debatskabende korte film, interaktive fortællinger, podcast, læringsaktiviteter og brugervejledning, der kan tilgås gratis og uden log-in. Hjemmesiden er bygget op over følgende fire temaer:

- **Min krop – min grænse**

Om retten til din krop, hvem giver du f.eks. lov til at give dig et knus eller se dig uden tøj på?

- **Din krop – din grænse**

Om andres kroppe og grænser over for dig. Hvad gør du, hvis du f.eks. vil give din ven et kram?

- **Hvad er ok, hvad er ikke?**

Om de ting i livet, som kan være ok, måske ok eller ikke ok at sige eller gøre ved hinanden

- **Mig og det digitale**

Om det, du og andre skriver, siger eller gør på mobiltelefon, pc og andre digitale medier.

Et af dilemmaerne fortæller David på 13 år om i en podcast:

"Jeg er mange gange blevet krænket på nettet. Der var et tidspunkt, hvor jeg sad i en gruppe-chat med nogle venner, og så var der en af dem, som har været meget kendt for at være meget krænkende og meget uvenlig. Han tog et skærmbillede af en af mine samtaler i et online-forum, og så redigerede han det og puttede en stor rød cirkel rundt om det. Jeg sad og skrev sammen med en person – og så puttede han en kæmpepil ind, og så skrev han sex ved siden af den, som om han henviste til, at den her person og jeg havde sex online.



Foto af Africa Studio/www.shutterstock.com

CP Danmarks landsformand Pia Allerslev håber, at alle vil tage rigtig godt imod det nye materiale, bruge det, lade sig inspirere og snakke om det.



Tæt samarbejde om kampagnen

I CP Danmark er landsformand Pia Allerslev glad for, at materialet om det alvorlige emne nu ligger klar efter en længere forberedende fase, hvor foreningen har haft et tæt samarbejde med Feldballe Film og TV.

- Vi hører desværre alt for tit, at børn og unge ender i ubehagelige situationer, hvor deres grænser bliver overskredet - eller hvor de overskrider andres grænser. Derfor ønsker vi med denne kampagne at være forebyggende og styrke børn og unge i at vurdere deres situation bedre - og få sagt fra inden noget går galt, siger Pia Allerslev.

Kampagnen er udarbejdet med projektstøtte fra Socialstyrelsens pulje "Forebyggelse af seksuelle overgreb mod børn og unge med handicap". Det er Feldballe Film & TV fra Odense, der har produceret materialet, der nu tilbydes alle specialenheder og en række uddannelsesinstitutioner i hele landet.



Du finder materialet på hjemmesiden: min-din-graense.dk

Målgruppen for hjemmesiden er børn og unge på ca. 8-16 år med cerebral parese og erhvervet hjerne-skade. Hjemmesiden henvender sig samtidigt til voksne omkring målgruppen - det vil sige forældre, plejeforældre, lærere, pædagoger, seksualvejledere m.fl. Det meste kan anvendes af børn og unge selv - i skole, institution eller privat. Men det vil give størst udbytte, at børn og voksne kigger på materialerne sammen og har mulighed for at tale om indhold og budskaber. Den voksne kan være med til at guide og støtte barnet og den unge i at anvende materialet og snakke om materialets spørgsmål og dilemmaer. Du finder kampagnens film og materialer på hjemmesiden: www.min-din-graense.dk



DET BEDSTE SKOLEÅR I DIT LIV

Besøg os og mærk fællesskabet

Hardsyssel Efterskole ligger i Vejrum mellem Struer og Holstebro. Vi har fem linjer: Outdoor, Sport, Musik, Film og E-sport.

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

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



Susan Aakjær Larsen på Facebook

★★★★★

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

HARDSYSSEL
EFTERSKOLE

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

hardsyssel.dk

Her er feriehusene, hvor man føler sig velkommen med kørestol

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



Samsø, Falster og Sjællands Odde

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

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

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



**Perfekt til
kørestolsbrugere**

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

John og Bjarne, Handi-Travel-Info

- Priser fra kr. 4.100/uge

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

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

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

Familiedagen sætter fokus på social deltagelse

Social deltagelse er mere relevant end nogensinde. Derfor har CP Danmark og Elsass Fonden i år valgt at lade det være overskriften på årets familiedag. Arrangementet er for CP Danmarks medlemmer og afholdes den 17. april hos Elsass Fonden og den 6. november i Vejen Idrætscenter med samme program.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Hele familien samlet til en god dag med masser af erfaringsudveksling, læring, sociale aktiviteter og leg i inspirerende omgivelser. Det er det, der kendetegner familiedagen, som har været en fast aktivitet i mange år.

Det bliver det også i år, hvor CP Danmark og Elsass Fonden sætter fokus på social deltagelse. Målgruppen er børn med cerebral parese i aldersgruppen 7-14 år, deres forældre og eventuelle søskende. Den første familiedag afholdes hos Elsass Fonden i Charlottenlund, lørdag den 17. april kl. 9.30-15.

Her sættes der et bredt fokus på både fritid og skole, og hvad der skal til for at blive inkluderet i skolen. Det har vi fået Lotte Hedegaard-Sørensen til at fortælle meget mere om. Hun er lektor på Dansk institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) og har blandt andet forsket i netop inklusion/eksklusion i skolen. Med det som udgangspunkt holder hun oplæg for forældrene.

Derudover vil Olivia Dahl Nielsen, der selv har cerebral parese (CP) og er i gang med en uddannelse som sociolog, holde et oplæg med overskriften 'Familieliv - perspektiver fra unge med CP'. Hun lægger op til en reflekteret snak om at være ung med CP - først for forældrene og derefter for gruppen med børn med CP.

I oplægget rettet mod forældrene trækker hun på egne erfaringer, sociologisk teori og på interviews med unge voksne med CP. Oplægget giver anledning til refleksion om, hvordan vi generelt, men også mere specifikt i relation til familieliv, taler om og inddrager unge med CP.

I oplægget til børn med CP viser hun billeder og fortæller om sin opvækst og minder fra sin barndom og teen-agetid. Målet med fortællingen er at give gruppen mulighed for at dele oplevelser om det at have CP.



Social deltagelse er temaet, når CP Danmark og Elsass Fonden inviterer til familiedag.

Program for familiedagen:

- Kl. 09.30-10.00: Ankomst og velkomst
- Kl. 10.00-11.00: Oplæg for forældre v/ Olivia Dahl Nielsen – legeaktiviteter for alle børn
- Kl. 11.00-11.15: Pause - frugt, saft og kaffe
- Kl. 11.15-12.15: Oplæg for forældre v/ Lotte Hedegaard-Sørensen og for børn med CP v/ Olivia Dahl Nielsen – legeaktiviteter for søskende
- Kl. 12.15-13.15: Fælles frokost for alle
- Kl. 13.15-14.00: Forældre - erfaringsudveksling og refleksion på baggrund af dagens oplæg - lege/ friluftaktiviteter i Elsass Fondens park for alle børn
- Kl. 14.00-15.00: Fælles lege- og friluftaktiviteter for hele familien
- Kl. 15.00: Tak for i dag

Tilmelding til familiedagen den 17. april:

Send en mail til Birgit Cornett bc@cpdanmark.dk – skriv 'Familiedag' i emnefeltet. Oplys navn(e), adresse, telefonnummer, mailadresse, alder på alle deltagende børn/unge og evt. hjælpere. Tilmeldingsfrist den 22. marts 2021. Deltagelsen koster 100 kr. pr. voksen og 50 kr. pr. barn op til 18 år. Prisen inkluderer frokost, forfriskninger, kaffe og kage samt deltagelse i dagens program. Vi tager forbehold for coronarestriktioner.



HB-møde i april

Årets første hovedbestyrelsesmøde er fastsat til den 24. april. Som det var tilfældet for HB-mødet i november, vil det med stor sandsynlighed blive afholdt online på Zoom. Dagsordenen følger vedtægterne. Et par af de faste punkter på april-mødet er valg til forretningsudvalget og godkendelse af regnskab. CP Danmarks hovedbestyrelse består af en repræsentant fra hver af foreningens 16 kredse, to repræsentanter udpeget af ungdomsafdelingen CP Ung og fire repræsentanter udpeget af hovedbestyrelsen.

Sekretariatet arbejder hjemmefra

I en lang periode har medarbejderne i CP Danmarks sekretariat fulgt myndighedernes anbefaling og arbejdet hjemmefra. I skrivende stund ser det ud til at fortsætte et stykke tid endnu. I den forbindelse skal det understreges, at alle foreningens arbejdsopgaver udføres som hidtil, blot bliver de udført hjemmefra af de respektive medarbejdere. Det gælder således også rådgivningen af foreningens socialrådgiver og psykolog. Fysiske bestillinger af informationsmateriale og kredsmateriale håndteres én gang ugentlig fra sekretariatet i Handicaporganisationernes Hus. Her kan der således opstå en smule længere ventetid end normalt. Telefonbetjeningen kører som normalt.

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 tanket 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 sponsornummer 561634. Har du et OK Benzinkort i forvejen, så kan du nemt få det tilknyttet foreningens sponsoraftale. Du skal blot ringe til OK på 70 10 20 33 og oplyse foreningens navn og dit kortnummer.



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

Højsæsonens ferieuger i CP Danmarks feriehus i Sælvig på Samsø er nu fordelt. Også i år var der stor interesse for at reservere huset i den attraktive ferieperiode fra juli til midten af august. Til gengæld er der fin plads i de øvrige uger. Så trænger du til afslapning og hygge i andre omgivelser end de hjemlige, så kunne et ugelangt ophold i CP Danmarks feriehus være en god mulighed. Læs mere om huset, priser, booking, færger og meget mere på: www.cpdanmark.dk/feriehus



En gave i dit testamente

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

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

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



Nyt i CP INDBLIK:

Under overskriften 'Den politiske dagsorden' kan du fremover følge med i foreningens handicappolitiske arbejde, der foregår på mange niveauer og fronter – lige fra mødelokalerne på Christiansborg til direktørens Twitter-profil.

STU

For mange unge med cerebral parese er STU (Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse) et utrolig nyttigt og flittigt brugt tilbud. STU er på lange strækninger et rigtig godt tilbud, men – som evalueringen af uddannelsen har vist – så er der også plads til forbedringer. Gennem de seneste 2-3 år har vi meget aktivt arbejdet politisk for en forbedring af STU'en, primært i forhold til elevernes medbestemmelse i valget af uddannelsessted, kvaliteten og tilsynet med de mange uddannelsessteder og overgangen fra STU til livet efter STU. I samme periode er det lykkedes at opbygge en meget velfungerende og bred alliance på STU-området, som gennem de seneste par år er blevet en vægtig stemme på STU-området. CP Danmark er en meget aktiv spiller i STU-alliancen. Hen over efteråret har vi mødtes med samtlige ordførere og vi har af to omgange haft møder med undervisningsministeren – senest den 18. februar. STU-alliancens ønsker til en justering af STU-lovgivningen har vi nedfældet i en lille folder.



Vaccination mod corona

Som interesseorganisation og fællesskab for mennesker med cerebral parese har vi en meget vigtig rolle som formidler og oversætter af den information om corona, der kommer fra myndighederne. Men det er også vores opgave at sikre myndighedernes opmærksomhed på vores medlemmer og sikre, at mennesker med CP og andre handicap ikke tilsidesættes eller overses. Lige nu udruller myndighederne det vaccinationsprogram, som forhåbentlig skal sikre, at vi alle er vaccineret mod covid-19, når vi når hen på efteråret. Og netop vaccinationsprogrammet har ført til det største antal henvendelser fra vores medlemmer under hele coronakrisen. For CP Danmark har det været vigtigt, at beboere og personale på botilbud er prioriteret højt i vaccinationsplanen, ligesom det er afgørende, at hjælpere til borgere i en BPA-ordning bliver prioriteret.

Desværre var disse grupper ikke indskrevet i planen fra starten. Derfor har der været intense drøftelser med mange forskellige myndigheder om botilbud og BPA-ordningens placering i vaccinationsplanen. De direkte drøftelser foregår primært via Danske Handicaporganisationer (DH), så vi ikke er 35 organisationer, der stiller de samme spørgsmål. Det vil kun sænke effektiviteten og hastigheden, hvormed svarene når frem. DH har været fantastisk lydhør overfor vores spørgsmål – og været meget hurtige til at vende tilbage med svar.

Efter pres fra bl.a. CP Danmark er det lykkedes at få botilbuddene ind på dagsordenen i vaccinationsplanen, og der er lavet en plan for, hvordan borgere og hjælpere i BPA-ordninger skal vaccineres.





Evalueringen af det specialiserede socialområde

Det største dyr på den handicappolitiske savanne lige nu er uden sammenligning evalueringen af det specialiserede socialområde. Efter massiv kritik af afspecialisering, kommunal udygtighed i håndteringen af handicapområdet og en kolossal mængde fejl i sagsbehandlingen lykkedes det at få regeringen til at love en grundig kulegravning af status på handicapområdet efter kommunalreformen i 2007. Har vi den rette arbejdsdeling mellem kommuner og regioner, tilskynder finansieringsreglerne til, at kommunerne ser mere på økonomi end faglighed og er vi dygtige nok til at sikre, at den nødvendige viden når derud, hvor der er brug for den – og bruges den?

CP Danmark er med helt inde i maskinrummet af evalueringen. Vi sidder som én af fem DH repræsentanter med ved bordet, når reformen drøftes med ministeriet og de øvrige interessenter på området. Sidste trin i evalueringen - når alle analyserne er afsluttet med udgangen af 2021 – bliver at drage de konklusioner fra evalueringen, som skal danne grundlag for de politiske beslutninger om fremtidens handicappolitiske setup. Og der er vores og DH's klare mål, at der ikke blot skal være tale om små justeringer, men en egentlig reform, som retter op på de ulykker, der fulgte af kommunalreformen.



