

CP MAGASINET INDBLIK



NR 1 · FEBRUAR 2023

**Signes fantastiske
sportsuge på Club La Santa**

**Ny CP-Ung klinik på
Rigshospitalet**

**God start på udredning
af voksne med CP**

TEMA: Seksualitet og CP

CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese



Træn dit barn hjemme - når du vil

Er dit barn tågænger, eller har nedsat ledbevægelighed på ankel eller knæ?

Da kan træning med HAPPY REHAB-systemet måske være noget for jer.

Systemet bygger på interaktionen imellem brugeren og systemet (biofeedback), og kombinerer dynamisk motorisk kontrol med kognitiv træning igennem specialudviklet PC-spil.

Træning med HAPPY REHAB kan medvirke til:

- Øgning af aktiv og passiv ledbevægelighed
- Forbedret balance og neuromuskulær kontrol
- Motiverende og interaktiv rehabilitering
- Feedback igennem øvelsesstatistik.

3 måneders intensiv træning!

Vi tilbyder et 3 måneders intensivt træningsforløb med HAPPY REHAB hjemme hos jer.

Indledningsvist afholdes en online samtale, hvor vi gennemgår mulighederne med systemet og afstemmer forventningerne til forløbet. På dette møde bliver I klogere på hvad systemet tilbyder og hvordan og hvornår vi kan starte op.

Træningspakken indeholder alt det nødvendige der skal til for at sikre et godt forløb. Lige fra opsætning og individuel indstilling af systemet, planlægning af struktureret træningsprogram, supervision, leje af systemet samt evaluering og afhentning.

Forløbet kan finansieres privat, igennem hjemmetræning eller fonde f.eks. Elsass Fonden.

TILMELD DIG GRATIS INFO-WEBINAR

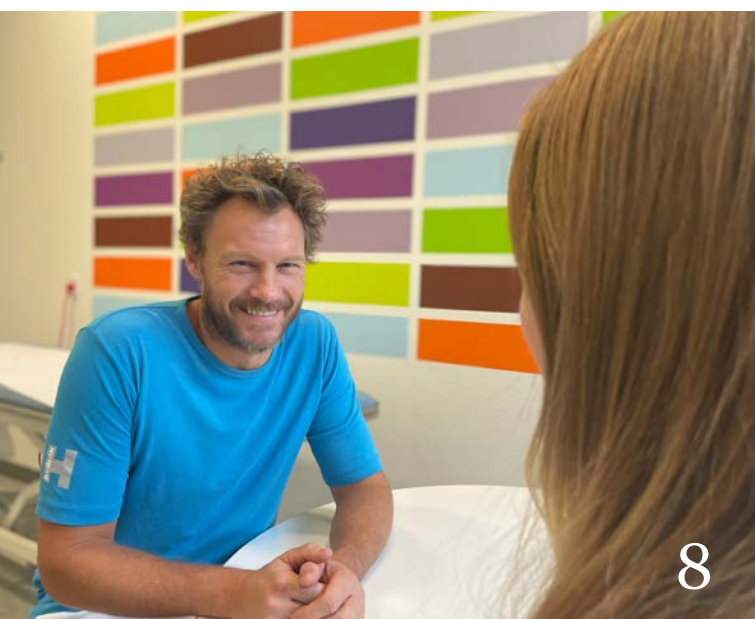
Torsdag d. 2. Marts kl. 16.30 - 17.00

på: iaid.dk/da/events



Artikler

- 5** Specialkørecenter er truet af lukning
- 8** Klinik skal forbedre overgangen til voksenlivet
- 17** Tema: Seksualitet og CP – giv de unge sextillid
- 18** Janne har hele landet som arbejdsplads
- 20** Værd at vide...
- 21** Mikkel er frivillig i seksualitetsudvalget
- 26** Voksne med CP udredes i Hammel
- 27** Grundigt udredningsforløb var en øjenåbner
- 31** Ta' familien med til Skive Festival
- 34** Mindeord om Karsten Torst Pedersen
- 35** Caspar Eric er bogaktuel
- 37** Tak for turen
- 41** Etablering af støttegruppe



Rådgivning

- 12** Familiedag om overgangen fra ung til voksen
- 23** Rådgivning om seksualitet
- 25** Ny bog: Seksualitet hos unge
- 28** Kursusår med store succeser
- 32** Takstreguleringer i 2023
- 33** Kontakt til rådgiver-teamet



Faste sider

- 4** Leder: En ny politisk sæson er skudt i gang
- 6** Viden om
- 11** Nyt fra sekretariatet: Tre nye medarbejdere
- 14** Den politiske dagsorden
- 43** Kredsaktiviteter og kalender

En ny politisk sæson er skudt i gang



En af de første dage i januar havde jeg og et par formandskolleger lejlighed til, sammen med DHs formand Thorkild Olesen, at mødes med vores nye socialminister, Pernille Rosenkrantz-Theil. Et meget positivt møde med en ambitiøs minister, der helt tydeligt har handicap meget højt på sin personlige dagsorden. I centrum for drøftelsen var naturligvis den helt afgørende diskussion om, hvordan der følges op på den omfattende evaluering af handicapområdet og udrulles en specialeplan på ruinerne af de kuldsejlede forhandlinger før valget.

Min oplevelse er, at vi har en minister, som er helt på det rene med, at opgøret med afspecialisering og en genrejsning af det højt specialiserede handicapområde kræver grundlæggende reformer og ikke kun nye lappeløsninger. Det er et godt udgangspunkt.

Cerebral parese er et komplekst og sjældent forekommende handicap. Det kræver stor

erfaring og specialviden. Rundt regnet har 10.000 personer cerebral parese, og der fødes blot 120-130 børn om året, som får diagnosen CP. Der lever forholdsvis få personer med CP i hver af landets 98 kommuner, der i gennemsnit årligt får tilført 1,3 ny, lille borger med CP. Derfor er det bydende nødvendigt for vores medlemmer, hvad enten de selv har cerebral parese eller er pårørende til et barn, ung eller voksen med CP, at der findes højt specialiserede tilbud og viden til rådighed – og ikke mindst, at den viden, der findes, også benyttes. Derfor er det vigtigt for CP Danmark at være en central spiller i udformningen af de næste årtiers organisering og grundlæggende handicappolitiske fundament.

Men vi tænker ikke kun på den lange dagsorden. En række helt konkrete her og nu-dagsordner presser sig på. Derfor er vi i dette øjeblik på rundtur til partiernes handicappolitiske ordførere. Det er vigtigt, at de nyvalgte folketingspolitikere og partiernes ordførere kender til vores mærkesager og de udfordringer, der er forbundet med at leve med cerebral parese.

Vi vil have ambulatorier for voksne med cerebral parese i alle regioner, så voksne – i lighed med børneambulatorierne – får et højt specialiseret og tværfagligt sundhedstilbud. Vi ønsker en ny og fagligt funderet vej til visitation af BPA, så den enkelte kommunes dårlige økonomi ikke afgør, om man kan få sin BPA eller ej. Vi vil sikre, at børn og unge med meget svære følger af deres CP ikke tvinges på institution, fordi de ikke kan få overvågning i eget hjem. Og vi vil styrke retssikkerheden for børn, unge og voksne med CP gennem en udvidelse af varslingsreglerne i serviceloven, så de nuværende regler kommer til at omfatte endnu flere bestemmelser.

Samtidig arbejder vi for, at de mange, der blev udsat for umenneskelig og nedværdigende behandling under særforsoget, mens systemet vendte det blinde øje til, får den undskyldning, de fortjener – og som lovet af den tidligere regering. Den politiske sæson er i gang. Opgaverne er mange, men vi er klar til at arbejde hårdt for at sikre mennesker med cerebral parese og deres pårørende de bedst mulige vilkår.

*Pia Allerslev
Landsformand, CP Danmark*

“Opgøret med afspecialisering og en genrejsning af det højt specialiserede handicapområde kræver grundlæggende reformer og ikke kun nye lappeløsninger.

Mange med handicap risikerer at blive afskåret fra at tage kørekort

Det sker, hvis HandicapBilist-Centret, der er en anerkendt specialkøreskole og ekspert i specialindretninger, må lukke.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Mansoor Siddiqi er en af mange med cerebral parese, der har nydt gavn af HandicapBilistCentrets ekspertise. For ham er bilen et lige så vigtigt hjælpemiddel som kørestolen.



For rigtig mange mennesker med cerebral parese har erhvervelsen af kørekort og bil haft en kæmpestor betydning for deres uddannelse, fritids- og familieliv - og i mange tilfælde deres adgang til arbejdsmarkedet.

På grund af diagnosen har muligheden for at tage et kørekort ofte været afhængig af specialiseret viden om handicappet. Samtidig har det krævet omfattende tilpasninger af bil og udstyr, som ingen almindelige kørelærere har mulighed for at tilbyde.

Derfor har en stor gruppe af mennesker med handicap i mange år været henvist til HandicapBilistCentrets Specialkøreskole, som er drevet af Ulykkespatientforeningen (tidligere PTU).

Det specialiserede tilbud findes kun to steder i landet: Hos de to HandicapBilistCentre i henholdsvis Aarhus og i Rødovre. Men nu er afdelingen i Aarhus lukket - og centret i Rødovre risikerer at ryge samme vej.

Hvis det sker, er det en katastrofe. Derfor har CP Danmark før jul været medunderskriver på et bekymringsbrev til socialministeren, transportministeren og folketingspartierne socialordførere. I brevet præciseres det i skarpe vendinger, hvilken kæmpe betydning HandicapBilistCentret har for handicapområdet.

Lukning uundgåelig uden tilskud

Med nødvendige millioninvesteringer i specialtilpassede biler og et kvalificeret fagpersonale, er det selvsagt dyrere

at få en bilist med handicap ud på vejen end andre. Og da det ikke er muligt at opkræve den reelle pris for centerets ydelser, fordi mange så ville være afskåret fra at få kørekort, har HandicapBilistCentret derfor i en længere årrække kørt med underskud.

Det er en situation, som Ulykkespatientforeningen ikke længere kan forsvare. Derfor har de lagt kortene på bordet og meldt ud, at der er behov for offentlig støtte, hvis mennesker med komplekse handicap fortsat skal have mulighed for at køre bil.

I bekymringsbrevet, som CP Danmark underskrev sammen med en række andre organisationer, hedder det bl.a.:

"Uden HandicapBilistCentret frygter vi, at færre med handicap fremover vil få mulighed for at få et kørekort, og at flere risikerer at stå med store udgifter til specialindrettede biler, som de efterfølgende ikke kan anvende. Vi oplever, at HandicapBilistCentret løser en samfundsopgave og leverer en kapacitet, som ikke kan undværes. Derfor håber vi, at du som minister/ordfører vil hjælpe med at sikre en varig økonomisk støtte til centeret. Konkret opfordrer vi til, at du prioriterer centeret i de kommende forhandlinger af reserven og finansloven".

Efterfølgende har Ulykkespatientforeningen haft debatindlæg og møder med handicapordførere og afventer nu de nye forhandlinger om finansloven og reserven, som kan være med til at redde centret fra lukning. En udvikling som CP Danmark følger tæt.



Stor anerkendelse af arbejdet med Rising Stars

Det er ikke kun de over hundrede aktive børn og unge med funktionsnedsættelser, der siden 2018 har fundet begejstring i Parasport Danmarks projekt Rising Stars. Også kulturministeren var i 2020 fremme med rosende ord, da hun tildelte projektet Kulturministerens Parasportspris. Den store anerkendelse stopper imidlertid ikke her. Den er nu toppet af Den A.P. Møllerske Støttefond, der har bevilget Rising Stars et beløb på 4,5 mio. kr. til at rekruttere og udvikle næste generation af danske sportstalenter med handicap. Med den store bevilling er projektet sikret frem til udgangen af 2027. Blandt deltagerne er mange unge med cerebral parese, der har dyrket bordtennis og svømning flere steder i landet. Som noget nyt er det fra i år også muligt at prøve kræfter med skydning.

Ud i Fremtiden - Bogen for unge med særlige behov

Ud i Fremtiden 2023 er et uundværligt opslagsværk for familier med udfordringerne inde på livet og for professionelle, der har deres virke inden for området. Den nye, opdaterede udgave giver et stort indblik i mulighederne for uddannelse og beskæftigelse for unge med funktionsnedsættelse. Det er vanskelige valg, der skal træffes af den unge, som regel sammen med forældrene, og der er en jungle af muligheder, bestemmelser og regler, man skal finde rundt i. Bogen koster 275 kr. og kan købes via hjemmesiden: www.ua.dk



Over 1.000 har lyttet til CP Danmarks podcastserie 'En helt særlig familie'

Et rigtig fint initiativ af Julie Brahe Hansen, Sigrid Netteberg og Jacob Nossell kulminerede i november med udsendelsen af podcastserien 'En helt særlig familie'. Omdrejningspunktet er forældreskabet, når én i familien har cerebral parese. Serien, der er støttet af Knud Højgaards Fond, Louis-Hansen Fonden og CP Danmark, omfatter i alt fire afsnit med hvert sit tema. Har du endnu ikke hørt de fire podcast om udfordringer og glæder i familien, som de fleste kender til, så er der al mulig grund til at gøre det. De fire afsnit, der har været flittigt aflyttet, kan høres fra foreningens hjemmeside: www.cpdanmark.dk/podcast - hvor du også kan læse, hvad afsnittene handler om. Afsnittene kan ligeledes hentes på tjenesterne: Spotify, Apple Podcast og Google Podcast.





Øremærket hjælp fra Elsass Fonden

To rehabiliteringscentre i Ukraine og Moldova har fået nyt og opgraderet udstyr takket være Elsass Fondens beslutning om at yde ekstraordinær hjælp til krigens ofre med handicap som cerebral parese. Det ene er det nationale rehabiliteringscenter i Moldova, som har taget imod en lang række flygtninge med forskellige handicap. Det andet er rehabiliteringsklinikken Kozyavkin i Lviv i det vestlige Ukraine, som har åbnet dørene for mange internt fordrevne ukrainere med især CP. For Elsass Fonden har det været afgørende, at støtten til centrene blev vekslet til meget konkret hjælp. Pengene har derfor været øremærket indkøb af moderne behandlingsudstyr, legetøj og andre praktiske foranstaltninger i hverdagen. Hvis man ser bort fra forskningsområdet, hvor Elsass Fonden løbende indgår i tæt internationalt samarbejde og støtter forskningsprojekter relateret til CP, så er det nyt for fonden at yde støtte uden for Danmarks grænser. Foto: Kozyavkin International Rehabilitation Clinic.

Verdens bedste fællesskab

Det var Danske Handicaporganisationers direktør, Katrine Mandrup Tang, der skar for af fødselsdagskagen, da Handicaporganisationernes Hus i Høje-Taastrup markerede sit 10-års jubilæum den 12/12. Det skete med store smil, fødselsdagssang, taler og obligatoriske hurra-råb. Huset, der betegnes som verdens mest tilgængelige kontorhus, lever, trods stor udvikling i årenes løb, stadig op til prædikatet. Det står som et imponerende monument over, hvad omtanke, læring og holdninger kan føre til, når man tør udfordre vanetænkningen. Huset er bygget på grundværdierne mangfoldighed, åbenhed og rummelighed, hvilket har vist sig at være et godt fundament. Med over 1000 guidede rundvisninger, for både danske og udenlandske grupper, har interessen for byggeriet og tilgængeligheden været kæmpestor.

Aktiviteter for pårørende

Med økonomisk støtte fra Socialstyrelsen er CP Danmark i gang med at udrulle et stort 3-årigt pårørendeprojekt. Sidste år tilbød foreningen udvidet social- og psykologfaglig telefonrådgivning for pårørende samt kurser, specielt tilrettelagt målgruppens søskende, forældre og bedsteforældre. Det er et tilbud, der fortsætter. Også videoer på foreningens hjemmeside om det at være pårørende er et resultat af arbejdet. Det næste mål er at etablere en række netværksgrupper, hvor forældre og bedsteforældre til børn og børnebørn med CP kan dele viden og erfaringer. Der er netop produceret flotte pårørendepjecer, plakater og postkort med anvisninger om CP Danmarks støttemuligheder. Materialet er primært målrettet landets børneambulatorier, som i de kommende måneder vil modtage det nye materiale.



Ny klinik skal sikre unge med CP bedre overgang til voksenlivet

En målrettet indsats kan gøre en kæmpe forskel, det mener professor Jakob Lorentzen, der står bag etableringen af CP-UNG-klinikken for unge med cerebral parese. Det er et nyt initiativ, der etableres på Rigshospitalet som et 6-årigt forskningsprojekt.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Cerebral parese (CP) skyldes en forstyrrelse af hjernens udvikling, der er opstået før eller i forbindelse med fødslen, og som kan give udfordringer hele livet igennem. Alligevel findes der ikke noget koordineret behandlingstilbud til unge mennesker med CP i Danmark. De unge over 18 år ender derfor ofte mellem to stole.

Det skal en ny transitionsklinik, med forankring i det kommende Mary Elizabeths Hospital på Rigshospitalet imidlertid råde bod på. Klinikken skal sikre, at unge med CP fortsat støttes, når de afsluttes fra børneafdelingen.

“ Hvis vi sætter ind tidligt i ungdomslivet, kan vi i langt højere grad sikre, at de unge får den hjælp og støtte, de har brug for.

Opgørelser på området viser, at kun ca. 11 procent af de unge voksne med CP opnår at blive selvforsørgende, bo med en samlever og blive forældre. Samtidig viser undersøgelsen, at mange af de personer med CP, som rent faktisk lykkes med at komme på arbejdsmarkedet, hurtigere falder ud af det end andre unge. Det fører ofte til, at de unge med CP generelt bliver socialt marginaliserede i højere grad end andre – selvom de fleste med CP har et relativt højt funktionsniveau.

Det skal der laves om på, mener professor og fysioterapeut Jakob Lorentzen, der har taget initiativ til at starte Danmarks første og eneste transitionsklinik for unge med

cerebral parese; CP-UNG-klinikken. Det er et projekt, som Elsass Fonden har støttet med 8 millioner kroner, der omfatter en periode på seks år.

Målrettet indsats kan få stor betydning

Målet er at sikre, at der bliver taget hånd om de unge, når de bliver voksne og står uden tilknytning til en specifik voksenklinik. Jakob Lorentzen mener, at en målrettet indsats i teenageårene og starten på voksenlivet vil kunne gøre en stor forskel:

- Hvis vi sætter ind tidligt i ungdomslivet, kan vi i langt højere grad sikre, at de unge får den hjælp og støtte, de har brug for, så de kan gennemføre uddannelser, komme i arbejde, få familie og være selvforsørgende.

- Når de bliver voksne, falder deres sikkerhedsnet væk, og der er ingen, der sikrer, at de har adgang til specialister og kontakt til kommunen. Ofte er der heller ingen målrettet plan for, hvordan de skal klare livet med en diagnose, som ikke går væk. Det ønsker vi at ændre på med den nye klinik, fortæller Jakob Lorentzen.

Kontakt til hjemkommunen

Udover den store faglighed i CP-UNG-klinikken er det vigtigt, at der skabes en tæt kontakt til den unges hjemkommune, så et samarbejde kan igangsættes. Det vil betyde, at den unge med CP altid er opmærksom på de muligheder, som kommunen tilbyder, og kommunen ved, at der er en ung med CP, som har nogle velbeskrevne behov, som CP-UNG-klinikken har afdækket.

Vi har spurgt Jakob Lorentzen, hvornår han forventer, at klinikken kommer i gang?

- Vi har netop ansat fysioterapeut Mette Røn Kristensen som projektleder. Hun har tidligere været koordinator for CPOP og kender alt til området. Hun skal være med til at udvikle projektet og skabe den overordnede ramme.

Realistisk set mener Jakob Lorentzen, at arbejdet med



Professor Jakob Lorentzen er leder af den nye transitionsklinik på Rigshospitalet, der skal lette overgangen til voksenlivet for unge med CP. Foto: Rigshospitalet.

organiseringen og aftalerne bliver så godt forankret her i foråret, at det bliver muligt at indkalde de første unge med deres forældre til ambulatorieundersøgelser efter sommerferien i år. Her vil fagpersonalet undersøge, hvad der kan være af uopfyldte behov, så den unge står godt rustet til fremtiden.

Gradvis udrulning af tilbuddet

I første omgang er det unge fra Region Hovedstaden, der får tilbuddet. Senere bliver tilbuddet rullet ud til unge i Region Sjælland, og efter projektperiodens udløb er det håbet, at det bliver et tilbud, som tilgodeser unge med CP fra hele landet.

Når konceptet er indarbejdet og løbende tilpasset de udfordringer, fagpersonalet møder undervejs, vil i alt ca. 20-50 nye unge om året få tilbud om at blive en del af CP-UNG-klinikken.

CP-UNG-klinikken – en del af noget større

Den nye transitionsklinik etableres på Rigshospitalet i Afdeling for Børn og Unge og er tænkt ind som en del af det kommende Mary Elizabeths Hospital – Riget for børn, unge og gravide. Klinikken etableres i første omgang som et 6-årigt forskningsprojekt for at vurdere værdien af indsatsen. Bliver det en succes, kan projektet danne præcedens for lignende tiltag i andre regioner og kommuner - og dermed blive et landsdækkende tilbud.

I CP-UNG-klinikken vil unge med CP i 15-årsalderen blive tilbudt en indledende udredning af et tværfagligt team bestående af en fysioterapeut, en læge, en ergoterapeut, en sygeplejerske, og evt. en neuropsykolog. Udredningen er udgangspunktet for planlægningen af et rehabiliteringsforløb, som justeres ved hver kontrol i tæt samarbejde med den unges hjemkommune. Netop samarbejdet med kommunerne er essentielt for at få transitionen til at fungere - og vil derfor have et særligt fokus i den nye CP-UNG-klinik.

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

Majbritt Høgsted ansat som regnskabsansvarlig

Kabalen med at ansætte nye medarbejdere til de ubesatte stillinger i CP Danmarks sekretariat er nu gået op. Majbritt Høgsted, der har afløst Linda Sand i regnskabsafdelingen, startede i jobbet den 12. december og havde en oplæringsperiode frem til midten af januar, hvor Linda Sand stoppede efter fem års ansættelse i CP Danmark. Majbritt er uddannet i revisorverdenen, hvor hun arbejdede i 15 år. Siden har hun været regnskabsansvarlig i B&T Administration og controller i Vest Administration, der bl.a. administrerer foreninger og andelsboligforeninger. Her har hun i flere år arbejdet med alt indenfor regnskab og bogføring m.v. Som mor til to børn med diagnoser har hun fra start et stort kendskab til handicapverdenen.



Kontakt til sekretariatet

Du kan komme i kontakt med CP Danmarks sekretariat på telefon 38 88 45 75 på følgende tidspunkter: mandag, klokken 10.30-12.00 og 13.00-14.00 samt tirsdag til og med fredag, klokken 10.00-12.00 og 13.00-14.00.

Foreningens mailadresse er:

cpdanmark@cpdanmark.dk – og den fysiske postadresse er fortsat Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.



Digital kommunikation er i gode hænder hos Julie

Julie Pescettini startede som ny digital kommunikationsmedarbejder den 3. januar. Hun har en uddannelse som cand.merc.com fra CBS og har igennem 10 år arbejdet i firmaet bObles, der producerer multifunktionelle tumlemøbler til kreativ leg og bevægelse for børn. Tidligere var hun studentermedhjælper i Novo Nordisk, og under sin uddannelse kom hun i praktik hos arkitekten Bjarke Ingels i BIGs tegnestue. Efter en veloverstået barselsperiode har hun nu kastet sig over opgaverne hos CP Danmark, hvor hun får ansvaret for alle foreningens digitale aktiviteter og kampagner. Arbejdsgøderne omfatter bl.a. udvikling af foreningens hjemmeside, digitale nyhedsbreve og de forskellige SoMe-aktiviteter. Julie er i fuld gang med arbejdet og har allerede i løbet af kort tid sat sit præg på en række kommunikationsaktiviteter.



Line Egelund er startet som frivillighedskoordinator

Med start 9. januar har CP Danmark ansat Line Egelund som frivillighedskoordinator. Line er kandidat i folkesundhedsvidenskab og har tidligere været ansat i Diabetesforeningen og Hjerteforeningen, hvor hun bl.a. har arbejdet med frivillige i forskellige sundhedsfremmende projekter. I CP Danmark er det Lines opgave at koordinere indsatsen for de mange værdifulde, frivillige kræfter, der er en vigtig del af foreningens fællesskab. Blandt andet skal hun arbejde med den frivillige del af CP-TV og være med til at understøtte foreningens kredsbestyrelser og de frivillige i CP Ung. Motivation, deltagelse og anerkendelse er tre vigtige begreber, som vil være med til at definere hendes arbejde og sikre, at alle kan se sig selv som en del af fællesskabet og altid har nogen at spare med. Vi byder alle tre velkommen til arbejdet i CP Danmark.

FAMILIEDAG OM OVERGANGEN FRA UNG TIL VOKSEN MED CP

I over 10 år har CP Danmark i samarbejde med Elsass Fonden arrangeret familiedage med fokus på forskellige relevante emner, når cerebral parese (CP) er en del af familien.

Praktiske oplysninger:

Målgruppe: Unge med CP i alderen 13-20 år

Dato: Lørdag den 13. maj 2023 kl. 9-15

Sted: Elsass Fonden, Holmegårdsvej 28, Charlottenlund

Tilmelding: På CP Danmarks hjemmeside: cpdanmark.dk/familiedag

Tilmeldingsfrist: 13. april 2023

Pris: 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.

Betaling: Når du har fået en bekræftelse på deltagelsen, sender vi en opkrævning.

Den næste familiedag har fokus på overgangen til voksenlivet, og målgruppen er familier med unge med CP i alderen 13-20 år. Familiedagen finder sted lørdag den 13. maj 2023 hos Elsass Fonden i Charlottenlund.

Formålet med familiedagen er at samle hele familien til en hyggelig dag med masser af erfaringsudveksling, læring og sociale aktiviteter.

Den vigtige overgang

Overgangen til voksenlivet kan byde på meget nyt, både for den unge med CP, men også for den øvrige familie. Forandringerne i denne periode af livet kan vedrøre tilknytning til fagpersoner på hospitalet, vederlagsfri fysioterapi, den økonomiske situation for familien og tanker om mulighederne for uddannelse, arbejde og boligforhold.

På familiedagen forsøger vi at belyse nogle vigtige aspekter i denne overgang, der på fagsprog kaldes transition. Det sker gennem faglige oplæg og erfaringsudveksling mellem forældre, de unge med CP og deres søskende.

Der vil være oplæg af fysioterapeut, MSc, Michelle Bærentzen fra Elsass Fonden og professor Jakob Lorentzen fra den nye CP-Ung kli-

Kort om programmet:

- Kl. 09.00-09.20:** Ankomst og indskrivning
- Kl. 09.20-09.30:** Velkomst og gennemgang af dagens program
- Kl. 09.30-10.15:** Oplæg af Michelle Bærentzen og Jakob Lorentzen for forældre, og aktiviteter for unge med CP og søskende
- Kl. 10.15-10.30:** Pause med frugt og kaffe
- Kl. 10.30-11.15:** Socialrådgiver Søren Møller Petersen holder oplæg for forældre. Tema-kortspil og dialog for Unge med CP og deres søskende
- Kl. 11.15-12.00:** Fælles Stomp-aktiviteter
- Kl. 12.00-13.00:** Fælles frokost
- Kl. 13.00-13.50:** Dialog og oplæg fra forældre til forældre med Sinne Colding Thaysen. Stomp for unge med CP og søskende
- Kl. 13.50-14.05:** Pause med frugt og kaffe
- Kl. 14.05-14.25:** Fælles Stomp for alle
- Kl. 14.25-14.50:** Evaluering af dagens udbytte
- Kl. 14.50-15.00:** Tak for i dag

Foto: Peter Clausen

nik på Rigshospitalet, hvorfra også projektleder Mette Røn Kristensen deltager i familiedagen. Søren Møller Petersen, som er socialrådgiver med årelang erfaring som rådgiver, underviser, leder og konsulent inden for social- og handicapområdet, vil præsentere de centrale regler i overgangen fra barn til voksen - hvilke regler der udgår, hvilke der kommer til og hvad den unge og familien skal være særlig opmærksom på i overgangen

Bredt erfaringsgrundlag gives videre

Udover de faglige oplæg er der afsat tid til at forældrene, de unge med CP og deres søskende kan lære hinanden lidt bedre at kende, hygge sig og dele deres erfaringer. Opgaven med at facilitere forældre dialogen er lagt i hænderne på Sinne Colding Thaysen, der er mor til en børneflokk, hvor det ene barn har CP. Hun kender til børnenes forskellige reaktioner og behov. Derudover deltager to unge, som repræsenterer de unge med CP og deres søskende.

I løbet af dagen vil trommeslager og musiklærer Peter Altmann undervise i Stomp. Han sørger for at både unge og voksne bliver underholdt og udfordret med bevægelse, rytme og glade smil.



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.



*"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."*

Susan Aakjær Larsen på Facebook

HARDSYSSEL

E F T E R S K O L E

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



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

AF MOGENS WIEDERHOLT, DIREKTØR I CP DANMARK



CP Danmark møder den nye socialminister

Knap havde de sidste englestøv lagt sig ovenpå julen, før Pia Allerslev, sammen med DHs formand Thorkild Olesen og to formandskollegaer fra LEV og Hjernesagen, mødtes med den nye socialminister Pernille Rosenkrantz-Theil. På mødet drøftede de fire formænd først og fremmest regeringsgrundlagets initiativer på handicapområdet: Hvordan kommer vi i mål med en specialeplan, som også handicapbevægelsen kan se sig selv i.

Hvis det skal ske, kræver det en grundlæggende reform af handicapområdet, som ikke kun lapper lidt hist og pist, men tager fat om de grundlæggende udfordringer: finansieringen af handicapområdet, en visitation, som bygger på faglighed og nye potente videnscentre, som skal sikre, at vi altid har den bedst tilgængelige



viden til at understøtte fagligheden – og får ansvaret for, at den viden, der er til rådighed, også kommer i spil i sagsbehandlingen i kommunerne. Økonomien må ikke stå i vejen for fagligheden og fagligheden må ikke begrænses af mangel på viden.

Det var ikke et forhandlingsmøde, så ministeren sagde hverken til eller fra, men oplevelsen er helt klart en minister med et meget højt ambitionsniveau og en stærk vilje til at gå i dialog med organisationerne om gode og langtidsholdbare løsninger. Vi er optimistiske.



Danmarks eneste specialcenter til erhvervelse af kørekort for mennesker med handicap er lukningstruet

I 70 år har Ulykkespatientforeningen (tidligere PTU) drevet Handicap-BillistCentret, hvor mennesker med primært fysiske handicap kan få professionel rådgivning om, hvordan man – både i forhold til teoriprøve og den praktiske køreundervisning – kan erhverve kørekort. Det kræver viden,

erfaring og ikke mindst mulighed for at tilbyde køreundervisning i specialindrettede biler. Det er en omkostningstung ydelse, som leveres af Ulykkespatientforeningen, men med større og større underskud. Derfor har man foreløbigt lukket kørecentret i Aarhus, men det er kun et spørgs-

Besøgsrunde hos handicap- og socialordførere

Så snart regeringen var på plads kunne folketingsgrupperne konstituere sig og fordele de mange ordførerposter, så i løbet af de sidste dage af december og i starten af januar fik vi sat navne på de nye handicap- eller socialordførere. Vi har kontaktet alle ordførerne og i fuld gang med at lave konkrete mødeaftaler med dem. Møderne er typisk korte, så det er vigtigt at være skarp og prioritere sine budskaber. Derfor har vi heller ikke nødvendigvis alle budskaber med til alle ordførere. Vi prioriterer og fordeler, men nogle af de gennemgående budskaber bliver:

- Regionale ambulatorier for voksne med CP
- Regionalisering af visitationen til BPA, så der kan sikres større faglighed i visitationen
- Større fleksibilitet i uddannelsessystemet, så man i højere grad kan individualisere tilrettelæggelsen af den enkelte uddannelse – fx længere uddannelsestid og praktikperioder på deltid, så flere får mulighed for at tage en ungdomsuddannelse, en erhvervsuddannelse eller en professionsuddannelse. Ikke på kompromis med fagligheden, men kompenseret for ens handicap.
- Opfølgning på lovprogrammet fra før valgudskrivelsen. Der ligger en række politiske aftaler og konkrete forslag til ny lovgivning, som vi meget gerne vil have igennem. Det drejer sig bl.a. om fjernelse af aldersgrænsen for bevilling af overvågning i §95, en udvidelse af reglerne om tidlig varsling, før man kan fjerne eller reducere hjælp efter serviceloven,

mål om tid, før det også sker med centret i Rødovre ved København.

Det vil betyde en voldsom forringelse i rådgivningstilbuddet og muligheden for at erhverve kørekort for rigtig mange unge med cerebral parese. Mennesker med CP er – som man kan læse på side 5 og i tidligere bladartikler – en stor kundesgruppe i HandicapBillistCentret. Derfor har vi selvfølgelig også engageret os i en redning af centret. Pia Allerslev har, sammen med en række andre interessenter, skrevet til socialministeren – og vi vil selvfølgelig tage problemstillingen med til ordførerne, når vi mødes med dem.



frriere valg af uddannelsessted og en bedre overgang til livet efter en STU.

- Og så vil vi selvfølgelig holde fast i løftet om, at de efterlevende efter særfor sorgen skal have en officiel undskyldning, sådan som det blev lovet af den foregående regering.