BPA

En af de vigtigste kompensationsordninger, som mange af CP Danmarks medlemmer benytter og er helt afhængig af, er BPA-ordningen. De seneste år har vi imidlertid oplevet et stormløb mod ordningen. Det er blevet svære og svære at få den bevilget, de, der har den, får reduceret antallet af hjælpertimer, flere og flere timer konverteres til rådighedstimer og kommunerne udmåler efterhånden et så lille administrationsbidrag, at de virksomheder, der hjælper borgeren med at varetage arbejdsgiveransvaret, melder fra i flere og flere kommuner. Derfor er henvendelser om BPA også den hyppigste årsag til henvendelser i vores socialfaglige rådgivning – og har været det gennem, en længere periode.

For at understøtte vores kamp for at redde BPA, og for at få en bedre BPA, er vi en række organisationer, der er gået sammen i "BPA-netværket", som arbejder med at dokumentere og beskrive de udfordringer, der er på BPA-området. Vi er ved at lægge sidste hånd på et notat, som beskriver de tre største udfordringer i BPA-ordningen lige nu, som skal danne baggrund for en rundtur til de handicappolitiske ordførere, ministeriet og ministeren.



Foto af Bloomicon/www.shutterstock.com

Tema om hjælperordninger og hjælperollen

Kommunerne har strammet grebet om BPA'en

I de senere år har medarbejderne i CP Danmarks rådgivning oplevet en mærkbar ændring i kommunernes håndtering af hjælperordningen – det der tidligere blev betegnet som verdens bedste ordning.

Men hvad der tidligere indgik som naturlige ydelser i visitationen, bliver der nu sat spørgsmålstegn ved og skal forhandles. Ofte med det resultat at ydelser skæres væk eller bliver lagt over på hjemmeplejen, og for nye BPA-brugere slet ikke bliver en del af udmålingen.

Samtidig oplever foreningens medlemmer tit, at kommunens rolle er hård og tonen skarp, når der skal visiteres eller revisiteres. Mange medlemmer føler sig uretfærdigt behandlet og forsøger derfor at hente hjælp hos CP Danmarks socialrådgiver, der sidste år havde 819 henvendelser, hvoraf mange handlede om dette område.

Faktisk var henvendelser om BPA netop det emne på voksenalrumsområdet, som flest efterspurgt i 2020, mens kontant tilskud til hjælpere i forbindelse med §95.3 lå nummer tre på listen. Ind imellem – på 2. pladsen – var det spørgsmål om handicapbil, der var genstand for mange spørgsmål.

Udmåling og udfordringer

Henvendelserne om BPA handler om alt lige fra betingelserne til at få bevilget ordningen, til udmåling af timer og

de økonomiske forhold, når man har en hjælperordning. Men hvilke udfordringer er det så, medlemmerne har med kommunen?

CP Danmarks socialrådgiver, Mia Ibæk Touborg, fortæller, at det oftest er selve ansøgningen om BPA-ordningen eller kontant tilskud til hjælpere, når en nærtstående skal være arbejdsleder, der giver medlemmerne store udfordringer. Men også udmålingen af timerne eller fratagelse af de forskellige ydelser og ordninger skaber ofte store konflikter. Generelt oplever hun, at det er langt sværere at få tilkendt en BPA-ordning i dag, end det var for blot få år siden. Særligt i takt med at flere borgere ønsker at blive i eget hjem og så den nye situation, der opstod for mange familier, da en landsretsdom tilbage i maj 2015 slog fast, at der ikke kan bevilges overvågning som led i en § 95-ordning.

Her blev mange familier med svært handicappede unge hårdt ramt, når deres hjemmeboende barn fyldte 18 år. Mia Ibæk Touborg vurderer, at CP Danmark i dag har lige mange medlemmer med BPA-ordning og medlemmer, der har kontant tilskud til hjælpere – dog flest hvor det er en nærtstående, der har fået rollen som arbejdsleder. Nogle af dem har vi interviewet og skrevet en historie om. Dem kan du møde på de følgende sider.

Red.



Med god vilje kan alt lade sig gøre

Over 50 år i kørestol og et aktivt liv med friluftsliv og rejser har givet Per Johansen masser af erfaringer med at have hjælpere omkring sig.

AF BENJAMIN STEENGAARD RASMUSSEN

- Personligt ville jeg gerne flytte ud i den samiske vildmark og bo der, men det får jeg aldrig min kone med på. Hun vil ikke engang flytte fra Aarhus til Herning, siger Per Johansen, der er 64 år, har cerebral parese og elsker naturen i det nordligste af Norden. Han bor med sin kone, Ida, i Egå i den nordlige del af Aarhus, tæt på vandet, hvor de flyttede til sidste år. Per har siden 1965 siddet i kørestol – siden 1990 i el-kørestol udendørs og siden 2009 permanent. Han har ikke finmotorik nok til selv at styre stolen, derfor er der monteret ledsagerstyring på den. Per har en 24 timers BPA-ordning med seks faste hjælpere og 2-3 faste vikarer.

- Som mand foretrækker jeg mandlige hjælpere. De har en bedre fysik,

og det er min erfaring, at de i mange tilfælde er mere robuste end kvindelige hjælpere. Man kan måske kalde det en slags skurvognssamvær. Da jeg lige er fyldt 64 år, foretrækker jeg hjælpere, som har lidt "hår på brystet". De må gerne være mellem 35 og 55 år. Mine hjælpere skal være multikunstnere forstået på den måde, at de skal kunne alt fra at lave mad, arbejde med computer, være deltager i sociale sammenhænge og meget andet, forklarer Per Johansen.

En rap bemærkning

Som natur- og friluftsentusiast gør det ikke Per noget, hvis hjælperne også har interesse for at være udendørs – og så må de godt kunne svinge en hammer og betjene en rundsav.

- Det hjælper altid, hvis de har et godt humør og en rap bemærkning på læben. Men ellers tror jeg ikke, at der er en bestemt type hjælper, som jeg foretrækker. Men det er da en fordel, hvis de kan stikke fingeren i jorden og fornemme, hvordan den aktuelle situation er. Jeg har hjælpere, som tror, at de skal forlade mig, når jeg snakker med Ida, og det er et misforstået forsøg på at give Ida og jeg privatliv. Det er for så vidt fair nok, problemet opstår bare, når jeg alligevel skal have fat i hjælperen for at tjekke noget.

Per oplever ikke den store udskiftning blandt hjælperne og har to hjælpere, der har været hos ham siden 2001 og 2007. Det afgørende, når han skal ansætte nye hjælpere, er, om der er god kemi.

Per og Ida hjemme i Egå nord for Aarhus.



- Kemi er alfa og omega. Er kemien ikke til stede i ansættelsessamtalen eller på en af de tre første vagter, så er der stor sandsynlighed for, at den aldrig vil være der. Selvfølgelig er der undtagelser, og man skal selvfølgelig også lige lære hinanden at kende, meeen... understreger Per.

Venskabeligt eller professionelt?

Per lytter til sine hjælpere, også selvom han ikke nødvendigvis er enig med dem. Han bruger dem også som sparringspartnere, hvis der for eksempel er problemer. Det kan nemlig give helt andre løsninger. Og så skal man være forstående.

- Man skal altid have øje for at imødekomme hjælpere ønsker om for eksempel at gå til forældresamtale eller tandlæge i arbejdstiden. Det viser, at man har interesse for dem, og at man er villig til at strække sig langt for at imødekomme dem. En af mine gamle hjælpere udtrykte det på denne måde: "Glade hjælper, glad Per, sure hjælper, sur Per", siger Per, der også mener, at man skal forholde sig aktivt til sine hjælpere. Dels har hjælperne krav på det, og dels er det et godt udgangspunkt for at udvikle borger-hjælper forholdet. Borgeren har også en pligt til aktivt at få arbejdsforholdet til at fungere, for man kan ikke bare læne sig tilbage og håbe på, at hjælperne altid redder ens bagdel.

Samværet med hjælperne kan for nogle borgere betyde, at forholdet bliver venskabeligt og ikke rent professionelt. Per har prøvet begge dele.

- De første 10-15 år, hvor jeg havde hjælpere, var de mine venner. Vi lavede alle mulige ting sammen, og det var sjovt og hyggeligt, men i det lange løb duer det ikke. Siden 1998 har jeg arbejdet benhårdt på at nedtone det venskabelige aspekt i hjælper-relationerne og skrue op for det mere professionelle. Det giver en klar afgrænsning mellem borger og hjælper, forklarer Per,

Der er mange grunde til, at det ikke fungerer som venner, men den vigtigste grund for Per er, at hvis man har



Per og Ida på Nordkap i 2015 sammen med to hjælpere.

en interessekonflikt, så er det sværere at opgive en ven end en medarbejder.

Hedebølge i Lapland

For Per har friluftsliv og natur altid fyldt meget, og det har ikke været nogen hindring, at kørestolen skulle med.

- Jeg har tidligere været på mange teltture i Norge og Sverige. Jeg har sovet i telt i minus 30 graders frost på vintertur i Lapland, og jeg har også oplevet en hedebølge i Lapland nogle år tidligere, hvor min hjælper og jeg var nødt til at lukke alle åbninger i bilen, når vi sov, for ellers havde vi over 22 milliarder myg på besøg. Jeg har også taget et bad i ishavet, og jeg skal gerne indrømme, at det var koldt - selvom det var midt om sommeren, husker Per.

Dengang sad han i manuel kørestol, hvilket gjorde det lettere for hjælperne at "flytte rundt" på ham, hvilket var nødvendigt for at få oplevelserne i naturen.

- Jeg elsker friluftsliv, fordi jeg føler mig fri og alene, altså så alene som man nu kan være, når man har en hjælper med. Men der er rigtig mange udfordringer. En af mine gamle hjælpere sagde, at naturen ikke er tilgængelig - og det er rigtigt. Min erfaring er dog, at med gode hjælpere og god vilje kan alt lade sig gøre. Hvor der er en vilje, er der en vej, konstaterer Per.

Og derfor kan han se tilbage på et utal af rejser og friluftoplevelser, der blandt andet tæller ni gange i Lapland, og 20 gange har han krydset Polarcirklen.

- Det er nok karakteristisk for mig, at jeg ikke giver mig, før alt er prøvet. Jeg er selv meget fysisk og mentalt robust, og jeg har bestemt ikke noget imod at bumpe igennem hårdt terræn, hvis det kan give en eller anden særlig oplevelse, selvom det også giver øm ryg og baller. Jeg er fuldt ud klar over, at langt de fleste i min situation ikke kan holde fysisk og mentalt til det, jeg udsætter mig selv for. Det må være op til den enkelte at vurdere, hvad man vil udsætte sig for, men det er da klart, at der er forskel på at gå en tur i Vejlbys Risskov Strandpark og



Per og to hjælpere på tur til Lapland i 1992.





Per og Ida tager en kort pause under en "gøtur" udenfor Geilo i Norge.

at trave i de tyrolske bjerge, som jeg gjorde i 2017 på min og Idas første tur til Østrig, forklarer Per.

For hjælpere kan vilkårene også være meget anderledes, og overnatning i telt eller bivuak stiller store krav til hjælpernes fysiske robusthed og evne til at løse problemer.

- Som borger med interesse for friluftsliv er man nødt til at forklare sine hjælpere, at der bliver mange fysiske

- og måske - mentale udfordringer. Så kan de selv vælge, om de vil med på turen, og om de mener, at de kan stå distancen. Her er det meget vigtigt at have fuld tillid til sine hjælpere, for ellers går det galt, og så er det ligegyldigt, om du står i Herning, i Tyrol eller på Nordkap, forklarer Per.

Faste rejse-hjælpere

Per og Ida har to hjælpere, som har været med på mange rejser gennem de sidste 11 år.

- De er meget garvede og rutinerede, så de lader sig ikke slå ud af en eller anden pludseligt opstået situation. Min ledsagerstyring knækkede i 2018 i Østrig. Vi ringede til Herning Kommune, som er min hjemkommune, og vi fik lov til at få udført en lokal reparation af en tekniker, som havde værksted kun to kilometer fra vores hotel. Hjælperne samarbejdede roligt og professionelt og lod sig ikke overvælde af situationen, selvom de stod 1.200 kilometer fra Aarhus, fortæller Per og uddyber:

- De hjælpere, man som borger tager med på en friluftstur, skal være meget rutinerede i det daglige arbejde. De skal kunne samarbejde, og de skal kunne håndtere de situationer, man kan komme ud for - om ikke andet skal de kunne skaffe hjælp til at håndtere situationen.

Tre gode råd fra Per om at have hjælpere

- Respektér dine hjælpers synspunkter - også selvom du ikke er enig med dem.
- Acceptér, at dine hjælpere er de personer, de er. Er det umuligt at acceptere dem, må du drage de nødvendige konsekvenser, men som udgangspunkt har de krav på accept.
- Forsøg at opbygge et tillidsforhold mellem dig og dine hjælpere. Du skal have tillid til dem, og de skal have tillid til dig.

I 2015 var Ida og jeg på Nordkap. Det var Idas første gang så langt nordpå, men det var tredje gang, jeg var der. En dag på turen besluttede vi at tage et ordentligt ryk for at komme de sidste 600 kilometer til vores destination, Gjesvær, tæt på Nordkap. Vi fortsatte med at køre under midnatssolen, og det gik hurtigt derudaf med Blueridge Mountain Bluegrass Band på fuld drøn - selvom Ida og den anden hjælper sad bagved og forsøgte at hvile sig. Det var en fantastisk køretur gennem et storslået landskab. Der var næsten ingen trafik på vejene, og denne køretur står meget klart i min bevidsthed.

Hjælperskift i Narvik

I dag rejser Per og Ida afsted med to hjælpere, men tidligere, da Per var ungkarl, var han på ture med en enkelt hjælper.