Det gælder om at give de unge sextillid

Sexolog Sofie Krog giver gode råd til forældre til unge med handicap.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Snak om sex og hvordan man udlever sin seksualitet er fortsat omgærdet af berøringsangst. Hvorfor er det så svært at tale om det tabu-belagte område, og er det egentlig mit ansvar?

Det er noget, som mange forældre har spurgt sig selv om. Men hvad kan man som forældre gøre for at støtte sit barn/unge til at få glæde af den seksuelle del af livet trods et handicap?

Spørgsmålet har vi sendt videre til sexolog Sofie Krog. Hun driver dels egen praksis og er dels projektleder i organisationen SUMH (Sammenslutningen af Unge Med Handicap), hvor hun bl.a. har ansvaret for deres kampagne i 'Uge sex'.

- Det gælder i første omgang om at bryde isen og turde tale om det i hjemmet og gøre det til noget normalt at snakke om, fortæller Sofie Krog.

- Det er vigtigt at understrege, at man ikke behøver at gøre sig selv til et sex-orakel, der ved alt om seksualitet, og hvordan den unge skal gribe det hele an, men at man stiller sig til rådighed, så den unge kan spørge ind til råd om f.eks. prævention og hjælpemidler.

Hvis man udvider interessen, taler med andre om det og henviser til nogle af de organisationer og hjemmesider, der arbejder med seksualitet, så er man kommet et godt stykke. Bl.a. kan Sex & Samfund, SUMH, 6ekspresen samt handi-sex.dk og seksualvejlederforeningen.dk anbefales.

Sofie Krog fortæller, at det også er en god idé at italesætte det på den unges skole eller specialskole og her være en aktiv fortæller for, at lærerne tager emnet op som en naturlig del af undervisningen. Måske suppleret med et temamøde, hvor man får besøg af en seksualvejleder eller en sexolog, der på en professionel måde får klædt forældre og personale bedre på til samtalerne.

Information i uge sex

For at skabe mere opmærksomhed og bedre oplysning om seksualitet blandt unge med funktionsnedsættelser har SUMH i flere år bidraget med spændende materiale til uge sex-kampagnen, som mange har benyttet sig af.

Det er sexolog Sofie Krog der udvikler SUMHs oplysningsmateriale om seksualitet.



6 gode råd fra sexologen

1. Vær til rådighed for samtaler om seksualitet, køn, krop og grænser med dit barn.
2. Undersøg hvad dit barn selv kan fysisk og kognitivt i forhold til det seksuelle.
3. Undersøg hvad dit barn behøver hjælp til at lære.
4. Sørg for privatliv, så dit barn har mulighed for at udforske selv.
5. Snak med andre forældre i samme situation.
6. Få hjælp fra en specialiseret seksualvejleder eller sexolog

- Vi har bl.a. gjort det for at nedbryde fordommen med, at unge med handicap ikke kan udleve deres seksualitet. Vi giver de unge sextillid, et bedre selvværd og en klar forståelse af, at de kan godt, må godt og kan være en lige så god sexpartner som alle andre, fremhæver Sofie Krog.

- Den primære målgruppe er specialskoler, STU-uddannelser og botilbud, hvor vi har oplevet en stigende interesse i de seneste år. Materialet bruges til undervisning og som inspiration for både de unge og for fagfolk.

SUMH har oparbejdet en liste med 'faste kunder' til materialet, men er der steder, hvor det endnu ikke er kommet ud, så er man velkommen til at skrive til sofiek@sumh.dk – det meste findes også online på www.sumh.dk

Det er med i 'pakken'

Materialet i år omfatter et quiz-spil med dialogspørgsmål, der sætter gang i snakken, når man spiller, og et inspirationshæfte med fire historier med refleksionsspørgsmål som man kan snakke om i grupper eller i klassen. Derudover kondomer og postkort fra SUMH med sikker test.

Janne Jaaks har hele landet som arbejdsplads

Som seksualvejleder, parterapeut og kognitiv terapeut har hun mange forskellige arbejdsopgaver, der handler om relationer og seksualitet.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Kigger man på Janne Jaaks hjemmeside, springer det straks i øjnene, at hun både tilbyder terapi i København og i Blokhus. Går man et spadestik dybere fremgår det, at hun faktisk kommer rundt i hele Danmark og udfører terapi, kurser m.v. Det har hun gjort i knap 25 år, hvor hun har arbejdet som seksualvejleder og terapeut.

- I starten med selvstændig klinik var det mest af nød, men nu er det af lyst, for jeg elsker at komme rundt i hele Danmark, fortæller Janne Jaaks, der sågar har undervist i Grønland.

Hun har i hele sit voksenliv arbejdet med mennesker og tog en uddannelse som socialpædagog. I arbejdet på bosteder og institutioner mødte hun mange med cerebral parese og andre funktionsnedsættelser, og det var her, hun oplevede hvor lidt fokus, der egentlig var på deres seksualitet.

Janne Jaaks kommer rundt i hele landet, men oplevede under corona-tiden, at undervisning og vejledning online i mange tilfælde også var en brugbar mulighed.

Det store behov for nærvær og omsorg omkring beboernes seksualitet nærmest skreg til himlen, men der var ikke rigtig nogen, der gjorde noget ved det.

Fokus på seksualitet og relationer

Det fik Janne Jaaks til at tage en uddannelse som seksualvejleder og efterfølgende fokusere på menneskers relationer og seksualitet. Det er et arbejde, hun siden slut 90'erne, med stor glæde og energi, har gjort til sin levevej.

Siden har hun lagt yderligere uddannelser på sit CV og opdaterer løbende sin faglige viden på kurser gennem de nationale og internationale netværk – men først og fremmest gennem hendes daglige arbejde med undervisning af mennesker med seksuelle udfordringer.

Blandt dem udgør mennesker med nedsat funktionsevne fortsat en stor gruppe. Men også parterapi, udformet som intensive weekendkurser på hendes bopæl i Blokhus ved Vesterhavet, og arbejdet med mennesker der har været udsat for seksuelle overgreb, er en del af hendes arbejdsfelt. Derudover er hun en flittig underviser og oplægsholder.

Bevilliget hjemmebesøg

Mange af hendes opgaver som 'udkørende' seksualvejleder handler om mennesker, der ikke kan udvikle og udleve deres seksualitet af forskellige årsager. Her er kommunen forpligtet til at bevilge økonomisk hjælp. Janne oplever, at det er helt forskelligt, hvilke paragraffer i Serviceloven, kommuner bevilger efter. Det kan være henholdsvis § 11, § 81, § 85, § 102, § 112 eller § 141, hvorigennem der bevilges sessioner med en seksualvejleder. Det er noget, som nogle kommuner er bedre til at støtte end andre. Det er her Janne Jaaks kommer ind i billedet, når hun får en henvendelse eller en henvisning fra hjemkommunen. Andre henvender sig blot privat til hende og betaler selv.

- Som en god start aftaler vi ofte fire sessioner, der gennemføres som et sammenhængende forløb over en periode på en måned til halvanden, fortæller Janne Jaaks, der i gennemsnit bruger 1½ time pr. gang - ofte mere - fordi hun tilpasser sig det menneske, hun kommer ud til.

- Jeg går altid stille frem i de første sessioner. Det aller vigtigste er at skabe tryghed og tillid, derfor starter jeg samtalen med en dialog om, hvem vi hver især er, og hvad vi indeholder. Den gode snak kan også handle om forløbet, og hvad det faglige arbejde går ud på samt andre hyggelige emner, der kan skabe en god stemning.

Forventninger afstemmes

Janne Jaaks afslutter sit første besøg med at fortælle om forventningerne, og hvad der bliver indholdet i det næste besøg, hvor hun kommer lidt tættere på personen. Her kan en eventuel kæreste blive italesat - og involveret. Sker det sørger Janne Jaaks for at parret forstår hinanden og er enige om hensigterne. Ønsker og behov kan også komme på banen, det samme kan snakken om hænder og under-

liv, og hvordan man kan udleve sin seksualitet. Alene eller sammen med andre.

Tredje og fjerde gang de mødes, er det ikke alle, der er parate til at tage tøjet af, og det er ofte heller ikke nødvendigt. På den ene eller anden måde skabes en tydelig forståelse af den enkeltes underliv, og hvordan det hele fungerer - og hvilke bevægelser der skal til for at det lykkes.

Andre er derimod helt klar til at smide tøjet og blive guidet i udlevelsen, måske med en introduktion til erotisk legetøj, og her har Janne Jaaks en veldefineret grænse: Det tætteste jeg går, er min hånd på deres hånd.

Når de fire sessioner er gennemført, laver Janne Jaaks en status og dokumenterer forløbet på en respektfuld måde overfor personen med stor diskretion og hensyntagen til GDPR. Måske er de fire første sessioner ikke nok, hvorfor hun anbefaler en periode med yderligere et antal hjemmebesøg.

Partner i Handisex

Foruden sin terapeutiske praksis er Janne Jaaks partner med sexolog og massageterapeut Asgerbo Persson i Handisex. Det er velkendt samarbejde, som har eksisteret i flere år, og som rigtig mange fagpersoner og mennesker med nedsat funktionsniveau har fundet viden hos. Det er et arbejde, der fortsætter, og som oftest tilbyder sine aktiviteter i København, hvor Asgerbo Persson har sin klinik.

Det var i øvrigt gennem Handisex, at Janne Jaaks for kort tid siden havde en opgave, der var lidt udover det sædvanlige. Syv kvinder fra Sydkorea, heraf flere med cerebral parese, ønskede at studere, hvordan vi i Danmark arbejder med seksualitet og handicap, og var villige til at rejse til Danmark for at få viden om det.

- Det var et fantastisk møde med kvinder, der i Sydkorea betragtes som non-seksuelle på grund af deres handicap, og som derfor ofte bliver udsat for seksuel vold. De fik en stor forståelse af vores tilgang til emnet, og det var mit indtryk, at de rejste hjem med en god oplevelse. Samtidig fik jeg udvidet min viden i et større perspektiv, og det er også altid berigende, slutter Janne Jaaks.

Kort om Janne Jaaks:

Uddannet som certificeret parterapeut, seksualvejleder, kognitiv terapeut og socialpædagog. Bor i Blokhus i Nordjylland, hvor hun driver klinik, som bl.a. er rammen om mange weekend-sessioner for singler og par. Hun tilbyder vejledning, udredning og undervisning af mennesker med handicap, deres partnere, andre pårørende samt uddannelsesinstitutioner og personalegrupper. Læs mere på www.jannejaaks.dk

Værd at vide...



Find en seksualvejleder

Uanset handicap er seksuelle behov grundlæggende for den personlige udvikling. Mennesker med nedsat funktionsniveau har ret til hjælp – så seksualitet bliver uden handicap. Seksualvejlederforeningens medlemmer er parate til at hjælpe. På www.seksualvejlederforeningen.dk finder du en masse gode oplysninger, herunder en oversigt over seksualvejlederne i Danmark.

Kontaktdata på sexologer

Er det en sexolog, du har brug for, så kan du finde mere om Dansk Sexologforening og deres arbejde, samt kontaktdata på en række af landets sexologer på hjemmesiden: www.dansksexologforening.com

Handisex

Er en privat organisation drevet af sexolog og massage-terapeut Asgerbo Persson og seksualvejleder og parterapeut Janne Jaaks. Begge har stor faglig ekspertise og mange års praktisk erfaring indenfor området. De arbejder med alle aspekter af seksualitet for mennesker med nedsat funktionsevne, deres pårørende, hjælpepersonale og fagfolk. Læs mere på: www.handisex.dk

Ligelyst

Sammenslutningen af unge med handicap (SUMH) har gennem flere års projektarbejde udviklet et omfattende katalog af materiale om seksualitet. Det meste i samarbejde med Socialt Udviklingscenter (SUS). Materialet er dels målrettet fagfolk og dels unge med handicap, og omfatter undervisningshæfter og vejledninger samt undervisning på bl.a. skoler, bosteder og dagtilbud. Læs mere på: www.sumh.dk og www.ligelyst.dk

Hvad er Sinful?

Sinful er Skandinaviens største online forhandler af sexlegetøj. Firmaet, med hovedkontor i Højbjerg ved Aarhus, har webshops i Danmark, Sverige, Norge, Finland, Frankrig og Storbritannien. I deres webshop finder man mere end 6000 forskellige produkter, som alle har gennemgået en streng kvalitetskontrol. CP Danmark arbejder på at få et projektsamarbejde i gang med Sinful. Læs mere på www.sinful.dk

DryNites® Vågn op tør!

Danmarks nr. 1 natunderbuks til

Piger & Dreng



DryNites® natunderbukser har ekstra høj beskyttelse, er designet så de ligner almindelige underbukser og udviklet i et særligt lydløst materiale. Findes i 3 størrelser til børn i alderen 3-5 år, 4-7 år og 8-15 år.

Unikt engangsunderlagen



Tape funktion holder underlaget på plads

DryNites® BedMats er et absorberende engangsunderlagen, der holder madrassen tør, når uheldet er ude. DryNites® BedMats er specielt udviklet med fokus på høj absorbering, beskyttelse og diskretion.

Læs mere på www.drynites.dk

Fås i de fleste supermarkeder, Matas og på apoteket.

Arbejdet i seksualitetsudvalget har givet Mikkel et stort boost

AF FRANDS HAVALESCHKA

- Der er ingen tvivl om, at det er det frivillige arbejde i SUMH's seksualitetsudvalg, der har fået mig længere frem i skoene, når det gælder personlig udvikling og seksualitet. Jeg er blevet bevidst om at bruge mit handicap positivt og konstruktivt og har fået masser af erfaring som rollemodel.

Ordene kommer fra Mikkel Christensen, der er 35 år, bor i Odense og er født med cerebral parese efter en alt for tidlig fødsel.

Han har i mange år været engageret i SUMH, der står for Sammenslutningen af Unge Med Handicap, hvor han har været med i stort set alle udvalg. Han fortæller, at det egentlige vendepunkt nok kom i foråret 2020, hvor han efter store overvejelser meldte sig til en kursus-weekend, der havde overskriften 'Boost your love life'.

- Jeg har altid været et meget genert menneske og ikke rigtigt haft nogen kæresten i mit tidlige ungdomsliv, så der skulle faktisk en hel del overvindelse til at tilmelde sig kurset. Men jeg er glad, fordi jeg gjorde det, for det var fedt at have gode snakke med andre unge om drømme, forhåbninger og ønsker for fremtiden. Det var ligesom gnisten, som tændte noget i mig, fortæller Mikkel Christensen, der aldrig før havde snakket om sig selv på et så intimt plan.

Workshop og teater

Med den rare og trygge stemning på kurset fik Mikkel munden på gлед, og det har han faktisk haft lige siden. Sidste år holdt han således workshop på Odense Bibliotek som optakt til 'Uge sex', og i maj var han med i teateropsætningen 'Fordi jeg er mig' på Teater ZuBu i København.

Mikkel har fået modet til at sætte sig foran en stor forsamling og holde oplæg om emner, som han tidligere betragtede som alt for private.

Genertheden er ikke længere et problem for Mikkel, der er klar til nye opgaver.



Forestillingen handlede om krop, kærlighed og handicap og fik navn efter et af Mikkel's digte, som instruktøren fandt særdeles interessant. Mikkel's indsats og optræden på de skrå brædder blev derfor meget mere end blot en god idé fra SUMH's seksualitetsudvalg.

- Det var virkelig en både spændende og sjov oplevelse, fortæller Mikkel, der også kan se tilbage på en anden speciel begivenhed i det forgangne år.

Holdt oplæg om mangfoldighed

- Jeg var så heldig at blive spurgt, om ikke jeg havde lyst til at lave et oplæg til Copenhagen Pride. Og selvfølgelig havde jeg det, men da jeg ikke har så meget kendskab til LGBT-miljøet, så aftalte jeg med Ann-Katrine Kviesgaard, der er formand i DHF's ungdomskreds og var med til at holde oplægget, at vi gav præsentationen et twist og satte vores fokus på mangfoldighed.

- Oplægget foregik i et telt på Regnbuepladsen ved Københavns Rådhus i ugen op til priden, hvor SUMH havde budt ind på nogle aktiviteter, og det gik bare forrygende godt, så det var også en positiv oplevelse, understreger Mikkel, der har fået stor selvtillid af opgaverne i seksualitetsudvalget, som mødes virtuelt cirka en gang om måneden.

- Jeg har lært at snakke om seksualitet uden at være privat, og det er en interessant balancegang, fremhæver Mikkel, der har fået mange gode oplevelser med i bagagen af det frivillige arbejde.





medemagruppen

Med en bred vifte af tilbehør og individuel tilpasning opnår vi det bedst mulige resultat for brugeren. Løsninger, der fungerer.

For yderlig information ring på 70101755 eller gå på www.medema.dk



BLIV KLOG PÅ HJERNEVENLIG MAD



200 sider
om viden, kost
og ernæring, der
styrker din
hjernes funktion
og udvikling



To nye bøger har hjernevenlig mad på menuen.

Bøgerne er skrevet til mennesker med cerebral parese, men er relevante for alle, der ønsker at leve sundt og 'hjerne rigtigt'. De findes i to udgaver: Til børnefamilier og til unge og voksne.

Bøgerne kan købes på braindrops.dk eller læses digitalt på elsassfonden.dk.

elsass
fonden

Rådgivning omkring seksualitet

AF SOCIALRÅDGIVER, MIA IBÆK TOUBORG

Mennesker med fysiske eller psykiske handicap har de samme grundlæggende rettigheder som alle andre. Denne præmis er en væsentlig del af værdigrundlaget i såvel dansk lovgivning som i internationale konventioner.

Lov om social service (serviceloven) indeholder ikke ydelser specifikt målrettet støtte til seksualitet, ligesom den ikke angiver, hvordan rådgivning og støtte til seksualitet skal gives.

Af servicelovens formålsbestemmelse i § 1, stk. 1, fremgår det blandt andet, at formålet med hjælp efter serviceloven er at tilgodese behov, der følger af nedsat fysisk og psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer. I servicelovens voksenafsnit præciseres det i § 81, at voksne med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer skal tilbydes en særlig indsats, og at formålet med indsatsen er at:

1) forebygge, at den enkeltes problemer forværres

2) understøtte den enkeltes muligheder for at fastholde egne ressourcer

eller fremme øget selvstændighed samt forbedre den enkeltes sociale og personlige funktion,

3) forbedre mulighederne for den enkeltes livsudfoldelse gennem kontakt, tilbud om samvær, aktivitet, behandling, omsorg og pleje,

4) fremme inklusion i samfundet, herunder medvirke til at øge den enkeltes mulighed for deltagelse i uddannelse, beskæftigelse og sociale relationer, og

5) sikre en helhedsorienteret støtte med tilbud afpasset efter den enkeltes særlige behov i egen bolig, herunder i botilbud efter lov om almene boliger m.v. eller i botilbud efter denne lov.

En del af livet

Da seksualitet er en naturlig del af

livet, vil formålsbestemmelsen i serviceloven i mange tilfælde også kunne omfatte vejledning og støtte i relation til seksualitet. Serviceloven præciserer desuden, at alle voksne, der bor i egen bolig, uanset om de bor i lejlighed, i hus eller på et botilbud, har ret til et privatliv, hvor der er mulighed for at udfolde sig på egne præmisser.

Det betyder i praksis, at fagpersoner kun må træde ind i det private rum efter aftale, og at den hjælp, der tilbydes og gives, skal ske i respekt for privatlivets fred.

Hjælpemidler

Nogle mennesker har behov for at bruge et hjælpemiddel i seksuallivet. Det gælder også mennesker med en funktionsnedsættelse. Hvilken type afhænger af lyst og behov.

Socialstyrelsen driver Hjælpemiddelbasen (www.hmibasen.dk) der bl.a. indeholder information om forskellige hjælpemidler. Derudover findes firmaer og erotiske webshops, som ud over salg tilbyder rådgivning om hjælpemidler målrettet mennesker med funktionsnedsættelse.

Rådgivning om medicinske hjælpemidler til f.eks. erektionsproblemer, tørre slimhinder m.v. fås hos den praktiserende læge.



LINDEGAARD Tækkefirma ApS

Spettrupvej 47, 8722 Hedensted
Telefon 93 94 36 36 • E-mail: kontakt@lindegaard-taekkefirma.dk
www.lindegaard-taekkefirma.dk



FLSportMarketing

Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 7022 1870 • fl@flreklame.dk

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 Kamilla Broch Bøgelund
Mail: kabb@fjordstjernen.dk
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

Ny bog sætter fokus på unge med funktionsnedsættelser og deres seksualitet

Bogen 'Seksualitet hos unge med funktionsnedsættelser' går både metodisk, teoretisk og handlingsorienteret til værks, når den klæder pædagogisk personale på til at møde de unge på følsomme områder som kropsbevidsthed, grænsesætning og seksualoplysning uden tabu og stigmatisering.

"Emnet seksualitet fylder paradoksalt nok lidt på de pædagogiske uddannelser, på trods af at en velfungerende seksualitet ses som et grundvilkår og en basal og naturlig del af det at være menneske – funktionsnedsættelse eller ej".

Sådan skriver forfatteren Line Willestrup Friederichsen i forordet til bogen 'Seksualitet hos unge med funktionsnedsættelser', netop udgivet på forlaget Frydendal.

Seksualitet bør være en integreret del af pædagog- og læreruddannelsen, ikke blot et sekundært forløb, mener hun. Derfor er det nødvendigt med de rette redskaber – og dem giver hun i bogen, der dermed er med til at udfylde et tomrum, når det kommer til arbejdet med unge med funktionsnedsættelser.

Kort om forfatteren:

Line Willestrup Friederichsen er uddannet folkeskolelærer og cand.mag. i pædagogik og sundhedsfremme. Hun har tidligere undervist på pædagoguddannelsens social- og specialområde samt i faget 'Køn, Seksualitet og Mangfoldighed'. I dag underviser hun på den pædagogiske assistentuddannelse, Københavns Professionshøjskole.

Kort om bogen

Seksualitet hos unge med funktionsnedsættelser er på 176 sider, illustreret i farver. Udgivet på forlaget Frydendal. Vejledende pris: 270 kr. ISBN: 978-87-7216-665-0. Bogen er også udgivet som e-bog.



Bogen er en god 'værktøjskasse'

Bogen er med til at understrege, at det er relevant både at fremme og styrke de unges seksuelle udvikling og identitetsdannelse, mens den også giver personalet en konkret værktøjskasse at arbejde ud fra, både hvad angår lovgivning, etik og kommunikation, seksualvejledning, selvværd, selvtillidsstræning og meget mere.

Seksualitet hos unge med funktionsnedsættelser henvender sig til pædagogiske assistenter, pædagoger og lærere på specialområdet, der arbejder med unge med funktionsnedsættelser, men den er lige så relevant for dem, der arbejder med voksne på samme område.

Selv om bogen er udgivet som en fagbog, vil den også med stor fordel kunne læses af forældre til unge med funktionsnedsættelser. Indholdet er en oase af vigtig viden og øvelser, der kan være med til at danne rammen for dialog og åbenhed, som er en nødvendig forudsætning for at bryde isen om det ofte tabubelagte emne. En viden der samtidig kan udvikle en sund seksuel identitetsdannelse hos den unge.

Vidste du...

At Tor Martin Mandrup-Møller fra Aarhus var den første med cerebral parese, der uddannede sig til seksualvejleder. Det gjorde han i 2006 hos Karsten Løtt og Jørgen Buttenschön. Han har brugt uddannelsen lige siden. Ikke så meget til praktisk hjælp, da han sidder i kørestol, men som en flittig benyttet underviser og oplægsholder for større og mindre grupper. Hans styrke er, at han selv kender udfordringerne med at udleve sin seksualitet, når man har et handicap. Ud over seksualvejledning har han fået idéen til at producere et ekstra tillæg til en plejeseng, så man lejlighedsvis kan ligge to ved siden af hinanden.



Flere voksne med CP kan blive udredt i Hammel

Regionshospitalet Hammel Neurocenter åbner døren på klem for tilgang af voksne med cerebral parese til udredning. I første omgang personer med bopæl i Horsens og Viborg kommuner, der opfordres til at melde sig.

AF FRANDS HAVALESCHKA

For kort tid siden udgav Hammel Neurocenter årsrapporten om det første års aktiviteter i et stort CP-projekt, der har fokus på at analysere og udrede sundhedstilstanden hos voksne med cerebral parese. Rapporten viser bl.a. CP-teamets fund og læring af de første 10 patientforløb. Med erfaringerne som udgangspunkt er det specialiserede CP-team nu parat til løbende at modtage flere voksne med CP til undersøgelser og udredning.

I CP-teamet ved man, at interessen er stor, men da projektet fortsat er i opstartsfasen, har det været nødvendigt at begrænse tilgangen til de kommuner, man i første omgang samarbejder med. Det betyder, at der denne gang kun modtages henvisninger fra personer med bopæl i Horsens og Viborg kommuner. Tilbuddet forventes dog

at blive bredt yderligere ud i løbet af 2023.

Den praktiserende læge skal henvise

Aktuelt inviteres alle personer med cerebral parese og bopæl i enten Horsens eller Viborg Kommune til at kontakte deres praktiserende læge for at blive henvist til projektet. En nærmere beskrivelse af henvisningsproceduren finder du og din læge på hjemmesiden: <http://cp.hemidt.dk/>

- Alle henvisninger vil blive vurderet af vores specialiserede CP-team, og personen med cerebral parese og egen læge vil hurtigt få svar på, om deltagelse er mulig, og om der eventuelt vil være ventetid, oplyser projektleder Helene Honoré fra Regionshospitalet Hammel Neurocenter.

Hun fortæller, at man kan blive henvist for at få en bred, tværfaglig udredning af CP-teamet, der bl.a. består af læge, fysioterapeut, ergoterapeut, neuropsykolog m.m.

- Du kan også blive henvist med henblik på at få støtte til at klare dig godt i hverdagslivet med de små og store udfordringer, der kan være som følge af cerebral parese. Det kan f.eks. være træthed og spasticitet, men det kan også være behov for støtte til at navigere i hverdagen med god energiforvaltning eller hjælp til at kunne redegøre for skånehensyn på arbejde eller i kontakt med familie og venner, fremhæver Helene Honoré.

Højt funktionsniveau og egen bolig

- Vi søger i en periode særligt henvisninger fra personer med højt funktionsniveau, der bor i egen bolig, men hun understreger, at alle henvisninger fra målgruppen er velkomne.

Ved spørgsmål kan projektleder Helene Honoré kontaktes på telefonnummer 78 41 90 48.

Kort om projektet:

Regionshospitalet Hammel Neurocenter i Midtjylland startede i marts 2022 med at udvikle et koordineret rehabiliteringstilbud til voksne med cerebral parese. Det er et udviklingsprojekt og Danmarks første tilbud til voksne med CP. Projektet er finansieret af Elsass Fonden. Læs mere på: elsassfonden.dk/hammel



Mette Kjeldsen: Jeg er aldrig blevet testet så meget før

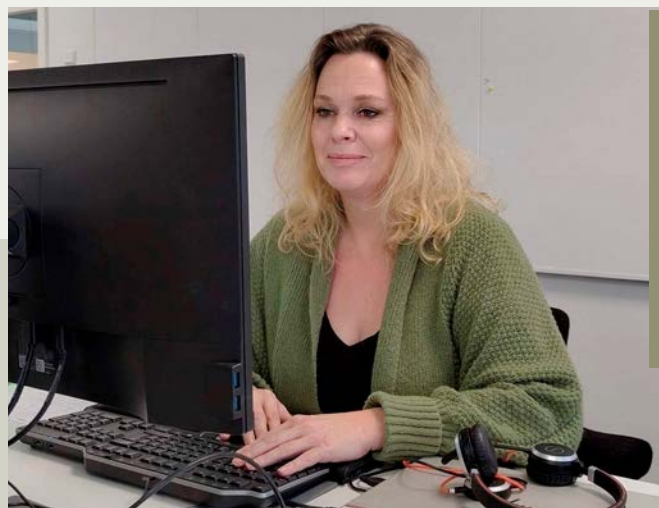
Undersøgelserne og samtalerne på Regionshospitalet Hammel Neurocenter har været noget af en øjenåbner for Mette Kjeldsen, der har fået ny viden om sine udfordringer.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Selv om Regionshospitalet Hammel Neurocenter stadig er i opstartsfasen, når det gælder udredning af voksne med cerebral parese, så har flere personer allerede haft stor glæde af det nye tilbud.

En af dem er Mette Kjeldsen fra Horsens. Hun er 43 år og har i mange år arbejdet som socialrådgiver og levet et helt almindeligt liv med fuldtidsarbejde, familie, mand og børn – og cerebral parese. Spasticiteten og udfordringerne har primært siddet i benene.

Det grundige udredningsforløb i Hammel har været noget af en øjenåbner for Mette Kjeldsen, der til daglig arbejder som socialrådgiver.



Som ung fik hun fodkorregerende operationer og forlænget sine akillesener. Det har betydet, at hun som voksen altid har været selvhjulpnen og ikke har betragtet sin CP som noget større problem.

- Det har aldrig fyldt særligt meget, og CP var i hvert fald ikke noget, der skulle definere mig, fortæller Mette Kjeldsen, der dog har mærket, at hendes funktionsevne i de sidste fem-seks år er blevet væsentligt forringet, blandt andet på grund af svære rygsmerter. Også balancen er nu så begrænset, at hun har svært ved at passere høje kantsten.

Mødet med Hammel

For fire år siden blev hendes smerter så voldsomme, at hun gik til lægen og blev henvist til forskellige specialister og lægeafdelinger i både Silkeborg og Skejby. Kulminationen på de mange års smertehelvede endte med en operation for spinalstenose i juni 2022. Det var under genoptræningen efter operationen, at hun erfarede, at der var noget spændende i gang i Hammel.

Hun fik kontakt til projektleder Helene Honoré, og efter et par samtaler indvilligede hun i at indgå i en af centrets

første testundersøgelser, der dels kunne hjælpe Mette Kjeldsen og samtidig gøre Hammel Neurocenter klogere på udfordringerne hos voksne med cerebral parese.

- Det var en fantastisk oplevelse. De forskellige fagfolk, der var samlet i CP-teamet, var meget imødekommende, havde god tid og forstod sammenhængen i det jeg sagde. Samtidig fik jeg rigtig megen viden med hjem, fortæller Mette Kjeldsen, der gennem undersøgelserne fandt ud af, at hun faktisk ikke vidste særlig meget om sin egen diagnose.

Men det blev rigeligt kompenseret i de 14 dage, hun var indlagt på Hammel Neurocenter. Her blev hun undersøgt, testet og scannet, og ud fra resultaterne behandlet af CP-teamets læge, fysioterapeut og ergoterapeut. De satte nogle konkrete mål for behandlingen, som løbende følges op.

Vidste ikke det var en mulighed

Bl.a. har hun fået indsprøjtninger med botox i det ene ben, fulgt op med øvelser og fysioterapi, der skal sikre en bedre gangfunktion. Det er i øvrigt en behandlingsform, hun aldrig tidligere

havde hørt om og derfor ikke havde tænkt som en mulighed:

- Men det har hjulpet vildt godt, nu skal vi bare have tilpasset dosis og længden på perioderne mellem indsprøjtningerne, fremhæver Mette Kjeldsen, der har været rigtig glad for mødet med CP-teamet på Hammel Neurocenter.

- Undersøgelserne og behandlingsforløbet er noget af en øjenåbner. Jeg bliver hele tiden klogere af de input, jeg får, så jeg føler mig virkelig privilegeret over at have fået muligheden som en af de første, slutter Mette Kjeldsen.

Om Hammel Neurocenter

Efter at have samlet og uddannet et meget kompetent CP-team, der omfatter alle relevante faggrupper, har centret i det første halve år foretaget 10 udredninger af voksne med CP. Målet er at indsamle viden om målgruppens sundhedsmæssige udfordringer og bearbejde undersøgelserne til kvalitativ behandling.

Kursusår med store succeser

AF STINE STENHOLT, KURSUS- OG PROJEKTMEDARBEJDER

I CP Danmark havde vi et spændende og travlt efterår, hvor vi oplevede stor tilslutning til mange af vores aktiviteter og kurser. Kurserne blev udviklet på baggrund af midler fra forskellige offentlige puljer under Socialstyrelsen. Vi kan blandt andet fremhæve vores pårørendeindsats, hvor kurserne *Bedsteforældre til et barnebarn med cerebral parese*, *V.I.P Søskenedag* og *Familie med CP* var målrettet vores forskellige pårørendegrupper. Alle disse kurser og aktiviteter var store succeser og derfor bliver de gentaget her til foråret.

I kursusudvalget har vi valgt at tage skeen i den anden hånd. I februar mødes vi nemlig alle sammen i Odense til

en dag med fokus på udvikling, potentialer og fremtidens aktiviteter. Vi vil gerne male med den store pensel og blandt andet finde ud af, hvad kursusudvalgets rolle skal være? Hvor skal vi hen? Og hvordan kan vi udvikle kurser og aktiviteter for alle CP Danmarks medlemmer, nye som gamle?

Det glæder vi os til, og vi lover at vende tilbage med fortællinger fra dagen og hvilke målsætninger vi når frem til. Vi ser derfor frem til endnu et spændende og ikke mindst udviklende kursusår sammen med jer!

TILBAGEBLIK PÅ ÅRET DER GIK



Bedsteforældre til et barnebarn med cerebral parese

En række positive mennesker – med det til fælles, at de var bedsteforældre til et barn med cerebral parese – var samlet til kursus. Her hørte de gode oplæg, bl.a. om hvordan man kan hjælpe og hvilken stor betydning det har. Samtidig fik de rig lejlighed til at snakke med hinanden og udveksle erfaringer. De var enige om, at børnebørn er en stor gave. Men det er bedsteforældre også.