- Man er nødt til at være ekstremt opmærksom på hjælperens behov for pauser. På den ene side kan det virke meget frustrerende ikke at kunne opleve så meget, som man gerne vil, men på den anden side er man bare nødt til at indse, at hjælperen kun har et vist mål af ressourcer, og derfor skal der være mulighed for at restituere sig, forklarer Per, der har haft vagtbytte undervejs på nogle af sine ture:

- Jeg har både skiftet hjælpere i Gällivara i Nordsverige og i Narvik i Nordnorge. Det kræver blot en god planlægning. Ved disse lejligheder har jeg selv betalt hjælpernes rejseudgifter. Men i de senere år har jeg dog skiftet over til at have to hjælpere med. Det er både hyggeligere, og det giver en større sikkerhed, hvis der skulle opstå problemer undervejs.

I de senere år har Per haft behov for at have flere elektriske hjælpemidler med på turene, så derfor er det i højere grad blevet til hytte-ture med et minimum af faciliteter.

Men selvom tilgængeligheden i naturen er blevet udfordret, og Per ikke får lokket Ida til at bo i den samiske vildmark, så skal der altid være mulighed for en naturoplevelse - om så Per skal have et helt hold hjælpere med sig.



En hjælper, Ida og Per ser på midnatssol udenfor Gällivara i Nordsverige.

5 skarpe ...til en handicaphjælper

Peter Kirk-Haugstrup er 60 år. Han har været hjælper for Tor Martin Mandrup Møller i Aarhus i 19 år.



Hvad er det bedste ved at være handicaphjælper?

At man bare kan læne sig tilbage og udføre det, en anden bestemmer og har ansvaret for og blot være en slags kammertjener. Min inspiration til oprindeligt at blive handicaphjælper er filmen "Harry og kammertjeneren". Jeg ved selvfølgelig godt, at man som hjælper ikke er tjener, men det centrale i sammenligningen er hjælpefunktionen, den nære relation og gensidige respekt.

Hvad er det værste?

At man ikke har noget at skulle have sagt! Det er en stadig udfordring at sætte sig selv til side. Det er afgørende ikke at blande sig. I samarbejdet med Tor har jeg masser af plads til at komme med "mig", men det kræver en stadig opmærksomhed at afholde sig fra at mene noget i mange situationer - det er ikke min rolle.

Hvad er en god arbejdsleder

En som er god til at kommunikere - ikke blot om den praktiske hverdag, men også om de følelsesmæssige aspekter af det at have en personlig hjælper. Og så skal han/hun kunne se mennesket bag rollen.

Hvad kræver det at være en god handicaphjælper?

At man kan gå på line. At kunne mestre balancen mellem en personlig relation og et professionelt arbejde.

Hvad har været den bedste oplevelse hos Tor

Tor er projektmand, og jeg var hjælper for ham, da han udgav en plade med egne tekster. Det var superspændende at følge. Jeg var med i studiet og til en efterfølgende koncert på et af Aarhus' bedste spillesteder. Det var nærvær og ballade.



Handicapformidlingen

Alle fortjener en god dag

Danmarks største BPA Bureau

- ✓ BPA og Ledsageordninger
- ✓ Vikardækning 24/7
- ✓ Flere end 2500 aktive hjælpere
- ✓ Personlig konsulent
- ✓ Juridisk hjælp og rådgivning
- ✓ Sundhedsforsikring til dine hjælpere

Kontakt os for et uforpligtende møde:

70 777 333 / info@handicapformidlingen.dk

BPA
GODKENDT
af Socialtilsynet



Følg med på facebook.com/handicapformidlingen

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



Kamp for hvert minut

Det er svært at få en sammenhængende hverdag med §95.stk.3, hvis der ikke er timer nok.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Når man har en BPA-hjælperordning efter §96, er man sikker på en vis sammenhængende hjælp, selv om det ikke handler om en fuld ordning. Men når det gælder kontant hjælp efter §95.stk.3, så skal man virkelig være god til at lægge puslespil for at få hjælpen til at hænge sammen. En hjælp, der er minutudmålt på ydelser, der finder sted på vidt forskellige tidspunkter af døgnet og som til slut lægges sammen til et bevilget timetal.

Det er en udfordring, som familien Vogensen på Frederiksberg har levet med i mange år. Hovedpersonen er Gwen på 21 år, som har cerebral parese i en grad, så hun kræver opmærksomhed alle døgnets 24 timer. Støtte til personlig hjælp og pleje, timer til afløsning og socialpædagogisk deltagelse i aktiviteter, personale til respiratoriske behandlinger og lægeordineret overvågning om natten.

- Nogle medarbejdere er ansat af kommunen eller regionen, andre af en privat arbejdsgiver, og enkelte har et ben i begge lejre, fortæller Lynne Vogensen, Gwens mor, der med sin store arbejdskraft og rutine får dagligdagen til at hænge sammen i hjemmet.

Hun dækker alle hullerne uden løn i det, man kan betegne som et hjælpermæssigt kludetæppe, som det er svært at få til at dække det hele.

Ordningen er vanskelig at strukturere, så det er muligt at ansætte nogen i et rimeligt timetal. Dog er det lykkedes familien at få ansat en person 2 x 2 timer om ugen til at hente Gwen fra skolebussen, som en del af en pulje på 30 timer til afløsning. De tre andre dage er det oftest Lynne, der skal stå for opgaven.

Sådan forløber et dagsprogram:

05.45: Gwen tages op af overvågningspersonalet, der skifter rolle fra nattevagt til daghjelper. Hun hjælpes i tøjet af daghjelperen, og Lynne laver morgenens sygeplejeopgaver, da hun har takket nej til hjemmeplejen, fordi det blev for stresset med endnu et skift.

07.00: Gwen sendes afsted med skolebussen med kurs mod Kirkebak-skolen i Vallensbæk, hvor hun har gået lige siden 0. klasse, og hvor hun nu er ved at afslutte sin STU.

16.00: Fra skolebussen sørger en hjælper to dage om ugen for at modtage Gwen og sørge for, at hun får skiftet ble, lidt rengøring, tøjsortering eller vask.

18.00: Hjemmesygeplejen giver medicin, maskebehandling og sondemad. Det er et fast hold på to sosu-assistenten, der hver især har vagt en uge ad gangen.

19.00: Den næste halve til hele time klarer familien selv.

19.30: Når det er badedag, møder nattevagten tidligt ind. Når det er toiletdag, starter de først kl. 20. Gwen kommer i sin pyjamas og bliver lejret godt i sengen.

21.00: Regionen stiller med lægeordineret overvågning. Medarbejderen 'skifter kasket' og passer vejtrækning, foretager bleskift og om nødvendigt skifter sengetøj. Det er samme person, der tager Gwen op, når vækkeuret ringer kl. 05.45.



Efter mange år på arbejdsmarkedet blev Lynne Vogensen fyret for halvandet år siden. Begrundelsen var nedskæring; selv mener hun at en afgørende faktor var hendes manglende mulighed for efteruddannelse og vedligeholdelse af kompetencer. For det er svært, når man også har et fuldtidsjob derhjemme.

Hjemmet er som en banegård

For at forstå omfanget af den trængsel, der hver dag udspiller sig i hjemmet, skal man vide, at der er ansat seks faste hjælpere samt tre afløsere, der deler de bevilgede 30 timer om ugen, samt en lind strøm af SOSU-assistenten og sygeplejersker. I de første tre måneder efter Gwens 18-års fødselsdag skulle ikke færre end 30 forskellige sygeplejersker og sosu-assistenten læres op i de mange forskellige opgaver. Hjemmet blev til en ren banegård.

Det resulterede i, at Gwen blev stresset, kastede op og fik det skidt. Samtidig var det en periode, hvor Lynne kom på voldsomt overarbejde. Hun brændte sammen og måtte insistere på, at der kom mere ro på i hverdagen.

Det kom der gradvist ved at etablere faste hold med få forskellige personer, hvilket betød, at dagligdagen kom ind i en fast rytme. Men hele tiden med små kampe for at få bevilget det, der skal til for at få en sammenhængende hverdag.

- Ved udmålingerne har jeg fundet ud af, hvordan man må kæmpe for hvert eneste minut, fortæller Lynne, der i øjeblikket har endnu en klage i Ankestyrelsen, der bl.a. handler om at få hjælp til at skifte til festtøj, når en ung kvinde på 21 år vil i byen.

Da Gwen skal have massiv hjælp til alt, og det hele bliver udregnet minut for minut, opstår der ind imellem konflikter mellem familien og kommunen, som Ankestyrelsen ofte bliver involveret i.

- Et af de afslag, der blev fastholdt ved Ankestyrelsen, var, at jeg ikke havde ret til mere aflastning eller afløsning, efter jeg gennemgik en stor operation, der betød, at jeg ikke måtte have den mindste fysiske aktivitet i mindst en måned efter indgrebet, fremhæver Lynne, der fortsat undrer sig over, at kommunen selv i den periode fastholdt en meget snæver fortolkning af lovgivningen.

Fortsat noget at kæmpe for

Gennem tre år har Lynne kæmpet for at få bevilget en 'fornuftig' og sammenhængende §95 stk. 3, som ses bevilget i andre kommuner, og selv om hun føler, at hun endelig har fået en bevilling, der fungerer nogenlunde, er der stadig meget at kæmpe for.

- Vi har hjælp – bare ikke hvis vi skal på ferie! Der er ikke nok timer til at opretholde sammenhængende vagter, og som mange andre familier i lignende situation oplever vi, at vi ikke kan få hjælperens rejseudgifter og 'løn under rejse' dækket.

Samtidig har Lynne aldrig lært at forstå, at hvis formålet med støtten var at give de pårørende mulighed for selv at passe deres kære, hvorfor der så indimellem ikke er mulighed for at få hvile, og den restitution det kræver at være på 24/7.

Samboende til hverdag – og hjælper i weekenden

Lonnie Als blev pensionist som 15-årig, men har altid klaret sig selv, i mange år godt hjulpet af sin samlever, indtil funktionsniveauet krævede mere hjælp. Nu har hun i tre år haft en BPA-ordning på godt og ondt.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Lonnie Als er en af de mange, der er godt tilfreds med at have en hjælperordning, som gør det muligt at opretholde en nogenlunde almindelig dagligdag for hende og samleveren Carsten Olsen. Men hun synes godt nok, at det i de sidste par år er blevet lidt op ad bakke.

De har begge cerebral parese. Carsten, der er 61 år, har det i lettere grad, mens Lonnie på 65 har et noget mere begrænset funktionsniveau og har været kørestolsbruger, siden hun var barn. Hun fik tilkendt pension allerede som 15-årig, det var dengang man kunne det, og har i de sidste mange år siddet i el-kørestol.

Lonnie og Carsten har været samboende i godt 40 år, har to voksne børn på 31 og 28 år og har altid klaret sig selv. Lige indtil 2005, hvor helbredet for alvor begyndte at svigte Lonnie. Efter en stor operation fik hun et ekstraordinært stort plejebehov. Det blev i mange år klaret med hjælp fra hjemmeplejen, som hun selv havde sagt ja til.

Men efter grundige overvejelser søgte hun i 2016 Rødovre Kommune om en BPA-ordning, der blev bevilget i 2017. I starten med et ugentligt timetal på 35 plus tre timers hjemmehjælp hver dag.

To hjemmehjælpere fra morgenstunden

På grund af stor risiko for infektion skal Lonnie hver dag starte dagen med et bad. Hun bruger loftlift, og derfor skal der to hjælpere til at håndtere opgaven.



Lonnie Als og Carsten Olsen oplever, at det er svært at have en BPA-ordning, når den er stykket sammen af en masse tidsudmålinger på forskellige ting, man som handicappet skal have hjælp til på forskellige tidspunkter af dagen.

- Det er det, vi bruger hjemmehjælpen til, fortæller Lonnie. De er der i halvdelen time hver morgen, men tilsammen giver det tre timer, og det er det, der tæller i regnskabet. De øvrige bevilgede timer går til hjælp i dagligdagen.

I 2019 blev de 35 timer opjusteret til 37 timer. Lonnie følte imidlertid slet ikke, at timetallet dækkede hendes behov. Derfor var hun glad for, at kommunen inden udmålingen ved en revisitation sidste år havde forståelse for, at der skulle flere timer til. Men det udmålte resultat gav blot en opjustering til 47 timer ugentligt, og det var langt fra nok.

Lonnie har derfor anket afgørelsen, som hun finder dybt urimelig. Hun mener, at behovet for hjælp er minimum 56 timer om ugen. Derudover laver de begge frivilligt arbejde i IOF (som er en aftenskole for voksne med handicap i Region Hovedstaden), når ellers situationen tillader det. Og det kræver også lidt ekstra energi.

Ånden i ordningen er væk

De mener begge, at det er en kamp, der kræver både mange ressourcer og kendskab til lovgivningen, for at få de timer man er berettiget til. Kommunen beregner hjælpebehovet i Lonnies ordning, som hvis der skulle udmåles til hjælp i hjemmeplejen. Hermed forsvinder ånden i BPA-ordningen, mener de.

- Mit behov for hjælp kan jo ikke baseres på 10 minutter her og 12 minutter der, så er det svært at samle sammen til en reel ordning, mener Lonnie, der i øvrigt som en lille absurditet oplyser, at minutberegningerne ser ud til at være udmålt, så hun kun skal på toilettet i weekenderne.

- Når man sådan går ned i detaljer, mener vi, det er en fuldstændig manglende forståelse for ordningen og for at hjælpe-behovet er fordelt udover hele døgnet og ikke kan tidsfastsættes, supplerer Carsten, der i partnerskabet har flere kasketter på.

Udover at være samboende, samlever og far, der gik på pension som 41-årig, er han også ansat som hjælper for Lonnie 12 timer om ugen. I samarbejde med de to medarbejdere på skift tager han sig af arbejdsopgaverne, såsom rengøring, vask, indkøb, madlavning, pleje osv.