Søskenedag V.I.P.

Den røde løber var rullet ud, da vi inviterede til søskenedag i samarbejde med specialpædagogisk konsulent Malene Gerd Petersen og Søskeneforeningen SØF. Dagen var en stor succes, for både forældre og de spændte søskende, der i løbet af dagen, som en ekstra bonus, fik lejlighed til at møde den kendte youtuber ComKean. Et møde, der toppede dagens hyggelige aktiviteter.

Webinaret 'Kognitive vanskeligheder'

Der var stor tilslutning til webinaret i november, hvor psykolog Klaus Christensen og Tina Højager, der selv har CP, inspirerede deltagerne med deres viden – og ikke mindst erfaringer – på området. Temaerne var bl.a. kognitive vanskeligheder i de forskellige livsovergange, og hvordan en kognitiv udredning kan skabe positive forandringer i hverdagen.



CP DANMARKS KURSER - FORÅR 2023

CP Danmarks kurser og aktiviteter i foråret byder både på noget for unge, voksne og ældre samt for pårørende. Programmet vil løbende blive tilføjet flere spændende arrangementer, så følg med på hjemmesiden: www.cpdanmark.dk/kurser

Her får du et overblik over de allerede planlagte aktiviteter, og hvis du går ind på vores hjemmeside, kan du både læse mere om det enkelte kursus eller webinar og tilmelde dig. Alle kurser er inklusive forplejning.

KURSER OG AKTIVITETER I JYLLAND

Søskende V.I.P - 18/3 i Silkeborg

Vi sætter igen fokus på søskende til børn og unge med handicap. Her får de taletid, muligheden for at spejle sig i andre, lytte til andre, fortælle egen historie og blive en del af et særligt fællesskab.

Bedsteforældrekursus - 15/4 i Aarhus

Hvilken rolle spiller bedsteforældre i familien, når der er et barnebarn med CP? På kurset møder du andre som dig, og du hører om livet i en familie med CP fra forskellige perspektiver.



Kom godt i gang med skolen - 22/4 i Aarhus

Skolestart er en stor begivenhed for alle børn og deres forældre. Viden om diagnose og indlæring giver forældre og lærere de bedste muligheder for at støtte barnet og derved den bedste start på skolelivet.

KURSER OG AKTIVITETER PÅ SJÆLLAND

Ung med udfordringer - 22/4 i Høje Taastrup

Unge mennesker med CP er desværre overrepræsenteret i statistikkerne, når det kommer til ensomhed og depressioner. Viden og redskaber om forebyggelse kan hjælpe både pårørende og dig, som selv oplever psykiske udfordringer.

Familie med CP - 20/5 i Høje Taastrup

Sorg, glæde, usikkerhed og uvidenhed: Der er store følelser på spil, når en familie får et barn med CP. På kurset er målet at give jer redskaber til at håndtere den nye situation som forældre og som familie.

KURSER OG AKTIVITETER ONLINE

God start - hvad gør I nu? - 14/3 online

Webinaret om lovgivning og støttemuligheder er for jer, der har været på God Start-ophold hos Elsass Fonden.

Den stressede hjerne i alle aldre - 15/3 online

Webinaret er for voksne med CP og pårørende. Du får viden om, hvordan stress kan påvirke en person med CP og vil samtidig få et godt indblik i, hvordan man kan få hverdagen til at hænge bedre sammen.

Giv slip og giv plads - 20/6 online

Giv slip & giv plads er et kursus i to dele for forældre til unge, der er på vej til at selvstændiggøre sig, og som ikke forventes at skulle under værgemål, når de bliver myndige.

Tilmelding og mere information om de enkelte kurser på www.cpdanmark.dk/kurser

Vi glæder os til at se dig.



Legatuddeling fra Willy Kunst's Fond til støtte for voksne med cerebral pareses 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 med cerebral pareses Uddannelse. Fondens formål er at yde støtte til kortere eller længere uddannelsesforløb for voksne med cerebral parese over 18 år, herunder også til studieophold, til studierejser samt hjælp til en evt. støtteperson.

For at komme i betragtning til uddelingen i 2023 skal du sende ansøgningen senest den 15. april 2023 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 2023.

Bestyrelsen for Willy Kunst's Fond



Hou Søsportcenter

Fuldt tilgængelige feriehuse i smukke omgivelser

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

Vi har også Danmarks
bedst tilgængelige svømmehal
VANDHALLA



HALVORSMINDE - EN SKOLE I BEVÆGELSE

ET ÅR PÅ EFTERSKOLE MED **IDRÆT** SOM STUDIERETNING 10. KLASSE

GYMNASIEFORBEREDENDE

BORDTENNIS
BADMINTON
CHALLENGE
FITNESS
DANS
SPRING
FODBOLD
SVØMNING
HÅNDBOLD

FØRSTEHJÆLPSBEVIS
FORENINGSLEDER
TRÆNERKURSUS

ANATOMI
PSYKOLOGI
FYSIOLOGI
MOTIVATION
TRÆNINGSLÆRE
TURNERINGER
INSTRUKTØR
STYKKETRÆNING

RING OG BOOK EN
RUNDVISNING
98 92 12 22

HALVORSMINDE
EFTERSKOLE OG FRI FAGSKOLE



Kognitiv udredning og vejledning om CP til forældre og fagpersoner

Neurocenter for Børn og Unge
Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56A
2300 Kbh. S
dorthe.bredesen@cfh.ku.dk

 **CENTER FOR HJERNESKADE**
Neurocenter for børn og unge

Få hele familien med

- bliv husstandsmedlem og styrk samtidig CP Danmarks politiske arbejde



Du har måske meldt dig selv eller dit barn ind i foreningen, og det er vi selvfølgelig glade for.

Men vidste du, at for kun 100 kroner mere om året kan du få hele familien meldt ind i CP Danmark?

Det vil give jer flere medlemsfordele, og det vil give CP Danmark flere medlemmer.

Jo flere medlemmer CP Danmark har - jo større politisk indflydelse får vi.

Et husstandsmedlemskab koster kun 475 kroner om året og giver hele familien i husstanden adgang til alle foreningens medlemstilbud. Alle i husstanden får sit eget medlemsnummer.

Ring eller skriv til os og hør mere om et husstandsmedlemskab på telefon 38 88 45 75 eller mail: cpdanmark@cpdanmark.dk



Vi mødes på årets Skive Festival

Kom og få en musikalsk oplevelse sammen med familien og gode venner, når kredsene omkring Skive inviterer til Skive Festival 2023.

Vi tilbyder igen i år en speciel éndagsbillet til lørdag den 3. juni 2023 fra kl. 14.00 til 24.00 i vores telt ved festivalpladsen. Der er musik fra klokken 15.00 til 02.00.

Prisen for éndagsbilletten er 300 kr. for voksne og 175 kr. for børn under 15 år og hjælpere (prisen for hjælpere dækker kun for maden).

Billetprisen omfatter entré til Skive Festival, aftenmad og fri kaffe/te og kage i vores telt.

Billetbestilling:

Til Bent Ole Nielsen, CP Danmark - Vestjylland, mail: cpskive@mail.dk eller telefon 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdag efter kl. 16).

Oplys navn, medlemsnummer, antal billetter, hvilken kreds du tilhører, eller hvilken kommune du bor i. Betaling på konto 7613 - 1011868 eller på MobilePay 21 29 48 44. Bestillingen er først gyldig, når betalingen er foretaget.

Praktiske oplysninger:

CP Danmarks telt åbnes kl. 14.00, hvor der kan spises medbragt mad til fri kaffe/te eller køb af Hancock sodavand/fadøl til lav festivalpris. Alle tilmeldte får mulighed for at bestille en sandwich efter eget valg. Sandwich er klar i teltet kl. 14. Bestillingsseddel bliver sendt til alle tilmeldte.

Musikprogrammet tilsendes, når det bliver offentliggjort.

*Vi ses på Skive Festival!
Festudvalget*



Takstreguleringer der gælder i 2023

Hvert år sker der takstreguleringer på forskellige områder. I den forbindelse vil jeg fremhæve nogle af de reguleringer som jeg ofte bliver spurgt om i min rådgivning:

AF SOCIALRÅDGIVER MIA IBÆK TOUBORG



Satsregulering for tabt arbejdsfortjeneste

Når du søger tabt arbejdsfortjeneste er loftet på din ydelse i 2023 på 34.055 kr. om måneden. Det er altså det højeste beløb, du kan opnå. Der er her sket en satsregulering på 3,0 procent.

Før 1.1.2011 var der ikke noget loft for dækning af tabt arbejdsfortjeneste. Det betyder, at alle, der før denne dato modtog dækning for tabt arbejdsfortjeneste, fortsat er omfattet af de gamle regler, såfremt betingelserne for at modtage ydelsen i øvrigt er opfyldt. Det gælder uanset om omfanget af den udbetalte hjælp den gang var anderledes, end den er i dag. Her er satsreguleringen til gengæld kun på 2,7 procent.

Kørselstaksten er hævet

Mange kommuner vælger at anvende statens kørselstakst ved beregningen til f.eks. merudgifter ved befordring. Kørselstaksten i 2023 er 2,19 kr. pr. km. Taksten indeholder følgende beregninger pr. kilometer:

Brændstofforbrug: 0,84 kr.
Udgifter til dæk: 0,19 kr.
Udgifter til reparationer/vedligeholdelse: 0,91 kr.
De variable udgifter udgør herved 1,94 kr. pr. kilometer.
Dertil kommer et skønsmæssigt værditab på 0,25 kr. pr. kilometer.
I alt 2,19 kr. pr. kilometer.

Er din sag kørt fast?

CP Danmarks bisidderkorps, der koordineres af Mie Juul Pedersen, er kommet fint i gang med aktiviteterne i 2023. Har du også en sag, der er kørt fast i din kommune, eller trænger til at blive set på med nye øjne, så er du velkommen til at kontakte Mie Juul Pedersen. Hun træffes på telefon 38 38 03 10 tirsdag og fredag kl. 10-13 samt på mail: mjp@cpdanmark.dk

Forudsætninger for beregningen er et årligt kørselsbehov på 24.000 km., et brændstofforbrug på 19 km. pr. liter og en pris på 15,87 kr. pr. liter brændstof (benzin/diesel).

*Du kan læse mere
på hjemmesiden:
www.sktst.dk*



De nye takster på merudgifter

I 2023 skal man minimum have merudgifter for over 5.348 kr. årligt til sit barn/børn for at få en bevilling jf. serviceloven § 41 om merudgifter.

Taksten for hjemmetræning

Til hjemmetræning kan man i 2023 maksimalt få 684.690 kr. til træningsredskaber, kurser m.v.

Ledsagelse

I forhold til ledsagelse gælder det for børn over 12 år og for voksne, at ledsagerens udgifter til befordring m.v. maksimum kan udgøre 974 kr. årligt.

Nødvendige merudgifter for voksne

I forhold til dækning af nødvendige merudgifter for voksne, jf. serviceloven § 100, gælder følgende tariffer:

1. Sandsynliggjorte merudgifter for under 589 kr. om måneden:
Udbetales 0 kr.
2. Sandsynliggjorte merudgifter fra 589 kr. til 1.654 kr. om måneden:
Udbetales 1.103 kr. om måneden
3. Sandsynliggjorte merudgifter fra 1.655 kr. til 2.757 kr. om måneden:
Udbetales 2.206 kr. om måneden
4. Dokumenterede merudgifter over 2.757 kr. om måneden:
Udbetales fuld dækning af de faktiske udgifter

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



Tirsdag kl. 15-18,
torsdag kl. 9-13 (rådgivning til pårørende)
og fredag kl. 9-12
på telefon 38 14 88 98

Psykolog Klaus Christensen



Tirsdag kl. 9-12 (rådgivning til pårørende)
tirsdag kl. 15-18 og
torsdag kl. 9-12
på telefon 38 88 45 95

Bisidderkoordinator Mie Juul Pedersen

Tirsdag kl. 10-13
Fredag kl. 10-13
på telefon 38 38 03 10
Mail: mjp@cpdanmark.dk

REMA 1000 SERIEN KVALITET TIL LAVE PRISER!



SHOP.REMA1000.DK
ELLER HENT APPEN REMA 1000 MED VIGO

REMA 1000
Meget mere discount!

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

Mindeord

En fighter er gået bort

'Årets Spastikerpris tildelt en rigtig fighter'. Det kunne man læse i foreningens medlemsmagasin efter at Karsten Torst Pedersen havde modtaget Spastikerprisen 2007 for sit årelange virke til gavn for mange mennesker med cerebral parese og andre handicap. Med meldingen i januar om Karsten Torst Pedersens død er fighten nu forbi.



Karsten Torst Pedersen blev hædret med Spastikerprisen 2007, som hustruen Inger tog imod.

Ved hjælp af en stor portion stædighed og ihærdighed, formåede han at skabe et indholdsrigt liv. Og det til trods for, at han selv var født uden arme. Det var et stort chok for forældrene. Alligevel blev han opdraget til at overtage gården på Djursland, ligesom alle legekammeraterne fra nabogårdene. Som 3-årig lærte han at bruge sine fødder og tæer, der overtog de opgaver, som man normalt plejer at bruge hænderne til. Efter godt fem år på den nye kostskole Solbakken i Højbjerg blev han som det første barn på institutionen sendt videre til ekstern skolegang på kommuneskolen i Højbjerg. Det blev noget af et vendepunkt for Karsten, der til optagelsesprøven sad på bordet og skrev opgaven med fødderne.

Da han var 18 år, var opholdet på Solbakken slut og en plejehjemsplads ventede. Den takkede han pænt nej til. I stedet skaffede han sig et værelse på Diakonhøjsskolen og et job på Aarhus Universitet. Han blev senere optaget på Handelshøjskolen og fik derefter en elevstilling i Aarhus Kommune. Efter tre år som elev fik han fast stilling som socialrådgiver. Siden er ingen gået forgæves til Karsten, hvis der var brug for hjælp og rådgivning. I 1972 tiltrådte han jobbet som forstander for Solbakken, hvor han blev en af de helt store frontkæmpere og et forbillede for mange. Han udviklede Solbakken til et kraftcenter for viden og specialrådgivning for såvel børn og forældre som for fagpersoner.

Efter han lod sig pensionere fra forstanderjobbet, fortsatte han sit virke som selvstændig rådgiver på Pindstrupcentret, hvor hans erfaringer fra et langt liv fik lov at gøre fyldest. Karsten Torst Pedersen, der blev 90 år, var i en del år medlem af CP-Danmarks hovedbestyrelse og samtidig en flittig benyttet foredragsholder i foreningens kredse. Begravelsen fandt sted 21. januar fra Helligåndskirken i Aarhus.

Æret være Karsten Torst Pedersens minde.

CP Danmark

Caspar Eric er aktuel med bogen Nye balancer

Da forfatter, debattør og handicapaktivist Caspar Eric i 2022 modtog Helene Elsass Prisen, fortalte han til festarrangementet, at en ny bog var i tankerne, samt at den muligvis ville rumme digte om den skæve krop og samfundets holdninger til mennesker med funktionsnedsættelser. Mere ville han ikke sige.

Nu er spekulationerne afsluttet. Den 3. februar udkom Caspar Eric med bogen Nye balancer, der går under betegnelsen 'handicapdigte'. Her vender Caspar Eric tilbage til sin tidligere digtsamling Nike fra 2015, der også kredser om det at være i en krop, som samfundet ikke kan finde ud af at rumme. Men der er trods alt gået syv år, og meget har ændret sig.

- Siden udgivelsen af Nike er min egen krop selvfølgelig blevet ældre, og det har måske gjort, at jeg føler en akuthed i forhold til at snakke om nogle af de her ting. Men samtidig lever vi også i en tid med klima-, migrations- og energikriser, hvor det virker oplagt, at vi forsøger at lære af de kroppe, der er vant til at klare den på trods, fortæller Caspar Eric, der oplever, at den systematiske diskrimination af mennesker

med handicap kun er taget til siden 2015.

Han mener, at udviklingen kalder på et skærpet fokus på handicapområdet i den offentlige debat, hvor netop poesien kan være med til at spille en vigtig rolle.

Med Nye balancer har Caspar Eric i hvert fald gjort sit til, at der bliver italesat og udøvet et holdningsskift, som kan skabe en omfattende forandring. De mange fine digte og fortællinger i bogen omfatter også historier om mennesker, vi kender i CP Danmark.

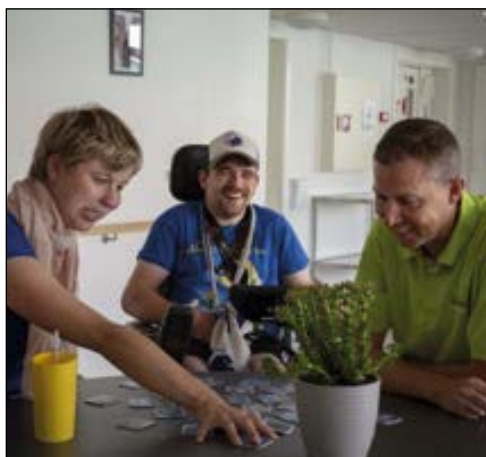


Kort om bogen

Nye balancer er udgivet på forlaget Gyldendal. 126 sider. Vejledende pris: 200 kr. ISBN: 978-87-023-9116-9.

Kort om Caspar Eric:

Født 9. maj 1987. Debuterede som forfatter i 2014 med digtsamlingen 7/11. Siden er udkommet digtsamlingerne Nike (2015), Avatar (2017), Alt hvad du ejer (2018), Jeg vil ikke tilbage (2020) og Vi kan gøre meget (2021).



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 hverdage med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og der vægtes en høj grad af medbestemmelse i hvilke aktiviteter der skal iværksættes. Kildehaven vil sikre den enkelte beboers mulighed for fysisk udvikling og udfoldelse. Vi værner om det sociale aspekt i form af hygge, nærvær og samspil på tværs af enheder og diagnoser. Beboere og personale medvirker til at skabe et miljø, hvor individet er i centrum, under hensyntagen til fællesskabet.

Vi gør dem der vil, til dem der kan

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

Kildehaven

Kildehaven
Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com



Tak for turen - og de mange gode oplevelser!

Den Gode Oplevelse 2022 i fællesskab med andre – det var overskriften for årets Club La Santa-arrangement, arrangeret af Parasport Danmark. Signe var med på turen og beretter om en fantastisk oplevelse.

AF SIGNE VESTERGAARD BORUP . FOTOS PARASPORT DANMARK

Søvrig, snottet og smånervøs stod jeg tidligt om morgenen den 4. november 2022 i Billund Lufthavn. I den ene hånd havde jeg min far, i den anden min kuffert og taske, fyldt med lige dele sportstøj til en uge i varmen og store forventninger.

Da jeg har det anstrengt med at flyve, var det ikke meget overskud, jeg havde til at hyggesnakke ombord på flyet. Min store roman på 700 sider

havde jeg end ikke overskud til at begynde på, selv om jeg normalvis elsker at læse og slapper godt af med at gøre det.

Sove kunne jeg heller ikke, det måtte jeg gøre, når vi var sikkert ankommet til rejsemålet; Club La Santa på Lanzarote. Her skulle jeg tilbringe en uge sammen med Parasport Danmark på sportscampen 'Den Gode Oplevelse 2022 i fællesskab med andre'. 'De

andre' var i dette tilfælde 17 folk med hver deres handicap og hver deres historie bag.

Klar til udfordringerne

Efter en meget tiltrængt lur på resortet vågnede jeg og følte mig lidt mere klarhovedet, lidt mere opladt. Jeg slog gardinet på værelset til siden og kunne for første gang nyde udsigten ud over den kunstigt anlagte strand og eftermiddagssolen, der lagde et →

Roning i havkajak udfordrer balancen, men det er skønt, når det lykkes, og det gjorde det for Signe, der fandt rytmen og havde en fantastisk oplevelse med at sidde i kajakken og se resortet og palmerne fra vandsiden.



Kørestolsbasket var ikke lige Signes favoritdisciplin, men hun forsøgte og fik fin træning, men overlod selve kamptræningen til de andre.



orange filter ud over det hele. Jeg trak vejret ind og turde for første gang glæde mig rigtigt til alt det, jeg havde i vente, som lå foran mig, gyldent og skinnende ligesom den lavtstående sol.

Programmet lagde ud med noget for mig særdeles velkendt; styrketræning i resortets fitnesscenter. Her blev jeg hurtigt gode venner med romaskinen, da det i forvejen er en disciplin, jeg er meget fortrolig med, fordi jeg selv har én derhjemme. Senere skulle jeg også prøve kræfter med "ægte" roning, det vil sige havkajak, som har den lille finte ved sig, at den udfordrer balancen, og at strømmen både er en med- og modspiller undervejs.

Efter en lidt nervøs start fandt jeg efterhånden ind til rytmen i sporten og den musikalitet, der er ved at skulle bruge en pagaj til fremdriften. Det er en storslået og paradisk oplevelse at sidde i en kajak og se resortet udefra med sandet, palmerne og de hvide bygninger i skarp kontrast til den sorte og gølge lavajord nedenfor. Himlen, som er så skærende blå, og lyset så kraftfuldt dér ude på vandet. Huden bliver godt grillet, hvis ikke man har solcreme på, og det gør den såmænd også, hvis man har.

Cruise i en håndcykel

Af aktiviteter med fast grund under fødderne prøvede jeg blandt andet kræfter med håndcykling; en sport, som er helt ny for mig. I starten kunne jeg ikke se, hvad jeg, som har cerebral parese i benene, egentlig skulle med håndcykling, men jeg måtte æde alle mine fordomme i mig bagefter; folk uden handicap aner simpelthen ikke, hvad de går glip af lige her!

“Få ting er federe end at ligge og cruise i en håndcykel, og komforten er overraskende god.”

Få ting er federe end at ligge og cruise i en håndcykel, og komforten er overraskende god. Også hér kom vi udenfor resortet og fik tid til at fortabe os i smukke, spektakulære udsigter, som man ellers kun ser på film.

Den ængstelige side af mig kom til kort, da vi skulle spille kørestolsbasket. Som typen, der normalt sidder ovre i hjørnet og dukker sig til alt, hvad der har med boldspil at gøre, gik jeg meget forsigtigt frem her. Jeg turde ikke skyde til mål i kurven, fordi mine arme er for korte og modet for lille, men jeg nød at se på de andre spille og deltage på mine egne, forsigtigt anlagte præmisser.

Den store sportslige aktivitet blev periodisk sat på pause for egentid og tid til at være social.

Motion for tungebåndet i sportsbaren

Aftenerne i sportsbaren løsnede tungebåndet på de fleste, og folk begyndte at åbne sig mere mod hinanden, jeg inklusive. Det voksede der et rigtig fint fællesskab ud af, forskellighederne og de forskellige handicaps til trods. Selv synes jeg, det er meget givende at møde folk, som mener noget andet, end jeg selv gør, og som har nogle andre typer erfaringer med sig; dét gør man her!

Man føler sig forskellig og forbundet på samme tid, det er fantastisk at mærke, at man kan det. Jeg vil på det aller-varmeste anbefale de af mine venner og bekendte, som

selv lever med et fysisk handicap, at søge om at være med i projektet næste gang. Selv har jeg i hvert fald fået en oplevelse, som jeg bærer med mig i hjertet til evig tid, og som jeg føler mig så helt igennem heldig og taknemmelig for at have fået.

Det varmer og lyser op i en mørk tid, og det har jeg på fornemmelsen vil fortsætte meget, meget længe fremover.

Kort om Club La Santa:



Hvert år gennemfører Parasport Danmark en sportslejr for 18-20 personer med handicap på Club La Santa. Under overskriften 'Den gode oplevelse i et fællesskab med andre' er det sportslejrens formål at give personer mulighed for gode oplevelser, både sportsligt og socialt. Målgruppen er personer, der ikke er idrætsaktive, men udfordret af deres bevægelseshandicap og økonomi. Sportslejren støttes af en fælles pulje for personlige legater oprettet af Vanførefonden, Bevica Legater og Bevica Fonden. Læs mere på hjemmesiden: parasport.dk



Hele Club La Santa-2022-holdet samlet.

Etablering af støttegruppe for CP-arbejdet i Uganda

Du har mulighed for at være med i en frivillig støttegruppe, der skal gøre forholdene bedre for mennesker med cerebral parese i Uganda.

AF THOMAS MICHAEL ARPE OG DITTE GULDAGER FRANDSEN

Globalt Samarbejde er en af de fire specialkredse, som Dansk Handicap Forbund har etableret. Kredsen har til formål at hjælpe andre med handicap i udviklingslande. Globalt Samarbejde har blandt andet partnere i Uganda, Nepal, Ghana og Bolivia, hvor der udveksles erfaringer om handicap og hjælpemidler, og hvor der samarbejdes om at forbedre levevilkårene for mennesker med handicap.

Sammen med folkene i Uganda er vi nu i gang med at etablere en 'Cerebral Parese-gruppe'. Formålet er at skabe et forum, hvor viden om cerebral parese deles med mennesker i Uganda. Sammen vil vi kunne dele en masse ting fra vores hverdag og måske overføre nogle af de muligheder, vi har i Danmark, som de ikke har i Uganda. Og behovet er stort.

Efter et besøg i Uganda har Thomas skrevet følgende beretning:

Mine oplevelser i Uganda

I oktober måned var jeg i Uganda for at deltage i deres CP-dag. Det var en stor oplevelse. Omkring 300 mennesker deltog i begivenheden, der startede med et optog igennem byen. Det betød, at vi fik flere medlemmer til organisationen, som vi ikke har set før.

Jeg var også ude på hjemmebesøg, og det er altid rørende, fordi man oplever, hvor meget organisationen har bidraget med, og hvor meget hjælp fra Danmark de stadig har brug for. Det kan være kørestole eller blot mere oplysning om CP, det kan også være støtte til at starte en butik, så de får et indkomstgrundlag og ikke bare efterlader deres barn med CP. For der er stadig fædre og mødre, der efterlader



Thomas Michael Arpe har flere gange været i Uganda og oplevet befolkningens mange udfordringer. Sidst deltog han bl.a. i et lille optog i forbindelse med afholdelsen af en CP-dag.

deres barn for evigt, og så må bedsteforældrene tage over.

Jeg brugte også to dage i en børnehave, hvor jeg fulgte børnene i deres hverdag. Det var spændende - jeg så kun mødre og en enkelt far. Det er stadigvæk et stort problem i Uganda, at faren efterlader mor og barn.

Når jeg går på gaden i Uganda, så kommer folk, der har børn med CP, hen til mig og spørger, om jeg kan hjælpe dem. Jeg prøver, så godt jeg kan, men det er jo ikke mit land, så jeg bliver nødt til at give kontakten videre til CP-organisationen i Uganda. De kan ikke følge med, men de prøver.

Det er en god organisation, det oplevede jeg på generalforsamlingen, som blev afholdt på nogenlunde samme måde som i Danmark. Desværre forstod jeg ikke så meget af sproget, men jeg lavede efterfølgende nogle interviews rundt omkring i landet med en tolk.

Et spørgsmål, der gik igen, og som gjorde mig rigtig ondt, var: Hvad hvis vi dør, hvad skal der så ske med vores barn og med de hjælpemidler, vi har fået fra organisationen? Det kunne jeg naturligvis ikke svare på, men det ramte mig, fordi jeg ved, at der ikke er så meget hjælp at hente som i Danmark.

Vi er en lille gruppe, som tidligere har været involveret i et stort projekt i Uganda gennem CP Danmark og Dansk Handicap Forbund. Men efter en længere årrække stoppede projektet, og vi er nu ved at oprette en gruppe af frivillige i Danmark, som kan hjælpe organisationen i Uganda med forskellige ting.

Bliv en del af gruppen

Hvis du er interesseret i at blive en del af gruppen eller høre mere om arbejdet, er du velkommen til at kontakte: Ditte Guldager Frandsen, mail: dittegf@hotmail.com eller Thomas Michael Arpe, mail: thomas@arpe.eu



Skovbo



Døgn- og aflastningstilbud
for børn og unge med betydelig og varig nedsat
funktionsevne, herunder børn og unge med
autisme og beslægtede udviklingsforstyrrelser.

Ole Rømers Alle 40, Skovby, 8464 Galten

Tlf. 87 94 83 50

<http://www.skovbo-døgn-og-aflastningstilbud.dk/>



Hørby Gulv
- Kvalitets Gulvrenovering

Afslibning af gulv • Behandling af gulv
Linoleum • Vinyl

Stadionvej 5, Thorshøj • 9750 Østervrå

Telefon Jens: 22 32 36 60

Mail Jens: jens@hoerbygulv.dk

www.hoerbygulv.dk



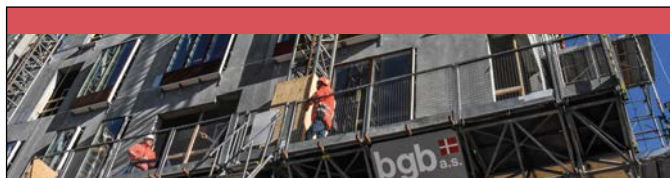
Hair by
BLOMSTRØM

Nørretorv 11, 8700 Horsens • Tlf. 75 61 63 55



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

Onsdag og Fredag er kontoret lukket for henvendelser



bgb a.s.

www.bgb.dk

apotek

Apotekerne i Nordjylland



poingi®

Tællesystem til badminton

www.poingi.com

CP DANMARK STORKØBENHAVN

Formand Mansoor Siddiqi
Mail: msi@parasport.dk

FEST PÅ GEELSGÅRDSKOLEN

Ved festen i september havde vi fuldt hus, så nu glæder vi os til igen at holde fest på Geelsgårdskolen i Virum. Lørdag den 22. april spiller Recepten op til dans, og i løbet af arrangementet, der starter kl. 15, skal vi danse, spise god mad og hygge os. Middagen leveres fra Karlebo Kro og er nem at tygge, så der er lagt op til en god aften for alle. Læs mere i aktivitetskalenderen.

Birte og Connie

STORKØBENHAVN OG NORDSJÆLLAND HOLDER GENERALFORSAMLING

Kredsene for Storkøbenhavn og Nordsjælland har igen i år valgt at afholde deres generalforsamlinger på samme tid og sted. Det sker lørdag den 5. marts kl. 11-15 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, Taastrup. Generalforsamlingerne afholdes med dagsorden ifølge vedtægterne, og efterfølgende bydes der på sandwich og drikkevarer. De to kredse benytter samtidig lejligheden til at holde et medlemsmøde, hvor bestyrelserne håber at få mange nye ideer til kredsarbejdet. Det vil være muligt at deltage online.

Tilmelding senest 24. februar.

Storkøbenhavn til: Mansoor Siddiqi, mail: msi@parasport.dk

Nordsjælland til: Lars Søndergaard-Nielsen, mail: lvs.nielsen@c.dk

CP DANMARK NORDSJÆLLAND

Konst. fm. Lars Søndergaard-Nielsen
Mail: lvs.nielsen@c.dk

CP DANMARK ROSKILDE

Formand Bente Lis Clausen
Mail: bentelis@tunenet.dk

FORÅRET BYDER PÅ TRE GODE AKTIVITETER

Nu er forårets aktiviteter faldet på plads, og vi ser frem til at se både nye og gamle medlemmer til vores arrangementer. Søndag den 5. marts kl. 11 spiser vi brunch på Café Ragnarock, og bagefter får vi en rundvisning på museet, hvor vi blandt andet skal se bandet TV2's lydstudie.

Søndag den 16. april kl. 11.45 skal vi bowle i Roskilde Bowling Center og efterfølgende går vi på Ros Torv og spiser frokost på La Rustica. Søndag den 21. maj kl. 11 skal vi på en rundvisning i DR Byen, bagefter spiser vi frokost på Dalle Valle. Vi ser frem til at møde rigtig mange af jer. Læs mere i aktivitetskalenderen.

Bente Lis

CP DANMARK NORDVESTSJÆLLAND

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

SÅ ER DER IGEN CPPIZZA-HYGGE

Vi tager hul på årets CPizza aktiviteter for de unge medlemmer den 21. februar. Læs mere i aktivitetsoversigten.

TEATERFORESTILLING

Kalundborg Amatør Teater ser frem til at underholde os, når kredsens inviterer til Holbergs teaterforestilling Don Ranudo. Stavet bagfra, O du nar, er en historie om et ældre spansk højadeligt ægtepar, der er ludfattige, men føler sig alt for fine til at lade deres unge datter gifte sig med en nyrig. De sædvanlige tjenestefolk intrigerer for at hjælpe. Men elsker de overhovedet hinanden? Forestillingen foregår den 5. marts kl. 15. Læs mere i aktivitetskalenderen.



JUL MED SANG OG FEST

Kredsen indledte julen i slutningen af november med juletræsfest for alle aldre. Bestyrelsen havde sat rammerne for en god eftermiddag med musik, sang, julemad, lotteri og slikposer. Deltagerne nød eftermiddagen. Gospelkoret "New Gospel Voices" var et nyt og meget festligt indslag, som fik alle i julehumør.

GUMMIFRÆSERNE

Kørestolsdanseholdet Gummi-fræserne træner én lørdag hver måned. For at deltage skal kørestolsbrugeren benytte manuel kørestol og have en fast hjælper som dansepartner. Kørestolsdanseren skal desuden være medlem af CP Danmark. Aktiviteterne foregår på Jyderup Skole, A-fløjen, Elmegården 58, 4450 Jyderup. Vil du vide mere, så kontakt danseinstruktør Bente Langkjær på mail: bjpost@mail.tele.dk - telefon 59 29 15 86 / 21 72 80 26 - eller formand Bente Lis Clausen, mail: bentelis@tunenet.dk - telefon 46 13 92 98.