De to medarbejdere har henholdsvis 25 og 14 timer. De møder typisk ind klokken 11 og går i gang med arbejdet. For at få det til at fungere, så der også er dækning i ferier og under sygdom, er der lavet en skiftende vagtplan. Men som arbejdsleder kan det være vanskeligt at få det hele til at hænge sammen.

Selv om Lonnie kun har haft ordningen i tre år, så har hun alligevel ikke kunne undgå lidt udskiftning i hjælperstaben, der består af gode fleksible medarbejdere i en moden alder, som er glade for deres ansættelse i hjemmet.

- Når jeg kun kan tilbyde så få timer, kan det være svært at finde medarbejdere, understreger Lonnie. Den eneste, det indtil nu er lykkedes mig at holde helt fast i, er Carsten, smiler Lonnie, der koncentrerer sig om at være en god og reel arbejdsleder - og lader Handicapformidlingen klare det administrative.

BPA-ordning og kontant tilskud til hjælpere

CP Danmarks socialrådgiver Mia Ibæk Touborg sætter fokus på arbejdslederrollen og arbejdsgiverrollen. Reglerne om kontante tilskud og BPA fremgår af lov om social service (SEL) § 95 og § 96.

AF MIA IBÆK TOUBORG, SOCIALRÅDGIVER



Hvis du har et betydeligt handicap og har brug for hjælp i hverdagen, er hjælperordningen borgerstyret personlig assistance (BPA) eller kontant tilskud til hjælpere en mulighed. Det er en individuel og skræddersyet løs-

ning til borgere over 18 år, som har en betydelig og varig nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne.

Det er kommunen, der yder hjælpen i form af kontant tilskud eller borgerstyret personlig assistance (BPA). BPA og kontant tilskud til hjælpere er kontante tilskud til borgeren til dækning af udgifter til ansættelse af hjælpere. Herved får du mulighed for selv at ansætte dine hjælpere og kan dermed vælge, hvem der ansættes til at udføre hjælpen.

Formålet med reglerne i § 95 og § 96 er at skabe et grundlag for fleksible ordninger, så personer med omfattende funktionsnedsættelser kan leve et så almindeligt og selvstændigt liv som muligt og deltage i aktiviteter på samme måde som andre uden funktionsnedsættelser.

Samtidig er det formålet at tilbyde helhedsorienteret hjælp til borgere med et omfattende hjælpebehov. Kontant tilskud eller BPA kan samtidig være et tilbud til dem, der ikke har så omfattende hjælpebehov, men hvor kommunen vurderer, at det vil være den bedste mulighed for at tilbyde en sammenhængende hjælp.

Ordningen tager altså udgangspunkt i dine ønsker og behov, så du kan fastholde eller opbygge et selvstændigt liv med egne hjælpere. Både i forhold til arbejde, uddannelse, fritidsliv og familieliv.

Arbejdsleder

For at være i målgruppen er det en betingelse, at du kan fungere som arbejdsleder. Det gælder uanset, om hjælpen ydes efter § 95 eller § 96. Som arbejdsleder skal man f.eks. være i stand til at udvælge hjælpere til ansættelse, udarbejde jobbeskrivelser og vagtplaner for hjælperne, oplære nye hjælpere, afholde personalemøder, samt kunne håndtere den daglige instruktion af hjælperne.

Hvis du ikke selv kan fungere som arbejdsleder, kan kommunen i særlige tilfælde udbetale tilskuddet til en for dig nærtstående person, jf. § 95, stk. 3. Hermed bliver den nærtstående person tilskudsmodtager, hvilket betyder, at det ikke er borgeren, men den nærtstående person, der skal være i stand til at fungere som arbejdsleder for hjælperne - og som derfor overtager arbejdslederfunktionen.

Godkendte BPA-virksomheder

Socialtilsynene offentliggør en fælles oversigt over foreninger og private virksomheder, som er godkendte til at varetage arbejdsgiverfunktioner i ordninger med kontant tilskud til ansættelse af hjælpere og borgerstyret personlig assistance efter §§ 95 og 96

i lov om social service. Det er Socialtilsyn Hovedstaden, der har ansvar for løbende at opdatere oversigten. Den finder du på:
www.socialtilsyn.frederiksberg.dk/
- klik på 'Borgerstyret personlig assistance'

Formålet med fælleslisten er at gøre det nemt tilgængeligt for borgere og nærtstående at få overblik over de foreninger og private virksomheder, som er godkendt til at varetage arbejdsgiverfunktionen i BPA-ordninger.

Arbejdsgiver

Du vælger selv, om du ønsker at være arbejdsgiver for hjælperne, eller du hellere vil lave en aftale om at overføre bevillingen til en nærtstående, en forening eller en privat virksomhed, der vil påtage sig opgaven.

Hvis du vælger at indgå aftale med f.eks. en forening eller en privat virksomhed, skal du som minimum være opmærksom på, hvilken pris der aftales for ydelserne, og om aftalen er inden for rammerne af de vilkår, kommunen har udmålt tilskuddet efter. Du skal også være opmærksom på, hvilket opsigelsesvarsel der er for aftalen m.m.

Som udgangspunkt indebærer arbejdsgiveropgaven ansvaret for at

administrere ydelsen og de praktiske og juridiske opgaver, der er forbundet med at modtage en bevilling til kontant tilskud til hjælper eller BPA:

- praktiske og juridiske opgaver forbundet med ansættelse og afskedigelse af hjælpere
- udarbejdelse af ansættelsesbeviser til hjælperne
- udbetaling af løn
- indberetning af skat, tegning af lovpligtige forsikringer, indbetaling til ferie og barselsfond og ATP
- gennemførelse af nødvendige arbejdsmiljøforanstaltninger.

Private virksomheder

Der findes en række private virksomheder, der tilbyder at varetage de opgaver, der er forbundet med at

styre en BPA-ordning samt kontant tilskud til hjælpere, f.eks. LOBPA, DUOS, Din Hjelperordning, BPA Formidlingen og mange andre.

Vær opmærksom på, at de skal være godkendt til opgaven af Socialtilsynet. Du kan finde en samlet oversigt over de pt. 26 godkendte firmaer på nettet.

Kommunen kan ikke pålægge, at BPA-brugeren skal vælge en bestemt privat virksomhed. De kan heller ikke overtage arbejdsgiverbeføjelserne, men skal dog tilbyde at varetage lønudbetaling m.v. i de tilfælde, hvor det er borgeren selv eller en nærtstående, der har påtaget sig at varetage arbejdsgiverbeføjelserne.

Forskellen på § 95 og § 96

Skemaet her giver et overblik over forskellene på BPA efter servicelovens § 96 og kontante tilskud efter servicelovens § 95, stk. 2.

	§ 95	§96
Hvor ydes hjælpen	Omfatter den hjælp, der skal gives i selve hjemmet.	Omfatter hjælp både i hjemmet og uden for hjemmet. det vil sige at ledsagelse ud af hjemmet er omfattet af hjælpen.
Omfanget af behovet for hjælp hos ansøgeren	Personer, der har behov for hjælp i hjemmet i mere end 20 timer om ugen, men ikke med et så massivt hjælpebehov som forudsættes i § 96.	Personer, der som udgangspunkt har mere massive og sammensatte hjælpebehov.
Hvilke opgaver kan afhjælpes?	Der kan kun ydes hjælp til konkrete opgaver i form af personlig hjælp, pleje og praktiske opgaver i hjemmet. Der kan ikke bevilges støtte til overvågning, hvor hjælperen alene iagttager borgeren. Ledsagelse gives efter servicelovens § 97. Der kan i særlige tilfælde bevilges rådighedstimer. Unge i alderen fra 18 år til og med 23 år: Der kan ydes hjælp til overvågning og støtte om natten til unge, som har behov herfor, og som modtager hjælp efter § 95, stk. 3. Hvis den unge ved det fyldte 24. år efter en lægelig vurdering lider af en livstruende sygdom, skal kommunen fortsætte udbetalingen af kontant tilskud til overvågning og støtte, indtil den unge afgår ved døden, dog højst i 2 år.	Hjælpen omfatter personlig hjælp og pleje, praktiske opgaver, overvågning og ledsagelse uden for hjemmet. Der kan bevilges rådighedstimer.
Kan værge eller nærtstående indtræde i borgerens sted og overtage funktionen som arbejdsleder?	Ja, jf. SEL § 95, stk. 3.	Nej, borgeren skal selv være i stand til at fungere som arbejdsleder for hjælperne. Det betyder, at en værge og/eller nærtstående ikke kan indtræde i borgerens sted efter denne bestemmelse.
Kan hjælpen medtages under midlertidigt ophold i udlandet?	Hjælpen kan ikke medtages under midlertidigt ophold i udlandet, da udlandsbekendtgørelsen udtømmende opregner den hjælp, der kan medtages til udlandet.	Hjælpen kan medtages under midlertidigt ophold i udlandet, jf. udlandsbekendtgørelsens § 1.

HVORFOR NØJES MED EN KOPI?

HK - MARKANT INDFLYDELSE PÅ
ARBEJDSLIVET SIDEN ÅR 1900

1919

8 TIMERS
ARBEJDS DAG VIA
OVERENSKOMST

1938

FERIE- OG
FUNKTIONÆRLOV

1977

ARBEJDS-
MILJØLOVEN

1987

37 TIMERS
ARBEJDSUGE
I OVERENSKOMST

2000

5 FERIEFRIDAGE
INDFØRES I
OVERENSKOMSTER

2007

FRITVALGS-
LØNKONTO
INDFØRES

2008

KOMPETENCEFOND

HK

MIDT

WWW.HK.DK

**VIL DU MED
UD PÅ NYE
Oplevelser**

Egmont Højskolen

www.egmont-hs.dk

Selv med fuld hjælperordning kan man godt føle sig ensom en gang imellem

Rasmus bruger sit hjælper-team med stor fleksibilitet – også når det gælder op- og nedture.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Rasmus Lund-Sørensen er 37 år, bor i Kolding og er i mange sammenhænge et kendt ansigt. Han har nemlig en evne til at involvere sig i rigtig mange ting og er altid klar til at give en hjælpende hånd.

Tidligere var han frivillig i KIF Håndbold, ligesom han også var en af de mange frivillige til VM i herrehåndbold i Herning i 2019. Kulminationen var selve finaleaftenen, hvor Danmark vandt guldmedaljer og der efterfølgende kom en masse fest i gaden.

- Det var virkelig en fed oplevelse, fortæller Rasmus, der ud over håndboldinteressen også forsøger at være aktiv på forskellige andre måder. I øjeblikket er han med i CP Danmarks kredsbestyrelse for Sydøstjylland, og sidste år blev han valgt til formand for DH's lokalafdeling i Kolding.

For mange alenetimer

Rasmus har cerebral parese og sidder i el-kørestol, men takket være et godt og stabilt BPA-hjælperhold og en velkørende handicapbil er han normalt meget udfarende og tit på vej til en aktivitet. Det har coronaen imidlertid sat en stopper for, hvilket har påvirket ham så meget, at han offentligt på de sociale medier har udtrykt sine frustrationer og ensomhed.

Men hvordan kan man være ensom,

når man har en fuld hjælperordning 24 timer alle ugens syv dage?

- Det kan måske synes lidt mærkeligt, men selv om man altid er to i lejligheden, så er mine hjælpere ansat hos mig for at udføre et stykke arbejde, og selvfølgelig er det vigtigt, at man ansætter folk, der passer til ens kemi, men de er jo ikke mine venner eller kærester, understreger Rasmus.

- Derfor er det vigtigt, at man passer på sig selv, så forholdet ikke bliver for tæt, men omvendt kan man heller ikke undgå at blive en del af hinandens op- og nedture. Det mener jeg er helt menneskeligt og viser, at man har interesse for hinanden.

Der har været for mange alenetimer foran skærmen på det seneste, indrømmer Rasmus.



Stabilt ansættelsesforhold giver tryghed

Rasmus har haft sin BPA-ordning siden 2009. Han har ansat fire handi-caphjælpere, to kvinder og to mænd, alle på 37 timer. Vagtordningen er enkel – et døgn ad gangen fra klokken 22 til 22 næste dag. Og tilsyneladende er handi-caphjælperne tilfredse med deres arbejdsplads og med Rasmus som arbejdsleder, for ansættelsesforholdene har været stabile mellem tre og syv år.

Rasmus har således ikke haft behov for at ansætte nye medarbejdere i de sidste tre år. Det er en stabilitet, der giver tryghed.

Rasmus bruger sit hjælper-team med stor fleksibilitet. Har han brug for hjælp i forbindelse med et møde, så er hjælperen med ved siden af ham. Hvis han ikke har behov for hjælp, så får de at vide i god tid inden vagten, at de skal tage en bog med.

Til familiemiddage og sammenkomster er hjælperen som regel en del af selskabet, og foregår det i Rasmus' lejlighed, så har de hjælperværelset, de kan trække sig tilbage til, hvis det begynder at blive alt for festligt. Det er trods alt en arbejdsplads!

Hun talte russisk og jeg talte tysk

Lykke Madsens mange års erfaring som arbejdsleder igennem BPA-ordningen har lært hende, hvor vigtigt det er at tale samme sprog.

AF TRINE KAMP LARSEN

Lykke Madsen er 35 år og bor i Gladsaxe. Hun er netop blevet færdiguddannet som psykolog fra Københavns Universitet. Og så har hun cerebral parese, sidder i kørestol og har haft personlige hjælpere, siden hun var 16 år.

I dag består hendes hjælpeteam af fem personer, som møder ind på skift. Hjelperne rekrutteres gennem DUOS (bruger/hjælperformidling).

Faste rammer giver tryghed for alle

Lykke har fra starten været afklaret med, at hun er arbejdsleder og ikke ven med hendes hjælpere. Og allerede ved ansættelsen er rammerne ridset op:

'Jeg skal have hjælp til alt, og mine hjælpere er mine arme og ben.'

- Jeg skal have hjælp til alt, og mine hjælpere er mine arme og ben. De hjælper mig med at komme i bad, lave mad, køre mig ud til venner, og de var også med, da jeg studerede. Men når jeg ikke har brug for deres hjælp, trækker de væk i et andet værelse eller bare væk fra mig, fortæller Lykke.

Dermed ikke sagt at hun ikke hygger sig med sine ansatte. De taler godt sammen og spørger ind til hinandens

hverdag, præcis som man ville gøre med alle andre kolleger. Selvom de ikke er fortrolige og deler private oplevelser, er der naturligvis undtagelser, understreger Lykke:

- Hvis jeg er ude at spise hos venner, hvor der er andre hjælpere med, så følger jeg normen i det hjem. Så hvis hjælperne sidder med ved bordet, så gør min det samme. Men jeg kan da godt mærke, at jeg bliver mindre privat, hvis der er hjælpere med.

Når Lykke har formidlet rammerne, forventer hun til gengæld, at hjælperne selv kan udfylde dem.

- Jeg er selv sådan en, der kan huske tingene, når jeg har fået dem at vide én gang, så jeg regner også med, at hjælperne har styr på deres ting. De kender opgaverne, men hvordan de løser dem, det må de selv om. Så længe de bliver løst på en måde, som passer til det vi har aftalt.

Forskellige profiler giver forskellige kompetencer

Lykkes hjælpere er meget forskellige, og de er valgt præcis af samme



grund. For så kan de bidrage med forskellige ting:

- Udgangspunktet for en ansættelse er naturligvis, at der er kemi imellem os. De er i mit hjem 24/7, og er der uoverensstemmelser eller problemer, kommer det tættere på, end hvis man arbejdede på kontor. Her skal man 'bare' kunne enes med sine kolleger, og så går man hjem klokken 16. Jeg har forsøgt at finde nogle hjælpere, der hver især kan noget særligt.

En er f.eks. god til at lave mad, en er god til det praktiske, og en er særligt god til at tage med, når Lykke f.eks. skal på hospitalet. Det kan nemlig godt komme lidt tæt på, og så er det vigtigt at have en med, der forstår, hvornår man skal snakke, og hvornår man helst skal springe over.

'Hvis jeg er ude at spise hos venner, hvor der er andre hjælpere med, så følger jeg normen i det hjem.'

I det hele taget er det vigtigt for Lykke, at hjælperne er 'gode til mennesker' og har situationsfornemmelse. Hvornår skal man spørge ind til, hvordan det går og om man er ked af noget, og hvornår man helst skal holde sin mund?

Lykke fortæller fra starten sine hjælpere, at hun nogle gange er sur, vred og ked af det. Det er ikke noget, de skal håndtere, det bruger hun sine venner og familie til, men de skal kunne acceptere, at hun somme tider udtrykker sine følelser, for det er hendes hjem.

Man skal være menneskekender for at være en god hjælper. Og god til at udtrykke sine egne behov og forventninger for at være en god chef.

Lange ansættelser er et kvalitetstegn

Og Lykke ER en god chef – i hvert fald hvis man måler det efter, hvor længe hendes hjælpere bliver hos hende. Mange er der i årevis og gerne 6-7 år, mens andre må stoppe på grund af eksempelvis barsel.

Andre gange må man skille sig af med en hjælper, og det er aldrig sjovt, understreger Lykke, der har prøvet at fyre hjælpere. Endda flere gange.

- Uanset hvor mange gange man prøver det, er det aldrig rart. Somme tider kan det ikke være anderledes, for hvis kemien ikke viser sig at fungere, er der ikke så meget at gøre. Det praktiske kan man oftest blive enige om – der er jo nogle opgaver, der skal løses, så det giver sig selv. Men hvis man ikke er på samme bølgelængde, dur det ikke.

- Jeg prøver at være venlig og diplomatisk og understreger, at de givetvis

ville være rigtigt gode hjælpere et andet sted, men at vores antenner kører på forskellig frekvenser. Det kan man bedre forholde sig til end at blive fyret på ens personlighed. Og desuden er det jo også rigtigt. Somme tider ansætter man nogen, hvor det viser sig, at jeg taler tysk, og hun taler russisk, og så har vi problemet.

MUS-samtaler

På samme måde som Lykke må tage stilling til, om ansættelserne fungerer, skal hun også afholde MUS-samtaler, medarbejderudviklingssamtaler, og det er ikke sjovt:

- På trods af at jeg har prøvet det så mange gange og har haft hjælp 24/7, siden jeg var 16 år, bliver jeg aldrig glad for at blive evalueret, men det er en god anledning til at tale om, hvordan det går i dagligdagen, og om vi hver især kunne gøre det endnu bedre. Når MUS-samtalen så er slut, skal man stadig have hjælp til at gå i bad eller på toilettet, så det er også vigtigt, at der er en god stemning, og at samtalen ikke ender i en konflikt, siger Lykke.

Et tilbageblik til den unge Lykke

Lykke startede som arbejdsgiver, da hun var 16 år, et ansvar hun slet ikke var forberedt på. Med tiden er det blevet nemmere:

- Det var svært at være ung og chef for mennesker, der var 30-35 år. Jeg følte, det var svært at udøve autoritet og tage cheffrollen på mig, og det var



også svært at finde på noget at tale med dem om, fordi vi var så forskellige steder i livet. Nu er jeg blevet 35 år og har meget mere erfaring som chef. Jeg kender mig selv og mine rutiner og kan meget lettere formidle den viden til andre. Men jeg ville gerne have haft mere støtte til at blive en god chef.

- Det er DUOS, der står for alt det administrative i ansættelsen, men alt det svære, det der er tæt på og som har med mennesker at gøre, det står jeg selv for. Jeg håber derfor, at jeg kan bruge min uddannelse som psykolog til at undervise og forberede mennesker med en hjælperordning på opgaven, så de ikke skal stå så alene med det, som jeg gjorde, slutter Lykke.

Kort om:

DUOS er en af landets største velfærdsleverandører.

Læs mere på duos.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

Klinisk dokumenteret effekt hos personer med Cerebral Parese

**Intensiv og stabil hjemmetræning
- også i en coronatid**



Har du CP, kan du søge om at få din træning betalt af Elsass-fonden. Kontakt os, vi hjælper gerne med ansøgningen.

mere om mitii
TLF. 3947 8000 INFO@MITII.COM MITII.COM

Fjordstjernen ... et enestående valg

Fjordcentret tilbyder beskyttet beskæftigelse § 103

"Vi kan – vi vil – vi gør sammen"

Meningsfuldt arbejdstilbud

Fjordcentret tilbyder et aktivt og kreativt arbejdstilbud med fokus på meningsfulde arbejdsopgaver og udvikling af kompetencer. Dagligdagen bærer præg af at ligne en arbejdsplads, hvor den enkelte bruger får mulighed for at udnytte og udvikle sine kompetencer, interesser og færdigheder. I samarbejde med borgeren planlægger vi en arbejdsdag, der giver både mening og en følelse af at kunne bidrage og udføre en værdifuld indsats i hverdagen.

Fjordcentret er for alle voksne med funktionsnedsættelser. Vi har både pædagogisk og sundhedsfagligt personale, og hjælper gerne mennesker med mange forskellige behov og udfordringer.

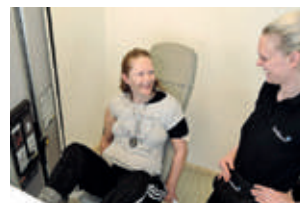
Nogle af vores jobmæssige aktiviteter:

- * Køkkenarbejde i vores storkøkken.
- * Udbringning af mad.
- * Udgivelse af Fjordstjernenyt.
- * Have- og pedalarbejde.
- * Produktionsarbejde.
- * Vedligeholdelse og reparation af ting.
- * Vask af tøj i vores vaskeri.
- * Rengøring.
- * Sortering af affald.
- * Postomdeling.

Vi vil løbende udvikle og udvide vores tilbud i forhold til vores borgers evner og interesser.

Kontakt

For yderligere oplysninger og rundvisning kontakt:
Centerleder Carsten Weng
Mail: cawe@fjordstjernen
Mobil: 44128501



Om os

Fjordstjernen er et bolig- og sundhedscenter - et privat bosted for voksne handicappede og ældre borgere visiteret fra kommuner i hele landet.

Fjordcentret er et Samvær og Aktivitets tilbud (§104) som også tilbyder Beskyttet beskæftigelse (§103)

Vores værdier bygger på dialog, anerkendelse, medbestemmelse, respekt samt nærvær og omsorg tilpasset den enkelte.

Vi er beliggende ved havnefronten i Holbæk nær Holbæk Centrum.

Læs mere på vores hjemmeside: www.Fjordstjernen.dk

Sådan påvirker formuen de offentlige ydelser

AF MIA IBÆK TOUBORG, SOCIALRÅDGIVER

Som hovedregel påvirkes kun pengeydelser af formue og formueafkast, hvorimod serviceydelser som f.eks. hjemmehjælp, hjælpemidler og lignende ikke bliver påvirket.

Førtidspension

- efter reglerne både før og efter 2003, folkepensionens pensions- og varmetillæg. Ingen formuedelev i sig selv påvirker retten til eller beregningen af ydelserne, men skattepligtige indkomster, herunder renteindtægter, renteudgifter, aktiegevinster samt -udbytte over 5.000 kr., indgår i beregningen. Urealiserede afkast, hvor man betaler skat, tæller også med i beskatningsåret. Afkast fra en aktiesparekonto indgår ikke i beregningen.

Helbrestillæg og ældrecheck

- supplerende pensionsydelse
Helbrestillæg er økonomisk hjælp til visse sundhedsydelser som f.eks. medicin, fysioterapi og tandbehandling til folkepensionister og til førtidspensionister efter reglerne før 2003. Ældrechecken er en årlig engangsudbetaling på højst 18.400 kr. til folkepensionister. Du er på forhånd afskåret fra retten til ydelsen, hvis din likvide formue overstiger 91.900 kr. Indestående på en aktiesparekonto indgår i den likvide formue, det samme gør indestående på et nedsparingslån samt trækningsret på kreditter med pant i fast ejendom. Gæld fratrækkes ikke.

Derimod tæller friværddi i fast ejendom og pensionsformuen ikke med. Udmålingen af hjælpen er desuden afhængig af de skattepligtige indkomster, herunder renteindtægter, renteudgifter, aktiegevinster samt -udbytte over 5.000 kr. Urealiserede afkast, hvor man betaler skat, tæller også med i beskatningsåret. Afkast fra en aktiesparekonto indgår ikke i beregningen.

Efterløn, fleksydelse og delpension

Kun pensionsformue og pensionsud-

betalinger påvirker størrelsen af efterløn, fleksydelse og delpension.

SU

Ingen formuedelev i sig selv påvirker retten til eller beregningen af SU, men alle positive skattepligtige indkomster, f.eks. renteindtægter og aktiegevinster samt aktieudbytte over 55.300 kr. indgår i beregningen. Urealiserede afkast tæller også med i beskatningsåret. Bemærk, at f.eks. renteudgifter og pensionsfradrag ikke nedsætter indkomstgrundlaget. Afkast fra en aktiesparekonto indgår ikke i beregningen.

Kontanthjælp og ressourceforløbsydelse

Har du en formue eller friværddi i ejerbolig over 10.000 kr., skal du som hovedregel leve af beløbet, før du kan få udbetalt kontanthjælp. Pensionsformuen skal først hæves efter 6 måneder, og du har ret til at bevare en pensionsformue på 50.000 kr. Ingen formuedelev har betydning for retten til ressource- og forløbsydelse. Alle øvrige indtægter, både skattefrie og skattepligtige, nedsætter både kontanthjælp og ressourceforløbsydelse. Bemærk, at renteudgifter og pensionsfradrag ikke nedsætter indkomsten.

Boligstøtte

Skattepligtige indkomster, herunder renteindtægter fratrækket renteudgifter, aktiegevinster samt -udbytte over 5.000 kr., indgår i beregningen. Afkast fra en aktiesparekonto indgår ikke i beregningen. Urealiserede afkast tæller også med i beskatningsåret. Derudover beregnes et tillæg til indkomsten, hvis du har formue. Tillægget beregnes af nettoformuen, som består af frie midler + offentlig vurdering af ejerbolig. Gæld fratrækkes formuen. Pensionsformue indgår ikke. Tillægget er ved beregning af boligydelse på 10 % af formue mellem 902.600 kr. og 1.805.400 kr. og 20 % af formue derover. Ved beregning af boligsikring er tillægget 10 % af formuen mellem 779.800 kr. og 1.559.700 kr. og 20 % af formuen derover.



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

Kom på kursus med CP Danmark

Nyt år, nye muligheder. Vi håber, at 2021 bliver året, hvor vi igen får mulighed for at gennemføre vores fysiske kurser, for vi savner at møde vores medlemmer!

Kan kurserne alligevel ikke gennemføres, får alle tilmeldte naturligvis deltagergebyret tilbage, og vi vil forsøge at finde en digital løsning i det omfang, det er muligt. Under alle omstændigheder holder CP Danmark øje med corona-situationen og følger myndighedernes retningslinjer, så ingen skal være bange for at tilmelde sig eller deltage i et kursus arrangeret af CP Danmark.

AF TRINE KAMP LARSEN, KURSUSKONSULENT



'Lær at leve med smerter'

- bliver holdt den 16. marts som webinar

Hvordan er det at leve med konstante og kroniske smerter, og hvordan kan man arbejde med sit mindset, så smerterne kommer til at fylde mindre?

Det er noget af det, psykolog Marius Kristoffersen kommer ind på, når han holder webinarret 'Lær at leve med smerter'. Webinarret holdes på Zoom, så alt du skal bruge er en god internetforbindelse og en computer eller mobilenhed med kamera, så er du på!