CP DANMARK STORSTRØM

Formand Erik Hansen
Mail: erikdh@gmail.com

GENERALFORSAMLING

Vi inviterer til spisning og generalforsamling den 20. februar i Frivillighedscentret i Næstved. Læs mere i aktivitetskalenderen.

Bestyrelsen

GLEM IKKE AT HUSKE...

Deadline til CP Magasinet INDBLIK nr. 2/2023, der udkommer medio april: Almindeligt stof 10. marts – kredsaktiviteter senest 20. marts – men meget gerne før. Materiale modtages på mail: fh@cpdanmark.dk

CP DANMARK BORNHOLM

Formand Karen Nisbeth
Mail: karen@nisbeth.dk

CP DANMARK FYN

Formand Mads Witt Demant
Mail: cpdkfyn@gmail.com

SÅ ER VI I GANG...

Godt nytår. Vi håber, at I alle er kommet godt ind i 2023, og er klar til et spændende forår. Vi har i bestyrelsen haft vores første møde og er nu i fuld gang med at planlægge oplevelser med jer fantastiske medlemmer her i 2023. Derfor skal I sætte kryds, og allerede nu tilmelde jer forårets aktiviteter. Jo flere der kommer, jo federe syntes vi det er at planlægge dem. Vores fællesskab er helt fantastisk, og det netværk vi sammen har, er guld værd - og der er plads til mange flere. Alle er velkomne! Husk at følge os på Facebook cerebral parese/CP Danmark Fyn.

Bestyrelsen

TO GODE AKTIVITETER

Foråret byder på foredrag med Team Tvilling den 26. marts kl. 13.30 på Nordfyns Gymnasium. Glæd jer til at høre Peder og Steen fortælle om rej-

sen frem imod Ironman Copenhagen og deres motivation for at se muligheder for mennesker med handicap og få dem med i almen idræt. Det har været en kæmpe succes for Team Tvilling, der nu har lokalafdelinger i det meste af landet. Husk også familieweekenden til Dronningens Ferieby i Grenaa den 9.-11. juni, hvor vi håber at se dig og din familie. Læs meget mere om arrangementerne i aktivitetskalenderen.

CP DANMARK SØNDERJYLLAND

Formand Tobias Jørgensen
Mail: 2bias1997@gmail.com

CP DANMARK SYDVESTJYLLAND

Formand Connie Kristensen
Mail: kristensenconnie@live.dk

GENERALFORSAMLING

Kredsen inviterer til spisning, generalforsamling og bankospil i nævnte rækkefølge, lørdag den 25. februar kl. 13-17 i Kvaglundparken 1, Esbjerg Ø. Læs mere i aktivitetskalenderen.

CP DANMARK SYDØSTJYLLAND

Formand Jens Peder Roed
Mail: jproed@stofanet.dk

KREDSGENERALFORSAMLING

Sæt X i kalenderen ved mandag den 27. februar, hvor vi afholder vores årlige generalforsamling. Læs mere i aktivitetskalenderen. Indbydelse til kredsens medlemmer er udsendt.

Bestyrelsen

CP DANMARK VESTJYLLAND

Formand Bent Ole Nielsen
Mail: bon@privat.dk

KURSUS OM REKRUTTERING

Marie Baad Holdt, der er partner i konsulenthuset Ingerfair, står for undervisningen, når vi den 22. marts i Aulum Fritidscenter afholder kursus i rekruttering og fastholdelse af frivilli-



DET LEVENDE KØKKEN

I efteråret 2021 havde vi stor succes med fælles madlavning i Det Levende Køkken i Østermarie. Nu gentager vi succesen. Denne gang har vi husets leder Sussie Holmtoft som vejleder. Det sker lørdag den 15. april. Vi mødes til introduktion og en kop kaffe kl. 14.30, og kl. 15 går det løs i køkkene. Arrangementet er i høj grad egnet for børnefamilier, men alle kan deltage. Der er plads til 16 i alt, så her gælder først-til-mølle. Læs mere i aktivitetskalenderen.

Bestyrelsen

ge. På kurset, der er åbent for alle, ser vi på, hvad det skal til for at rekruttere flere frivillige og hvordan vi kan komme i gang lokalt. Kurset består af korte oplæg, tid til spørgsmål og refleksion og fokus på egen praksis. Læs mere i aktivitetskalenderen.

ROYAL RUN I HERNING 29. MAJ

Det gik stærkt med at sælge pladserne, og kredsbestyrelsen var desværre ikke hurtigt nok ude af starthullet. Men vi opgiver ikke så let, så nu er vi skrevet på venteliste. Løbet kunne være en god mulighed for at mødes og dyrke aktivt og socialt samvær. I hører nærmere, hvis det lykkes os at skaffe pladser, men I er allerede nu meget velkomne til at henvende jer og blive skrevet på ventelisten til CP Danmark, Vestjyllands Royal Run One Mile Team. Send en mail med navn og antal deltagere til: ireneneesgaard@hotmail.com eller ring/sms til 28 31 76 34. Det er helt uforpligtende – I vil blive kontaktet inden endelig tilmelding, hvis vi får pladser.

Bestyrelsen.



CP DANMARK MIDTJYLLAND

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

HUSK...

At sikre jer billetter til vores fælles éndagsarrangement på årets Skive Festival den 3. juni. Læs mere på side 31. Samtidig er det vores håb, at alle er kommet godt i gang i 2023. Vi håber på et gensyn til alle vores arrangementer i det nye år. Tjek altid vores Facebook-side ud: 'CP Danmark – Kreds Midtjylland' – vel mødt!

Bestyrelsen

CP DANMARK ØSTJYLLAND

Formand Caspar Vestergaard
Mail: casparvestergaard@gmail.com

ÅBEN TILMELDING TIL SLETTESTRAND

Vi har arrangeret to gode aktiviteter i foråret, som vi håber at rigtig →

For at skabe overblik over alle kommende kredsarrangementer bringer vi en samlet oversigt. Alle har mulighed for at deltage på tværs af kredsgrænserne – hvis der er plads.

Red.

20. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING I NÆSTVED

CP Danmark Storstrøm afholder generalforsamling i Næstved. Alle kredsens medlemmer er hjertelig velkomne. Vi starter med spisning.

Tid: Mandag den 20. februar 2023 kl. 18.

Sted: Frivilligcentret i Næstved.

Tilmelding: Tilmeldingsfristen er overskredet, men hør om der stadig er plads på mail: kreds9@gmail.com

Info: Indbydelse er udsendt til kredsens medlemmer.

21. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING I RANDERS

CP Danmark Nordøstjylland inviterer til generalforsamling, spisning og besøg af landsformand Pia Allerslev. Efter spisningen gør Pia Allerslev status på forningens aktiviteter og besvarer spørgsmål. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Tid: Tirsdag den 21. februar 2023, kl. 17.30.

Sted: Kantinen, Hjernecenter Randers, Bakkevej 1, 8920 Randers NV.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Tilmeldingsfristen er overskredet, men hør om der fortsat er plads: Asger på tlf. 40 89 56 62, mail: il.as.laustsen@outlook.com eller til Bjarne på tlf. 26 28 30 11, mail: bjarne@spejder.dk

Info: Skriftlig indbydelse er udsendt.

21. FEBRUAR

– CIPAZA PÅ FJORDSTJERNEN

CP Danmark Nordvestsjælland starter en

ny CPizza sæson. Vi glæder os til at se jer unge mennesker til en hyggelig, afslappet eftermiddag/aften med snak, bræt- og kortspil, store mængder snacks og ikke mindst pizza.

Tid: Tirsdag den 21. februar kl. 16.30-20.00.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Allé 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis 'først-til-mølle'.

Tilmelding: Senest den 20. januar til Marianne Kristensen: mariannesoen-dergaardkristensen@gmail.com eller til Heidi Charlotte Hansen: heh@aarsleff.com

Info: Vi forventer at afholde fire CPizza-arrangementer i år.

25. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING I ESBJERG

CP Danmark Sydvestjylland indkalder til generalforsamling. Programmet starter med spisning kl. 13, og ca. 14 starter generalforsamlingen – hvorefter vi spiller banko med fine gevinster.

Tid: Lørdag den 25. februar kl. 13-17.

Sted: Festsalen, Kvaglundparken 1, 6705 Esbjerg Ø.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Er nødvendigt hvis du ønsker at deltage i spisningen, senest den 20. februar til Connie Kristensen, mail: kristensenconnie@live.dk eller telefon: 27 58 91 47.

Info: Indkaldelse er udsendt til kredsens medlemmer.



27. FEBRUAR – GENERALFORSAMLING KOLDING

CP Danmark Sydøstjylland starter arrangementet med spisning. Derefter afholdes den ordinære generalforsamling, og vi slutter aftenen med et rejseforedrag med billeder og video samt kaffe/kage.

Tid: Mandag den 27. februar kl. 18.00.

Sted: KUC Kolding, Ågade 27, 6000 Kolding.

Pris: Gratis - bortset fra drikkevarer, som er for egen regning.

Tilmelding: Senest 20. februar til Kurt Hansen, mail: engtoften10@mail.dk eller på telefon til Jens Peder Roed, 25 11 12 58 eller Kurt Hansen, 22 15 21 50.

Info: Generalforsamlingen er kun for kredsens egne medlemmer. Der udsendes indbydelse.

4. MARTS – GENERALFORSAMLING OG FROKOST

CP Danmark Storkøbenhavn og **CP Danmark Nordsjælland** afholder generalforsamling for kredsens medlemmer med dagsorden ifølge vedtægterne.

Tid: Lørdag den 4. marts kl. 11-15.

Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 24. februar af hensyn til frokostbestilling til:

Storkøbenhavn: Mansoor Siddiqi, mail: msi@parasport.dk

Nordsjælland: Lars Søndergaard-Nielsen, mail: lvs.nielsen@c.dk

– er der noget vi skal tage højde for, så angiv det ved tilmeldingen.

Info: Efter generalforsamlingen byder kredsforeningen på sandwich og drikkevarer. Herefter holdes et inspirationsmøde, hvor alle er velkommen med gode ideer til aktiviteter. Det er muligt at deltage online på generalforsamlingen, notér det ved tilmeldingen.

5. MARTS – RUNDVISNING PÅ RAGNAROCK

CP Danmark Roskilde inviterer til rockmuseet Ragnarock. Vi starter med en fælles brunch på café Ragnarock. Herefter får vi 75 minutters rundvisning og bl.a. ser bandet TV2's lydstudie.

Tid: Søndag den 5. marts kl. 11 – vi starter med brunch.

Sted: Ragnarock, Rabalderstræde 16, 4000 Roskilde.

Pris: 100 kr. - ledsager er gratis.

Tilmelding: Senest 26. februar på mail til: bentelis@tunenet.dk eller på tlf. 50 71 98 63.

Info: Alle CP Danmarks medlemmer er velkommen til arrangementet.

5. MARTS – TEATERFORESTILLING I KALUNDBORG

CP Danmark Nordvestsjælland inviterer til Holbergs Don Ranudo i Kalundborg Amatør Teater. Stavet bagfra, O du nar, er en historie om et ældre spansk højadeligt ægtepar, der er ludfattige, men føler sig alt for fine til at lade deres unge datter gifte sig med en nyrig. CP Danmark er vært ved en kop kaffe og kage i pausen.

Tid: Søndag den 5. marts kl. 15.00-17.00.

Sted: Kalundborg Amatør Teater (KAT), Nygade 12, 4400 Kalundborg.

Pris: 50 kr. pr. billet pr. person - ledsager/hjælper er ikke gratis.

Tilmelding: Senest 27. februar til Heidi: heidicharlottehansen@gmail.com

Info: Begrænset antal billetter, der bookes efter først-til-mølle. Mere information om dagens program og betaling fremsendes pr. mail ved tilmelding.

6. MARTS – GENERALFORSAMLING/SPISNING/FOREDRAG

CP Danmark Østjylland er vært for en lækker buffet på Aarhus Efterskole med øl/vand. Herefter holder CP Danmarks socialrådgiver, Mia Ibæk Touborg, foredrag, inden vi går over til generalforsamlingen med dagsorden ifølge vedtægterne.

Tid: Mandag den 6. marts kl. 18.

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

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 28. februar til Kim W. på mail: kimwp@mail.dk

mange vil tilmelde sig. Det drejer sig om generalforsamling med oplæg af socialrådgiver Mia Ibæk Touborg den 6. marts kl. 18 på Aarhus Efterskole og Slap-af-weekenden på Feriecenter Slettestrand den 12.-14. maj. Til den traditionsrige weekend er der allerede mange tilmeldte, men vi har flere ledige pladser og har derfor åbnet for tilmeldinger af medlemmer fra andre kredse. Pladserne fordeles efter først-til-mølle. Læs mere i aktivitetskalenderen.



DEN HYGGELIGSTE JULETRADITION

Nogle forbinder 1. søndag i advent med at tænde adventskransen, men for de mange fremmødte til Østjyllandskredsens adventsarrangement bliver det ikke en rigtig 1. søndag i advent uden den hyggelige eftermiddag på Bøgeskov Høvej. Arrangementet er en perlerække af hyggelige traditioner, der gør, at man skal komme til tiden og være klar til klokken 14 for ikke at gå glip af en eneste ting. Først er der hygge med lækre hjemmebagte boller, kage og et par julesange. Men så bliver der skruet op for dramaet med en gang amerikansk lotteri. De mange, flotte sponsorerede præmier blev hurtigt delt rundt på bordene, når der røg en begejstret arm i vejret fra endnu en vinder. Der blev naturligvis "brokket" lidt rundt omkring, når nogle fik flere præmier end andre og tisket om muligt snyd i posen, der tydeligvis ikke blev rystet godt nok. Der blev også fundet en heldig vinder af et weekendophold for 2 voksne og 2 børn på Feriecenter Slettestrand, som igen i år havde sponsoreret den flotte præmie. Så blev julelysene tændt i de mindstes øjne, da selveste julemanden kom kørende

ind i sin kørestol og havde gaver og slikposer med til alle børnene. Eftermiddagen blev afsluttet med gløgg, varm kakao og æbleskiver, inden det var tid til at drage ud i mørket og hjem.

Stina

CP DANMARK NORDØSTJYLLAND

Formand Asger Laustsen

Mail: il.as.laustsen@outlook.com

GENERALFORSAMLING

Kredsen holder generalforsamling tirsdag den 21. februar kl. 17.30 i Kantinen på Hjernecenter Randers, Bakkevej 1 i Randers, hvor landsformand Pia Allerslev er inviteret til at gøre status over foreningens arbejde. Læs mere i aktivitetskalenderen.

HYGGEJULEFEST EFTER TO ÅRS PAUSE

Den 17. december kunne vi igen afholde julefest efter to års pause med corona. Deltagerne havde set frem til begivenheden og blev ikke skuffet. Julefesten blev sædvanen tro indledt med en kort gudstjeneste i Sct. Clemmens kirke. Herefter var der ju-



8. MARTS – GENERALFORSAMLING NORDJYLLAND

CP Danmark Nordjylland indbyder til den årlige generalforsamling, hvor bestyrelsen gør status over det forgange år og inviterer til dialog om det næste år i kredsen. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Tid: Onsdag den 8. marts kl. 19.00- 21.00.

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

Tilmelding: Tilmelding til Julie på SMS til 51 16 80 46 eller på mail til juliemorell@hotmail.com – senest 8. marts kl. 20. Det er også her, I skal indgive eventuelle forslag, der skal drøftes på generalforsamlingen - senest 8 dage før generalforsamlingen.

Info: Efter generalforsamlingen er bestyrelsen vært ved kaffebord. Blandt de tilmeldte vil der blive trukket lod om 2 x 2 biografbilletter incl. sodavand og popcorn på billetten.

22. MARTS – REKRUTTERING AF FRIVILLIGE

CP Danmark Vestjylland inviterer til kursusdag. Mangel på frivillige kan gøre det lokale foreningsarbejde til en byrde. Derfor er det vigtigt at have fokus på at få flere med. Kurset består af korte oplæg, tid til spørgsmål og refleksion og fokus på egen praksis.

Tid: Onsdag den 22. marts kl. 17.00-21.00.

Sted: Aulum Fritidscenter, Markedspladsen 10, Aulum.

Pris: Gratis – men begrænset antal pladser.

Tilmelding: Senest 15. marts til Bent Ole Nielsen e-mail: bon@privat.dk eller sms 21 29 48 44.

Info: Alle er velkomne. Kl. 18.15 serverer vi dagens varme ret og senere kaffe/te.