Marius Kristoffersen er psykolog og glæder sig til at holde webinar om smerter.

'Søskende som pårørende'

- bliver holdt den 18. marts i København

Hvordan er det at vokse op med en bror eller søster, der har et alvorligt handicap? Det kommer vi ind på til dette fyraftensmøde.

Malene Gerd Petersen arbejder som specialpædagogisk konsulent og har mange års erfaring med at hjælpe familier, så de får mere tid til alle børnene i familien og får et mere roligt og harmonisk familieliv. Dana Andreassen er stifter af søskendeforeningen SØF. Hun fortæller om sin egen baggrund og formålet med at stifte foreningen. Tilsammen giver de gode råd til, hvordan man får plads til alle – og til familiens behov i en familie med et barn med handicap.

'Familieliv på banegården'

- bliver holdt den 23. marts i København

Jul, runde fødselsdage og ferier – man er aldrig alene, når man har en hjælper. Dette fyraftensmøde taler ind i den udfordring, det kan være altid at have en 'fremmed' i familien. Hvor går man hen, hvis man er uvenner? Er ked af det eller bare vil være sig selv? Hvordan tager man konflikter i opløbet, og hvilke rammer sætter man op, når der er hjælpere i familien?

Mette Holm har skrevet bogen 'Mennesket i centrum', der netop handler om den gode hjælperordning, og Anne Pedersen er mor til et barn, der har hjælp i hjemmet. De glæder sig til at undervise til fyraftensmødet.

'Kom godt i gang med skolen'

- bliver holdt den 10. april i Vejle

Der er meget at tænke på, når barnet skal starte i skole, og udfordringen bliver ikke mindre, hvis barnet har et handicap: Hvordan skal det gå med det faglige, får barnet venner eller bliver det holdt uden for skolens fællesskab? Forstår lærerne de særlige udfordringer, vi står med, og hvad nu hvis kravene er for store – eller bare ikke passer til mit barn?

Dette kursus stiller skarpt på nogle af de mange udfordringer, som forældre står med, når deres barn med cerebral parese skal starte i skole. Det er psykolog Louise Bøttcher, der underviser, og hun kommer bl.a. ind på, hvad hjerneskaden betyder for barnets indlæringsproces, hvordan man ser, at barnet har det svært, hvordan man hjælper det, og hvordan man formidler barnets udfordringer til lærerne. Vi får også et oplæg fra CP Danmarks socialrådgiver, Mia Ibæk Touborg, der giver deltagerne et godt overblik over, hvilke støttemuligheder folkeskoleloven giver.



Udfordringerne kan være store, når barnet skal starte i skole.

'Alt om cerebral parese'

- bliver holdt den 17. april i Odense

Hvad er diagnosen cerebral parese for en størrelse? Det giver vi et bud på, når psykolog Klaus Christensen og læge Søren Anker Pedersen underviser. I løbet af kursusdagen kommer vi blandt andet ind på, hvad der sker i en hjerne, som er skadet, og hvordan en hjerne med cerebral parese er anderledes end én uden? Hvad siger forskningen om hjerneskaden, og hvad er mulighederne for behandling? Hvad vil det sige at have en kognitiv hjerneskade, og hvorfor er udredning så vigtig? Kan man kompensere og lære at prioritere sine kræfter, så man får mest muligt ud af hverdagen? Der er meget at snakke om, og alle er velkomne.

'Den oversete træthed'

- bliver holdt den 27. marts i København

Mange med cerebral parese oplever en træthed, der gennemsyrrer hverdagen, og det kan være svært at følge med kammeraterne i skolen og på uddannelsen, når man har en hjerneskade. Man bruger nemlig meget mere energi på de samme ting, som alle andre bare gør uden at tænke over det. Det giver somme tider en overbelastning i hjernen, og får man ikke den rigtige hjælp og støtte, brænder man sammen.

Dette kursus har fokus på den kognitive træthed, der følger med diagnosen cerebral parese. Gitte Karis er oplægsholder og fortæller sin datters historie, og om hvordan hun brændte sammen, fordi hun ikke fra starten havde fået den støtte, hun havde brug for for at kunne fungere i hverdagen.

Ud over Gittes oplæg kommer CP Danmarks psykolog, Klaus Christensen, og fortæller, hvorfor kognitiv udredning er så vigtig. Kan man hjælpe sit barn til at sætte hverdagen i system, virker dagen mere overskuelig, og så er der bedre plads til skole og det sociale.

'Ud i det fri'

- bliver holdt den 12.-13. juni

Vil du ud og have frisk luft i kinderne? Så er weekendturen 'Ude i det fri' lige noget for dig! Vi sover i shelter, bevæger os ud i naturen, spiser og hygger os over bålet og hører om dengang, Mette Mortensen næsten vandt den populære tv-serie 'Alene i vildmarken'. Mette er en erfaren naturvejleder, og alle er i gode hænder, når hun afholder turen. Der venter alle nogle rigtig gode oplevelser.



Det er Mette Mortensen, der står i spidsen for aktiviteterne, når vi inviterer til en weekend i det fri.

Der er ikke noget at rafle om – nu kan alle være med!

Det er sjovt at rafle, men knap så sjovt, hvis man ikke kan ryste raflebægeret og håndtere terningerne. Det kan der være mange årsager til, men måske kan det afhjælpes?

AF FRANDS HAVALESCHKA

Sådan tænkte Jess Olesen, der er ingeniørstuderende og kommer fra Hedensted. Men han nøjedes ikke med blot at tænke, han gjorde også noget ved det. Baggrunden var Jess' erfaringer fra sin spilleglade lillesøster Camilla, der har et handicap - og en motorik - der betyder, at hun f.eks. ikke kan bruge et almindeligt raflebæger. En mulig løsning på markedet kom fra England og kostede 1.400 kroner.

Det kan ikke passe, at noget så simpelt skal koste så meget, tænkte han og gav sig til at udvikle et automatisk raflebæger, så alle kan være med i spillet. Produktet blev vel modtaget, bl.a. af en fysioterapeut der opfordrede Jess til også at lave en penholder, som hun havde erfaret, at flere med finger- og håndmotoriske udfordringer havde behov for.

Solist blev til trio

Jess Olesen fik nu sin entreprenante studiekammerat Nicolaj Lamp gjort interesseret, og det resulterede i etableringen af det spirende firma Rafle.dk, som har specialiseret sig i at udvikle og producere produkter, der kan hjælpe personer med forskellige udfordringer. Det gik så godt, så det også blev nødvendigt at finde en person, der var god til at sælge varerne.

Derfor blev duoen udvidet til en trio, da Christian Hjort Hansen var frisk på opgaven og sprang til. Han studerer marketing med interesse for teknologi og forretningsudvikling.

- Indtil videre har vi udviklet Rafle, Penholderen og - i samarbejde med Jonstrupvang - en trykfølsom tænd/sluk kontakt, som kan bruges af alle, men som primært er tiltænkt

personer, der ikke har fuld fungerende motorik, fortæller Christian Hjort Hansen, der håber, at mange andre gode opfindelser vil følge i de kommende år og derfor er helt åben om mulighederne.

- Vi vil utrolig gerne udvikle flere produkter, der kan forbedre livskvaliteten hos personer med handicap. Så står du med en idé, du ikke helt ved, hvordan du skal få lavet, så kontakt os og lad os prøve at udvikle noget sammen, lyder opfordringen fra Christian Hjort Hansen.

Rafle med Rafle

Det automatiske raflebæger, Rafle, er en filtklædt plade, hvorpå der kan ligge op til 10 terninger. Det aktiveres let ved at trykke på det påsatte låg. Herefter ryster den filtklædte plade, og terningerne rafles. For at gøre det endnu lettere at aktivere Rafle er der mulighed for at tilslutte en trykfølsom kontakt via et stik i siden. Rafle er 3D-printet og bliver lavet på bestilling. Standardfarverne er rød eller grøn, men kan også fås i andre farver.

For de, der har lyst til at udtrykke sig kreativt, skrive, tegne og male, men som har svært ved at holde på en blyant, kuglepen eller en pensel, er penholderen en enkel, men funktionel god løsning. Læs mere på www.rafle.dk



Jess Olesen



Nicolaj Lamp



Christian Hjort Hansen

Ved siden af studierne driver Jess Olesen, Nicolaj Lamp og Christian Hjort Hansen det lille firma Rafle.dk



Det automatiske raflebæger fås i to standardfarver.

Parareining gav Frigg større tryghed og rideglæde

36-årige Frigg Birt Müller har været til hest det meste af sit liv. Efter at have dyrket paradressur skiftede hun til den nye disciplin parareining, der stammer fra USA, og blev Danmarks mester.

AF BENJAMIN STEENGAARD RASMUSSEN

- Efter sidste kegle stopper du og laver et halvt spin til venstre, lyder det fra træner Rebecca Jensen.

Vi er i ridehallen hos Highland Quarter Horses i Vestsjælland, hvor 36-årige Frigg Birt Müller træner 3-4 gange om ugen. Frigg har cerebral parese og bruger el-kørestol.

- Jeg har redet, siden jeg var fire år gammel, og jeg blev hurtigt bidt af det. De første mange år red jeg på diverse rideskolehold, senere fik jeg eneundervisning også på diverse rideskoler, fortæller Frigg, der altid har haft en stor interesse for ridesport og samarbejdet mellem hest og rytter.

Ud over den sportslige del så er der også helbredsmæssige gevinster ved at ride som bedre kontrol, balance og muskelstyrke.

- Ridningen er med til at holde mig i god form, da det er godt for kroppen. Og det hele giver jo en bedre livskvalitet, fortæller Frigg.

I 2012 fik hun mulighed for at få sin egen hest, hvilket førte til, at hun senere begyndte til paradressur. Her blev hun indplaceret i grad 1, hvilket er den grad, hvor man fysisk er mest udfordret. Det blev til knap fem år med paradressur på højt niveau, inden hun i slutningen af 2019 skiftede disciplin.

Samarbejdsvillig hest

Det amerikanske flag hænger på væggen i ridehallen og afslører forkærligheden for de amerikanske western-discipliner - for eksempel reining.

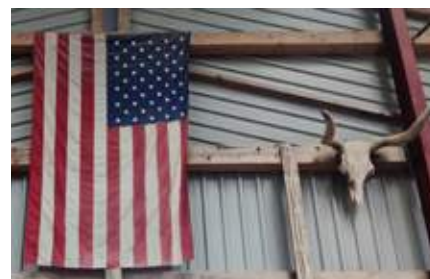
Reining kan minde lidt om dressur, og parareining begyndte i 2014, men er i Danmark en helt ny disciplin.

Rytterne indplaceres i grader 1-4 alt afhængig af det fysiske funktionsniveau. Deltagere i Grad 1 er de fysisk mest udfordrede, derfor indeholder programmerne kun øvelser i den rolige gangart 'skridt'. Grad 4 er for de mindst fysisk udfordrede, her er der øvelser i alle tre gangarter - skridt, trav og galop. Testprincipperne er de samme som i paradressur og udføres af en uddannet fysioterapeut.

I reining lægges der stor vægt på, at hesten er samarbejdsvillig, og det betyder meget for Frigg.

- Det, at der lægges stor vægt på hestens vilje til at samarbejde og dens styrbarhed tiltaler mig rigtig meget, da det er med til at højne sikkerheden, hvilket er vigtigt for mig, da jeg, som grad 1-rytter, er meget udfordret på min balance og min fysiske formåen, når jeg rider. Derudover er en reining-sadel meget mere behagelig, og jeg har følelsen af at sidde bedre fast. Hesten har desuden lært en kommando "Wow", som betyder stå eller frys på stedet. Jeg oplever derfor øget tryghed og rideglæde, forklarer Frigg, der har oplevet flere gange at falde af hesten under paradressur,

Teamet omkring Frigg har en stor andel i den flotte guldmedalje, her er hun sammen med sin træner Rebecca og hjælperen Michalah.



Ud over den sportslige del så er der også helbredsmæssige gevinster ved at ride som bedre kontrol, balance og muskelstyrke.



Frigg med sin guldmedalje, som hun vandt til DM i parareining, hvor hun red på Luna.

hvor hestene ikke har lært det samme "stopsignal" som i reining.

Danmarksmester på ny hest

Frigg holder fokus på hesten Luna, der skridter rundt i hallen. Frigg er i lys skjorte og mørke bukser, og af sikkerhedshensyn er det ikke en cowboyhat, men en ridehjelme hun har på hovedet. Den samme påklædning som da hun blev Danmarksmester i parareining i oktober sidste år. Det skete på hesten Luna, der er af racen Haflinger (faktisk er det racen Quarter, man normalt bruger i reining). Luna er ikke Friggs egen hest, da hendes egen hest står skadet.

- Luna og jeg red titlen hjem med en flot score på 70 efter kun tre måneders samarbejde. Det skyldes dels

mit ønske om hele tiden at udvikle mig som rytter, forbedre mig og at lære nyt, og dels at jeg har vilje til at kæmpe, siger Frigg og tilføjer:

- Det betød rigtig meget for mig at vinde guld ved DM og dermed vise, at selv om man kan være begrænset på mange områder fysisk, så kan man godt samarbejde og udføre øvelser sammen med en cool og veltrænet hest.

- Men guldmedaljen skyldes bestemt også, at jeg har et godt team i ryggen, der hver især yder deres, og som samlet indsats gør det muligt; min mor som altid bakker mig op både økonomisk og med behandling, min træner, som er meget dygtig og engageret, og som ved, hvad der skal til for at nå til tops, samt gode ansatte, som yder

praktisk hjælp både i hverdagen og til shows.

Næste store mål

For Frigg stopper træningen og drømmen ikke med DM, da næste udfordring allerede er til sommer.

- Jeg glæder mig til at træne hen imod mit næste store mål, som er EM, der afholdes i juli i Danmark, og jeg glæder mig da også vildt meget til at opleve fremtidige shows rundt om i verden i takt med, at parareining bliver mere og mere udbredt.

Og at dømme efter det sidste halve års udvikling for Frigg, kan konkurrenterne i parareining til sommer godt forberede sig på at få kamp til stregen af den ambitiøse sjællænder.



Videojournalist Kenneth Laugaard har stået for filmoptagelserne i Uganda, hvor Thomas Arpe i mange år har været frivillig. I filmen møder man en række af de personer, som har fået hjælp gennem CP Danmarks støttearbejde.

CP Danmark står bag en ny dokumentarfilm om mennesker med CP i Uganda

I 10 år har CP Danmark været engageret i arbejdet for at skabe bedre vilkår for mennesker med CP i Uganda. Nu giver en ny dokumentarfilm et indblik i livet og vilkårene – og ikke mindst den håndsækning, mennesker med CP har fået.

Det begyndte med engagerede frivillige i foreningen, der for 10 år siden kastede sig ud i at hjælpe mennesker med CP i Uganda. I dag kan foreningen så se tilbage på en stor indsats for at hjælpe med at forbedre vilkårene i Uganda.

I en ny dokumentarfilm, som CP Danmark står bag, får vi et indblik i hverdagen i Uganda for mennesker med CP og et godt indblik i de udfordringer, de står overfor.

Hjælp til selvhjælp

vi får også mulighed for at se og få bekræftet, at dannelsen af en selvstændig CP-organisation betyder meget for at skabe bedre vilkår.

Dokumentarfilmen hedder 'En vej frem'. Den er filmet af Kenneth Laugaard og produceret med midler fra Udenrigs-

ministeriet via Danske Handicaporganisationer. Formålet med filmen er at vise, at CP Danmarks indsats har hjulpet og samtidig give alle, der har lyst til at kigge med, et større indblik i de ugandiske forhold på CP-området.

Du kan læse mere om arbejdet og se filmen ved at gå ind på foreningens hjemmeside: cpdanmark.dk/film-om-uganda



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

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

Vi er specialister i:

BPA ordning
Respiratoriske opgaver
Hjælp til handicappede
Specialopgaver

Kontakt os på
tlf. 22 333 112

Focus People
Din professionelle ledsager

Kom med i fællesskabet
og del DIN historie



www.focus-people.dk

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

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

For at komme i betragtning til uddelingen i 2021 skal du sende ansøgningen senest den 15. april 2021 på mail til safemail@msadvokat.dk. Skriv Willy Kunst's Fond i emnefeltet. Fonden anvender ikke ansøgningsskemaer.

Du skal i ansøgningen beskrive formålet med den ønskede støtte samt det anslåede støttebehov. Oplysninger om dine økonomiske forhold samt dokumentation for din diagnose skal også medsendes. Ansøgere kan forvente svar i juni 2021.

Bestyrelsen for Willy Kunst's Fond

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

Velkommen til generalforsamling online - du kan stadig nå at tilmelde dig!

Så er det snart tid til den årlige generalforsamling. Den afholdes lørdag den 27. februar 2021 – og på grund af corona-restriktionerne sker det denne gang online. Alle CP Ungs medlemmer har fået tilsendt en invitation til generalforsamlingen pr. mail, og vi har allerede de første tilmeldinger i hus. Har du ikke modtaget en mail med invitationen, eller ønsker du at tilmelde dig, så send en mail til: cpungtilmelding@gmail.com

Igen i år vil der være valg til bestyrelsen. I den forbindelse opfordrer vi folk, som måtte have lyst til at stille op og være en del af det spændende bestyrelsesarbejde, til at give os besked om det. Målet er, at vi får en god og mangfoldig bestyrelse. Allerede nu er der flere dygtige kandidater.

Efter generalforsamlingen er tanken, at der vil være mulighed for hygge i ægte fredagsbar-stil med gode jokes og hyggeligt samvær.

Netop fredagsbarerne har bestyrelsen besluttet at holde fast i, da vi ikke ved, hvornår vi atter må mødes fysisk til brætspilsaftener mm. Indtil da pas på jer selv, og så håber jeg, vi ses til generalforsamlingen den 27. februar.

Frederik Walter Olsen, ungdomsformand

Vi har økonomien - har du idéerne?

På et eller andet tidspunkt åbner Danmark op igen, og vi kan være sammen – også fysisk. Det bliver rart. Vi har været heldige at få lidt penge fra en pulje mod ensomhed og har derfor økonomi til at afholde en række mindre arrangementer forskellige steder i landet. Men hvad vil du foreslå? Kom med nogle gode idéer til hyggelige sammenkomster for mindre grupper. Vi i bestyrelsen er klar!

Vi er med på Bornholm, hvis corona'en er drevet over

I 2021 er der efter planen forskellige aktiviteter rundt omkring i landet, hvor CP Ung vil deltage. Én af dem er Folkemødet 2021, hvor vi - hvis corona tillader det - vil nyde den bornholmske sol og masser af politiske debatter.

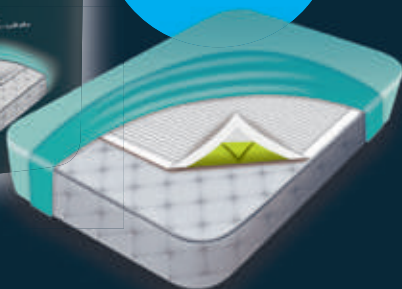
DryNites® BED MATS



Slut med våd madras!



Unik tape
funktion



DryNites® BedMats

er et absorberende engangs-underlagen, der holder madrassen tør, når uheldet er ude. Det er en hjælp til alle, der tisser i sengen, og er specielt udviklet med henblik på høj absorbering, beskyttelse og diskretion. Underlaget tapes på madrassen under det almindelige lagen og ligger fast hele natten.

Læs mere og bestil en gratis prøve
på www.drynites.dk



DRONNINGENS FERIEBY



FERIE UDEN FORHINDRINGER I DRONNINGENS FERIEBY

Drømmer I om en ferie, hvor alt er fuldt
tilgængeligt?

Hvor der er tænkt over alle detaljer i ferie-
huset, så ingen føler sig begrænset?

Hvor naturen venter udenfor døren og let
kan tilgås, uanset hvordan man færdes?

Så er Dronningens Ferieby stedet for jer!



FEKS.

HELLIGDAGS- FERIE

3 overnatninger i feriehus
fra DKK. 2.550,-



FERIE PÅ ALLE TIDER AF ÅRET

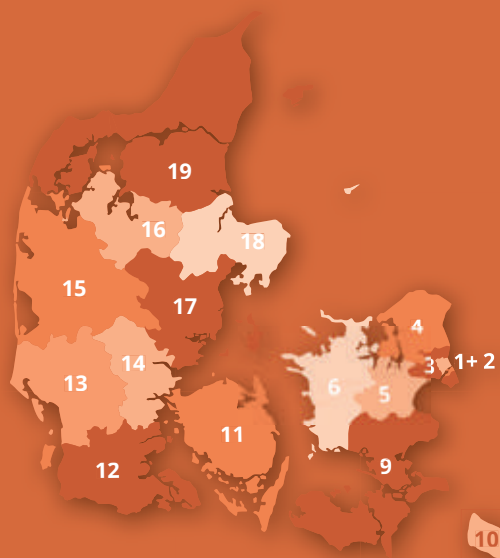
Vi holder åbent hele året
Pris pr. uge fra DKK.
3.975,-



WWW.DRONNINGENSFERIEBY.DK

Dronningens Ferieby 1
8500 Grenaa
Tlf. 87583650





Aktiviteter kan blive aflyst - hold øje med hjemmesiden

Det er 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

GENERALFORSAMLING HOLDES ONLINE

Kredsforeningen for København/ Frederiksberg indkalder til ordinær generalforsamling den 24. februar 2021. På grund af covid-19 er vi nødt til at holde mødet virtuelt på kommunikationsplatformen Zoom. Efter I har tilmeldt jer, vil I et par dage før mødet modtage en mail med en vejledning til, hvordan I bruger Zoom.

Tid: Onsdag den 24. februar kl. 19.00-20.00.

Sted: Online.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Til Mansoor Siddiqi – msi@parasport.dk eller mobil: 40 84 24 57 – senest 19/2.

Info: Det er vigtigt, at du angiver din mailadresse.

3. KØBENHAVNS OMEGN

Formand Connie Petersson
Mail: phariss@mail.dk

GENERALFORSAMLING

Den 21. januar afholdt vi generalforsamling i kredsen. Vi gjorde alt, hvad vi kunne for at advisere alle kredsens medlemmer om, at generalforsamlingen blev flyttet fra Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup til online på Zoom. Alle der tilkendegav, at de ville deltage i mødet, modtog derfor et link til mødet.

Da hele bestyrelsen ønskede at gå af, er det vigtigt, at du tilkendegiver, hvis du gerne vil træde ind i bestyrelsen. Der bliver mulighed for at starte på en frisk. Hvis ingen melder sig, vil den siddende bestyrelse arbejde for, at kredsen lægges sammen med en anden kreds.

Der vil blive indkaldt til en ny generalforsamling med det ene formål, at en ny bestyrelse kan indtage posterne. Hvis ingen kandidater stiller op, vil den siddende bestyrelse indkalde til en ekstraordinær generalforsamling og lægge kredsen sammen med en af de andre kredse, hvis posterne stadigvæk ikke er besat.

Connie Petersson

4. NORDSJÆLLAND

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

VI SER TIDEN AN...

Kredsens generalforsamling, der i sidste nummer af CP INDBLIK blev annonceret til afholdelse den 21. januar, blev aflyst. Vi ser tiden an og arbejder på at gennemføre generalforsamlingen senere på foråret.

Bestyrelsen

5. ROSKILDE

Formand Bente Lis Clausen
Mail: bentelis@tunenet.dk

GENERALFORSAMLINGEN UDSAT

Kredsens generalforsamling, der i sidste nummer af CP INDBLIK blev an-

nonceret til afholdelse den 21. januar, blev aflyst. Bestyrelsen arbejder på at gennemføre generalforsamlingen senere på foråret.

Bestyrelsen

6. NORDVESTSJÆLLAND

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

VI STÅR PÅ SPRING MED ARRANGEMENTER

Generalforsamlingen i Nordvestsjællandskredsen blev afholdt virtuelt den 8. februar, da vi ikke kunne mødes fysisk. Vi står på spring med arrangementer i 2021 – og vi glæder os meget til at kunne invitere til aktiviteter igen. Vi har en række arrangementer i støbeskeen: Portvinssmagning, foredrag med Lone Hertz og grillhygge. I hører nærmere, så snart vi igen kan samles. Og som altid: I er meget velkomne til at komme med aktivitetsforslag til bestyrelsen.

Solveig

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 Vi tager forbehold for corona-restriktioner.

9. STORSTRØM

Formand Mette Rasmussen

Mail: met.rasmussen@outlook.dk

GENERALFORSAMLING

HOLDES ONLINE

Selvom vi har corona, ja så skal vores generalforsamling jo afholdes. Men da det er usikkert, hvor mange vi må forsamles til februar, har bestyrelsen i år valgt at prøve noget nyt. Generalforsamlingen 2021 bliver derfor afholdt digitalt via platformen Zoom. Vi arbejder på at lave nogle overraskelser, måske vil en af dem blive sendt til dig. Så der er virkelig god grund til at tilmelde dig vores virtuelle generalforsamling.

Tid: Torsdag den 25. februar 2021 kl. 19.00.

Sted: Hjemme hos dig selv via Zoom.

Pris: Gratis

Tilmelding: Helst på mail kreds9@live.dk eller til Mette på telefon 23 27 56 61 - senest den 18/2-21. Ved tilmelding er det vigtigt, at du/I oplyser en mail-adresse, så vi kan sende et link til at logge på Zoom.

Vi glæder os til at se rigtig mange på skærmen.

Bestyrelsen

10. BORNHOLM

Formand Karen Nisbeth

Mail: karen@nisbeth.dk

HOLD ØJE MED POSTEN...

Mange ting er usikre i øjeblikket, og det gør det svært at planlægge aktiviteter. Når det igen bliver muligt at holde kredsens generalforsamling og andre aktiviteter på Bornholm, sender jeg post/mail direkte til alle kredsmedlemmer.

Karen Nisbeth

11. FYN

Formand Mads Witt Demant

Mail: cpdkfyn@gmail.com

MENS VI VENTER PÅ STARTSIGNALLET...

Vi siger det bare, som det er: Alle os i bestyrelsen er som køer, der venter på at komme på græs. Vi har holdt årets første bestyrelsesmøde online. Det var dejligt, at vi var samlet i 'skyen', og vi fik grint og snakket situationen omkring corona



Vi har længe holdt bestyrelsesmøder online.

godt igennem. Blandt andet var vi enige om ikke at planlægge arrangementer, før vi har en god fornemmelse for, at det også bliver muligt at afholde.

Under efterårets nedlukning har vi søgt penge til fede aktiviteter i 2021 og har i alt fået 107.070 kr. til følgende aktiviteter:

Medlemstur til Egeskov Slot
Medlemstur til Randers Regnskov
Medlemstur til Odense Zoo
Kursus: Få indflydelse i kommunen
Fælles tur til Gissselfeld Kloster - tur i skovtårn med madkurv
Royal Run 2021 - deltagelse i one mile
Weekendtur til Dronningens Ferieby den 10.-12. september 2021.

Vi havde håbet rigtig meget, at vi kunne ses nu, men det kan vi ikke, og mens vi venter, til det er muligt, må I passe rigtig godt på jer selv og hinanden. Stort kram på afstand fra bestyrelsen.