26. MARTS – FOREDRAG MED TEAM TVILLING PÅ FYN

CP Danmark Fyn har inviteret Team Tvilling til at fortælle om deres fantastiske sportspræstationer og det at være med "på trods". Et foredrag om muligheder, motivation, fællesskab, udbredelsen af de mange Team Tvilling afdelinger og meget andet. Glæd dig til en god aften.

Tid: Søndag den 26. marts 2023 kl. 13.30 – vi åbner dørene kl. 13.

Sted: Nordfyns Gymnasium - Højagervej 25, 5471 Søndersø.

Pris: Alle er velkomne og der er fri entré, dog kræver vi tilmelding på forhånd.

Tilmelding: Senest 22/3 - send en mail til cpdkfyn@gmail.com med antal deltagere. Efter tilmelding sender vi bekræftelse på billetter. Vi tager forbehold for at alle pladser er optaget.

Info: Efter foredraget vil CP Danmark Fyn være vært med kaffe og kage.

15. APRIL – FÆLLES MADLAVNING OG SPISNING

CP Danmark Bornholm inviterer til fælles madlavning under vejledning af Susie Holmtoft fra Det levende Køkken. Vi mødes til introduktion og en kop kaffe.

Tid: Lørdag den 15. april kl. 14.30.

Sted: Det Levende Køkken, Løvsangervej 2, 3751 Østermarie.

Pris: Der vil blive en vis egenbetaling for materialer. Den nøjagtige pris meddeles i invitationen, som vi udsender pr. brev eller mail.

Tilmelding: Senest 8. april – men gerne før da der er begrænset plads - til Karen Nisbeth, mail: karen@nisbeth.dk eller 30 28 13 85



15. APRIL – PIZZA OG BOWLING I NØRRÉSUNDBY

CP Danmark Nordjylland opfordrer til at finde bowlingskoene og det gode humør frem, når vi igen er vært ved en omgang bowling og fælles frokost med pizza og drikkevarer.



Tid: Lørdag den 15. april klokken 11.00-14.00 – vi bowler kl. 11-12 og får serveret pizza i cafeen efterfølgende.

Sted: Løvvang Bowlingcenter, Løvvænken 8, 9400 Nørresundby.

Pris: 75 kroner pr. person – det gælder også eventuelle hjælpere. Der skal betales for hjælpere – og drikkevarer er for egen regning, mens vi bowler.

Tilmelding: Til Julie Morell Jensen på mail: juliemorell@hotmail.com eller på telefon 51 16 80 46 – senest 3. april.

Info: Kun 30 pladser så tilmelding efter først-til-mølle. Oplys ved tilmelding om du ønsker pizza med kylling, pepperoni, skinke, kebab eller vegetar.

16. APRIL – BOWLING I ROSKILDE BOWLING CENTER

CP Danmark Roskilde arrangerer årets første bowlingtur med efterfølgende spisning hos La Rustica. Vi bowler en time og tager derefter til Ros Torv, hvor der er bestilt bord kl. 13.30.

Tid: Søndag den 16. april kl. 12 – mødetid kl. 11.45 så du er klar til at bowle kl. 12.

Sted: Roskilde Bowling Center, Ros Have 16, 4000 Roskilde.

Pris: 100 kr. - ledsager er gratis.

Tilmelding: Senest 9. april på mail til: bentelis@tunenet.dk eller på tlf. 50 71 98 63.

Info: Alle CP Danmarks medlemmer er velkommen til arrangementet.

22. APRIL – FEST PÅ GEELSGÅRDSKOLEN

CP Danmark Storkøbenhavn inviterer til fest med musik af orkestret Reception, god mad og hygge.

Tid: Lørdag den 22. april kl. 15, hvor vi mødes til kaffe/te og kage. Kl. 15.30 spiller bandet og kl. 17 serveres middagen for alle. Musik igen kl. 18 - festen slutter kl. 20.

Sted: Festsalen på Geelsgårdskolen, Kongevejen 252, 2830 Virum.

Pris: 200 kr. – ledsager er gratis. Prisen dækker fest, mad, kaffe, kage og en sodavand eller en alkoholfri øl. Beløbet opkræves ca. tre uger før festen.

Tilmelding: På mail: birtehaelund@mail.dk - skriv om du er kørestolsbruger og har ledsager med. Desuden om du og evt. ledsager ønsker kylling eller vegetar. Begrænset antal pladser, så hurtig tilmelding tilrådes. Tilmeldingen er bindende.

Info: Vi sælger sodavand og alkoholfri øl og lidt lækkerier. Desuden afholdes lotteri med flotte gevinster.

12.-14. MAJ – SLAP A WEEKEND PÅ SLETTESTRAND

CP Danmark Østjylland har booket alle lejligheder i stueplan og enkelte på 1. sal, og vi glæder os til at se alle til endnu en fantastisk weekend med hygge og fuld forplejning.

Tid: Fredag den 12. maj til søndag den 14. maj. Fri ankomst fredag, men lejlighederne kan først forventes klar kl. 15. Afrejse søndag kl. 12.

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

Pris: Voksne 800 kr. børn (0-12 år) 600 kr. hjælper 650 kr. - tillæg for hund 150 kr.

Tilmelding: Efter først-til-mølle på mail: kimwp@mail.dk – alle foreningens medlemmer kan deltage.

Info: Ved tilmelding bedes oplyst alder på børn og eventuelt behov for plejeseng, lift, badestol mm. Kontakt Kim W. på tlf. 24 28 02 93, hvis I har spørgsmål/særlige ønsker og IKKE til Slettestrand!

21. MAJ – BESØG I DR BYEN – BAG KULISSEN

CP Danmark Roskilde arrangerer tur til DR Byen. Vi begynder med en rundvisning, der tager ca. 75 minutter. Er du interesseret i at deltage i frokost, kører vi efterfølgende til Fields hvor der er bestilt bord hos Dalle Valle kl. 13.

Tid: Søndag den 21. maj kl. 11.

Sted: DR byen Emil Holms Kanal 20, 0999 København C.

Pris: 100 kr. - ledsager er gratis.

Tilmelding: Senest 14. maj til mail: bentelis@tunenet.dk eller tlf. 50 71 98 63.

Info: Alle CP Danmarks medlemmer er velkommen til arrangementet.

lehygge i selskabslokalerne 'Krybten', under kirken, hvor der blev serveret kaffe/te med småkager. Kirkens kor var desværre sygdomsramt og måtte melde afbud. Men underholdning med tryllekunstner Jesper Grønkær blev deltagerne ikke snydt for. Han præsenterede et sjovt og underholdende show, som fik deltagerne med på banen. På opfordring dukkede julemanden også op og uddelte godteposer. Derefter var det tid til lækkert smørrebrød og social hygge. Dagen blev afsluttet med amerikansk lotteri med fine gevinster, hvoraf de fleste var sponsoreret. Stor tak til alle sponsorerne og til de 79 deltagere, der havde en rigtig god eftermiddag.

Asger

CP DANMARK NORDJYLLAND

Formand Julie Morell Jensen

Mail: juliemorell@hotmail.com

HUSK...

Vi holder kredsens generalforsamling den 8. marts kl. 19.00 i Vejgaard Hallen på Vejgaard Torv i Aalborg og inviterer til bowling og pizza i Løvvang Bowlingcenter i Nørresundby den 15. april kl. 11.00. Læs mere i aktivitetskalenderen.

SVØMNING I AALBORG

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

Det foregår torsdage fra 15.00 til 17.00 i Varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole. Det er gratis for foreningens medlemmer, og svømningen følger skoleårets kalender.

Tilmelding og kontakt:

Julie Morell Jensen på mail: juliemorell@hotmail.com eller SMS til 51 16 80 46. Kan man ikke selv klare omklædning mv. skal man medbringe hjælper, da det ikke er svømmeinstruktørens opgave.



JULENS STORE ØNSKE

Der var godt gang i vores juletræsfest. Familien på billedet ønsker sig et netværk og nogle små legekammerater til Alberta, så vi håber, at vi næste år kan få flere børn med, så ønsket kan blive opfyldt. Julemanden lovede at arbejde på sagen.

Julie

9.-11. JUNI - FAMILIEWEEKEND MED FYNS-KREDSEN

CP Danmark Fyn inviterer til familieweekend i Dronningens Ferieby i Grenaa, hvor hver familie får eget feriehus. Vi har 10 huse - tilmelding efter først-til-mølle!

Tid: 9.-11. juni.

Sted: Dronningens Ferieby i Grenaa.

Pris: 400 kr. pr. voksen og 200 kr. pr. barn (alder 0-12 år) for hele weekenden.

Tilmelding: Til Linda på mail: cirkusjensen@gmail.com med navn på deltager og alder på børn. Efter tilbagemelding fra Linda indbetales beløb til foreningens konto i Danske Bank regnr. 0933 kontonr. 4378144272 med navn. Din tilmelding er først registreret, når beløbet er indbetalt og du har modtaget bekræftelse på tilmeldingen, der er bindende.

Info: Fredag ankomst og fælles aftensmad. Lørdag hygge, sjov og festmiddag. Søndag morgenmad og afrejse. Ønskes ekstra feriedage før eller efter kreds-weekenden er det muligt ved direkte henvendelse og afregning med Dronningens Ferieby.

9.-11. JUNI - FAMILIEWEEKEND PÅ SLETTESTRAND

CP Danmark Nordøstjylland arrangerer familieweekend på Feriecenter Slettestrand, hvor hygge, socialt samvær og spændende aktiviteter med familien og de øvrige deltagere har første prioritet.

Tid: Fredag den 9. juni kl. 17.00 til søndag den 11. juni kl. 11.00.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Pris: 500 kr. for børn til og med 12 år. For øvrige er prisen 800 kr. pr. person. 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 eller mail: il.as.laustsen@outlook.com eller til Bjarne på tlf. 26 28 30 11, eller mail: bjarne@spejder.dk

Info: Skriftlig indbydelse udsendes til alle kredsmedlemmer.

HOBRO MEDBORGERHUS

- Udlån af lokaler til foreninger og private



SKIBSGADE 26-28 • 9500 HOBRO
TLF. 98 52 44 77

Ring og få et godt tilbud !



OLIE A/S

75687300

www.hk-hornsyld.dk



www.avkvalves.eu



Danfoss

- verdens største producent af
radiotortermotater

DANFOSS A/S • HÅRUP • SILKEBORG

WHILL C og FLEXLIFE D9

Letvægts foldbare el-kørestole. Læs mere -
deconmobility.dk



decon mobility
Hjælpemidler & motorer til kørestole

Hos ReviØst hjælper vi dig til overskud...

Vi har mange års erfaring i at rådgive små og mellemstore virksomheder i Nordjylland, og vi beskæftiger os med alle brancher.

ReviØst

Reg.revisor Jess Hæstrup
Hjørringvej 433, 9750 Østervrå
Tordenskjoldsgade 7B, 9900 Frederikshavn
www.reviost.dk



Den Uvildige Konsulentordning
på Handicapområdet

DUKH

Uvildig, gratis rådgivning
- med fokus på din retssikkerhed

Tlf. 76 30 19 30 | www.dukh.dk | mail@dukh.dk
sikkerpost@dukh.dk | Jupitervej 1 | 6000 Kolding



VOGNMANDSKØRSEL - BLOKVOGNSKØRSEL
SALG OG LEVERING AF SAND OG GRUS

Døstrupvej 77, Døstrup 9500 Hobro
Telefon 98557143



Mail dvf@doestrup-vmf.dk
www.doestrup-vmf.dk
CVR 87393712



MD Minibus Danmark
- opbygninger til dine behov



Handicapbiler, institutionsbusser og
andre special tilpassede løsninger



Vi
leverer
over hele
landet!

Vi bygger på alle mærker.
Husk - du bestemmer selv hvem,
der skal bygge din bil.

Telefon 73 709 710 · info@minibusdanmark.dk
www.minibusdanmark.dk

REGUVENT

Vi finder løsningen!
- leverandør af frisk luft

- Industriventilation
- Komfortventilation
- Bygningsautomatik
- VENT-certificeret service
- Køleanlæg
- Varmepumper
- ISO 9001

T: 75661777 mail: mail@reguvent.dk

ARKITEKT- & BYGGEFIRMA

**W I H L B O R G
F R I S C H K N E C H T**

ARKITEKTER M.A.A.

Marselis Boulevard 43 • 8000 Aarhus C
Tlf. 86 76 00 75 • Fax 86 76 37 75

Dynamisk ståtræning for børn med CP

Konceptet er ikke nyt, men flere forskningsprojekter dokumenterer nu effekten af denne træningsmetode. Vi vil her se på resultaterne fra to forskellige studier.



Børn med let til moderat CP (GMFCS Niveau I-III)

Hvad er HAPPY REHAB?

HAPPY REHAB er et interaktivt og dynamisk ståstativ der vha. specialudviklede computer-spil, motiverer børn til aktiv og intensiv træning af ankel- og knæled på en sjov måde.

Mange af HAPPY REHAB-brugerne går selvstændigt uden hjælp, mens andre har brug for støtte under gang. Man er ikke fastspændt på samme måde i HAPPY REHAB som i et traditionelt ståstativ, da systemet tillader bevægelser og mulighed for træning af de specifikke muskler og led.

"Tågængere"

Systemet er ofte overset, da målgruppen af børn på dette GMFCS-niveau normalt ikke bruger ståstativer. HAPPY REHAB er netop målrettet denne gruppe, da det bygger på aktiv træning af ledbevægelighed og koordination.

De typiske børn der bruger HAPPY REHAB er enten tågængere eller går med flekteret knæ.

Forskningsresultater

Forskningsprojektet "The effect of training in an interactive dynamic stander on ankle dorsiflexion and gross motor function in children with cerebral palsy" har undersøgt effekten af at bruge HAPPY REHAB i 10 uger. Projektet har især fokuseret på, om der kan ses en effekt på dorsalfleksionen i børnenes ankler, der ofte er hæmmet hos børn med CP.

6 børn deltog i studiet, og resultatet efter de 10 uger viste, at både aktiv og passiv ankel

dorsalfleksion var forbedret signifikant. Derudover blev børnenes grovmotorik forbedret, mens de i træningsperioden oplevede forbedringer på deres 10 meters gangtests.

Læs mere om studiet her:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24865964/>

Moderat til svær CP (GMFCS Niveau IV-V)

Mens HAPPY REHAB fungerer godt som dynamisk ståstativ til børn på GMFCS-niveau I-III, så findes der også nyere studier der undersøger effekten af andre træningssystemer der henvender sig til børn med moderat til svær CP (GMFCS IV-V).

Svensk forskning

I Sverige har Åsa Thornberg og Katarina Lauruschkus (Lund Universitet) sat sig for at undersøge hvad forskellen er på at træne i henholdsvis et statisk system og et dynamisk system for denne målgruppe.

I undersøgelsen deltog 20 børn med CP på GMFCS-niveau IV-V. Halvdelen af børnene trænede i et statisk system (ståstativ) 30-90 minutter hver dag, den anden halvdel trænede i det dynamiske system INNOWALK mindst 30 minutter om dagen i 4 måneder.

Resultater

Forskerne undersøgte effekten af træningen på børnenes passive ledbevægelighed (PROM) og deres spasticitet i musklerne omkring hofterne. Her kunne de se, at børnene, der havde trænet med INNOWALK, opnåede en signifikant bedre passiv ledbevægelighed end børn, der havde trænet i



GMFCS ?

GMFCS er en forkortelse for Gross Motor Function Classification System.

Systemet klassificerer de grovmotoriske færdigheder hos en person med CP i fem niveauer:

NIVEAU I: Let CP. Går uden støtte og hjælpemiddel.

NIVEAU II: Let CP. Brug for støtte ind i mellem f.eks. ved trappegang.

NIVEAU III: Moderat CP. Brug for støtte og/ eller hjælpemidler til at gå.

NIVEAU IV: Moderat - svær CP. Brug for elektrisk kørestol eller lign.

NIVEAU V: Svær CP. Brug for at blive transporteret af andre.

det statiske system. Derudover så de en signifikant formindsket spasticitet hos de børn, der havde trænet 30 minutter i INNOWALK end det var tilfældet med de børn, der havde trænet med det statiske system i 30 minutter.

Andre fordele

Desuden erfarede de to forskere, at det at komme op at stå – både statisk og dynamisk gjorde, at børnene kunne trække vejret dybere, at de fik varme i fødderne og at ledbevægeligheden i benene blev påvirket positivt.

Læs mere om studiet her:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32211225/>

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



Kreativitet og innovation, der flytter gamle grænser og åbner op for nye muligheder

Ringgade 46
6400 Sønderborg
Tlf. 21 70 20 00
www.6ss.dk

Rådgiving om naturgrunden
Få vejledning og gode idéer af
Silva Danica v/ Jørgen Stoltz

5993 0216 / 2048 8916
silvadanica@msn.com
www.silvadanica.dk



VIL DU MED UD PÅ

NYE OPLEVELSER

Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk



Opholdsstedet Moesgaard

Arnborgvej 15
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 12 80

www.opholdsstedetmoesgaard.dk