12. SØNDERJYLLAND

Formand Tobias Jørgensen

Mail: 2bias1997@gmail.com

13. SYDVESTJYLLAND

Formand Jan Grønbaek Sørensen

Mail: j-gronbaek@mail.tele.dk

OVERNATNING I KNUTHENBORG

Elsker du også bare dyr, og er du en af dem, der godt kunne ønske sig, at parken havde åbent bare et par timer længere. Så har Kreds 9 lige arrangementet for dig. Vi inviterer vores medlemmer til en overnatning i Knuthenborg Park den 11.-12. september. Der vil være adgang til parken begge dage. Den ene af dagene vil der også være aftenadgang til parken, så vi får mulighed for at opleve dyrenes færden efter lukketid.

Tid: Lørdag den 11. til søndag den 12. september. Præcist mødetidspunkt udmeldes senere.

Sted: Ved hovedindgangen, Knuthenborg Allé 1, 2930 Maribo.

Herfra kører vi i samlet flok ned til vores hytter.

Pris: Early Bird - betal senest den 1/3-2021 og få oplevelsen til kun 200 kr. pr. person - efter denne dato er prisen 300 kr. pr. person.

Tilmelding: Gerne i dag - men senest den 1/7-21 - på mail: kreds9@live.dk

Info: Indbydelse med flere informationer udsendes, når vi nærmer os tidspunktet.

Bestyrelsen



14. SYDØSTJYLLAND

Formand Jens Peder Roed
Mail: jproed@stofanet.dk

GENERALFORSAMLINGEN ER UDSAT

Vi har tidligere fastsat vores generalforsamling til afholdelse i februar, men på grund af Covid-19 restriktionerne kan det ikke lade sig gøre. Vi udsætter derfor generalforsamlingen, indtil det er muligt at afholde den under normale forhold. Alle vore medlemmer vil få en personlig indbydelse i god tid, når vi kender datoen.

Bestyrelsen

15. VESTJYLLAND

Formand Bent Ole Nielsen
Mail: bon@privat.dk

KÆRE MEDLEMMER

Vi håber, I har det godt og holder humøret højt, til det bliver gode tider igen. Bestyrelsen er klar og venter på, at vi må komme i gang. Vores generalforsamling er udsat. Den vil vi i stedet forsøge at afholde i det sene forår. Husk at holde jer orienteret på Facebook CP Danmark-Vestjylland, og klik på "synes godt om", da vi her - og på mail - holder jer orienteret om de næste arrangementer. Vi glæder os til at ses igen, og I er meget velkommen til at kontakte kredsen med oplysninger, ønsker, problemer eller hvis I har lyst til at snakke.

Bestyrelsen.

16. MIDTJYLLAND

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

GENERALFORSAMLINGEN UDSAT

Vi havde ellers planlagt at holde kredsens generalforsamling den 3. marts 2021 som et fysisk arrangement. Men det har vi valgt at aflyse. Vi vil se tiden an og holder øje med coronasituationen, og hvornår det bliver muligt at samles igen under sikre forhold. Så indtil videre er kredsens generalforsamlingen udskudt til senere på foråret.

Bestyrelsen

KURSER OG FOREDRAG PÅ BEDDING

Vi har – på trods og på grund af – den igangværende og kaotiske pandemi-situation været i gang med at arrangere flere og spændende foredrag og kurser til i år. Det drejer sig om:

Kurset: Sæt dagsordenen i den lokale presse

Kurset: Få indflydelse i kommunen

Kurset: Sådan rekrutterer du flere frivillige

Temaaften: Fra barn til voksen med socialrådgiver Mia Ibæk Touborg fra CP Danmark.

Foredragene og kurserne vil senere på året blive fysisk gennemført med alle virus-forholdsregler. Hvis det ikke kan lade sig gøre at afholde dem alle fysisk, prøver vi at gennemføre dem digitalt i stedet. Vi håber, at alle, trods pandemi-genvordigheder, er kommet godt i gang med 2021 og håber samtidig på et gensyn med alle til årets arrangementer.

Tjek altid vores Facebook-side ud: 'CP Danmark – Kreds Midtjylland'.

Bestyrelsen

17. ØSTJYLLAND

Formand Caspar Vestergaard
Mail: casparvestergaard@gmail.com

ONLINE GENERALFORSAMLING MED VORES NYE LANDSFORMAND

Generalforsamlingen i 2021 bliver virtuel. Vi havde ellers glædet os til at se alle jer medlemmer af kredsen til spisning og hygge i forbindelse med arrangementet. Generalforsamlingen online bliver afholdt med de sædvanlige punkter jævnfør vedtægterne, som blandt andet omfatter formandsberetning, fremlæggelse af regnskab og valg til bestyrelsen samt eventuelt. Herefter får vi besøg af vores nye landsformand, Pia Allerslev, til en snak om visioner og drømme for CP Danmark med fokus på både det politiske og det foreningsmæssige.

Tid: Tirsdag den 23. februar 2021 kl. 19.30 til cirka 21.00.

Sted: Online - alle tilmeldte får tilsendt et link til at deltage via Zoom.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Pr. mail til kimwp@mail.dk

FULD T BOOKET SLAP A WEEKEND

Der er nu fuldt booket til Slap a weekenden den sidste weekend i april på Feriecenter Slettestrand. De 25 lejlig-



SE MULIGHEDER FREM FOR BEGRÆNSNINGER

Vi har arrangeret et foredrag med Lene Kjær, som vil fortælle om, hvordan hun har brugt corona-pandemien til både at se og finde nye muligheder frem for begrænsninger, og hvordan hun får det bedste ud af det. Lene er socialrådgiver i Dansk Handicap Forbund og har selv CP. Foredraget med



Lene vil vare 30-40 minutter og starter efter vores formand, Caspar Vestergaard, har budt velkommen. Der vil være plads til spørgsmål og kommentarer efter foredraget.

Tid: Torsdag den 18. marts kl. 19.30.

Sted: Online - alle tilmeldte får tilsendt et link til at deltage via Zoom.

Pris: Gratis

Tilmelding: Pr. mail til kimwp@mail.dk

heder, som vi havde reserveret, blev revet væk i løbet af relativt få uger, og vi kan desværre ikke få flere, selvom vi har forsøgt. Hvis du ikke nåede at tilmelde dig, kan du komme på venteliste, hvis nogen skulle melde fra. Vi krydser fingre for, at vi kan mødes til en fantastisk god og hyggelig weekend. Det trænger vi til!

Bestyrelsen

18. NORDØSTJYLLAND

Formand Asger Laustsen

Mail: il.as.laustsen@outlook.com

GENERALFORSAMLINGEN ER UDSAT

Regeringen har besluttet at indskrænke forsamlingsforbuddet til fem personer, hvorfor vores planlagte generalforsamling den 10. februar 2021 blev udsat indtil videre. Vores nye landsformand Pia Allerslev skulle have deltaget i generalforsamlingen, men vi håber at se hende i Randers på et senere tidspunkt i år.

ANDRE ARRANGEMENTER

Bestyrelsen vil, når forsamlingsforbuddet bliver ophævet, oplyse nærmere om kommende arrangementer i løbet af året.



Få overblik på hjemmesiden

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

www.cpdanmark.dk/aktiviteter

FAMILIEWEEKEND PÅ FERICENTER SLETTESTRAND

Vi planlægger endnu et weekendophold på Slettestrand, hvor hygge og socialt samvær med familien og andre deltagere har førsteprioritet. Det eneste, som er planlagt, er spisetiderne, og her har vi aftalt, at der igen vil blive serveret nogle lækre måltider. Det handicap-tilgængelige feriecenter ligger i naturvenlige omgivelser tæt ved Vesterhavet. Feriecenteret fik for to år siden ny svømmehal, som vi har afprøvet med stor glæde for både børn og voksne. Centeret har også en super legeplads, hvor børnene har gode muligheder for at bruge energi på mooncars, handicap-cykler og andre køretøjer, ligesom der forefindes en stor sandkasse, gynger, trampolin og bordtennis mm. Der er mulighed for rideture på rolige, mindre heste og gåture til stranden, hvor der er udlagt ramper, så kørestolsbrugere også kan komme helt ned til vandet. Om lørdagen er der mulighed for en gratis hestevognstur, hvor vi kører forbi det nyopførte Svinkløv Badehotel og videre til Svinkløv Plantage, hvor der gøres holdt for en kaffepause. Kørestolsbrugere har selvfølgelig også mulighed for at deltage. Alle corona-restriktioner vil blive overholdt.

Tid: Fredag den 28. maj kl. 17.00 til søndag den 30. maj kl. 11.00.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

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

Tilmelding: Senest 15. marts til Asger på tlf. 40 89 56 62, mail: il.as.laustsen@outlook.com eller til Inger på tlf. 26 18 38 32, mail isj@private.dk

Info: Skriftlig indbydelse udsendes til alle kredsmedlemmer, og endeligt program udsendes senere til de tilmeldte deltagere. Der tages forbehold for diverse corona-restriktioner.

Asger Laustsen



Alle hygger sig, uanset alder, når vi besøger Slettestrand, og det gør vi igen i slutningen af maj hvis corona-restriktionerne tillader det, oplyser kredsformanden.

19. NORDJYLLAND

Formand Julie Morell Jensen
Mail: juliemorell@hotmail.com

Kære medlemmer

Vi håber, I er kommet godt igennem jul og nytår uden sygdom. 2021 startede ikke, som vi i bestyrelsen havde håbet. Endnu en nedlukning og nye, hårdere restriktioner på forsamlinger er blevet en del af hverdagen. Vi havde håbet, vi snart kunne mødes igen og holde nogle gode arrangementer, men vi må desværre vente lidt endnu. Med det kommende forår bliver vaccinen udrullet, og det kommer forhåbentlig til at betyde, at flere må mødes omkring sociale begivenheder mv. I forhold til generalforsamlingen er håbet, at vi kan afholde den som fysisk fremmøde i slutningen af maj – ellers må vi finde nye veje. Pas på jer selv til vi ses igen.

Bestyrelsen

SVØMNING I AALBORG FØLGER CORONA-RESTRIKTIONERNE

Kredsen tilbyder medlemmer mulighed for at røre sig i varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole, 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

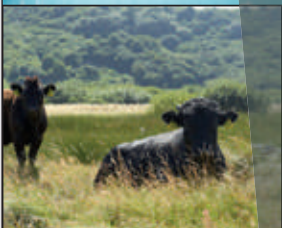
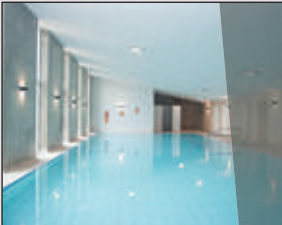
Info: Svømningen følger skoleårets kalender. Kan man ikke selv klare omklædning mv. skal man medbringe hjælper.

BLADUDGIVELSER I 2021

Blad	Afleveres til Postvæsenet
Nr. 1	15. februar
Nr. 2	19. april
Nr. 3	14. juni
Nr. 4	16. august
Nr. 5	18. oktober
Nr. 6	13. december

GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til CP Magasinet INDBLIK nr. 2/2021, der udkommer medio april: Almindeligt stof 10. marts – kredsaktiviteter senest 20. marts – men meget gerne før. Materiale modtages på mail: fh@cpdanmark.dk

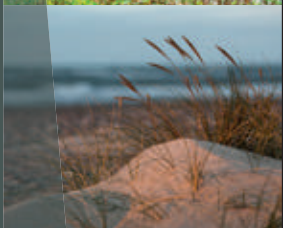


Feriecenter
Slettestrand

1 Slettestrand kan du holde din ferie i smukke naturrige rammer lige ved Vesterhavet!

Handicapvenlige ferieboliger | Restaurant med hjemmelavet mad
Varmtvandsbassinet og træningsrum med fuld tilgængelighed
Handicapvenlig sti i Svinkløv plantage
Tilgængelig strandsti helt ned til Vesterhavet

Feriecenter Slettestrand A/S | slettestrand.dk | mail@slettestrand.dk | +45 9821 7044





bach hansen
CONSULT

**Sprog skaber virkelighed
– Et Fælles Sprog skaber fælles virkelighed**

**BachHansen Consult løser alle udfordringer detaljeorienteret
og løsningsfokuseret gennem sproget.**

BachHansen Consult

Høgevej 41, 7. tv • 8210 Aarhus V

sbh@bhconsult.dk.linux25.curanetserver.dk

Tlf. 2635 0100 • www.bhconsult.dk.linux25.curanetserver.dk

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



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

Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com



Hjernerystelse kan ramme alle

Hvad kan du selv gøre for at få det bedre? Pjecen "Når hovedet bliver rystet" kan downloades gratis på www.cfh.ku.dk.

Kontakt os gerne på tlf. 35 32 90 06 og hør om vores rådgivning, træning, samtaler, priser mm.

Commotio-enheden

v. Center for Hjerneskade,
Amagerfælledvej 56 A, 2300 Kbh. S., www.cfh.ku.dk



Hou Søsportcenter



Fuldt tilgængelige feriehus i smukke omgivelser

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

Vi har også Danmarks
bedst tilgængelige svømmehal

VANDHALLA

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?

Mærk det du holder af



www.navnelapper.dk

DEN GODE pleje

God pleje af kroppen i alle livets faser

Klik ind på
www.dengodepleje.dk
og få dækket dit plejeb behov



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

NYHED

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



Værsgo' at tanke
Stander 1 er nu låst op

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

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

OK




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

samlles 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/PetöMethodCopenhagen)

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

Svært ved at betjene pc, tablet eller mobil?

Har du motoriske vanskeligheder, der gør det svært at betjene computer, tablet eller mobil?

Vi finder en løsning på
Kommunikationscentret
Region Hovedstaden

Læs mere på www.komcentret.dk
eller kontakt os på 45 11 46 00.

REGION H **Kommunikationscentret**

**POST****PP** DANMARK**MAGASINPOST
SMP
ID-NR. 46276**

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



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