

CP INDBLIK



NR 6 · DECEMBER 2023

CP-ridehold:
"Her er alt normalt"

TEMA:
Jul med overskud

Montebello:
Træning sydpå

Få inspiration på kursus

CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese

Med Xplore kan dit barn opleve verden gående

Xplore

Hverdagen bliver nemmere med det nye ganghjælpemiddel Xplore!

Et enkelt og stilfuldt design gør håndteringen i dagligdagen lettere, både mht. ind- og udstigning af Xplore, og i forhold til at komme omkring. Xplore gør det muligt at være både aktiv og deltagende i forskellige aktiviteter.

Gå på oplevelse med Xplore



Den indbyggede fodplade og H-ramme gør Xplore utrolig let at manøvrere og drive frem.



Det store tilbehørsprogram gør det muligt at skræddersy Xplore - netop til dine behov og ønsker.



Det unikke støttesystem sikrer en optimal positionering af overkroppen.



	XPLORE SMALL	XPLORE MEDIUM	XPLORE LARGE
BRUGERHØJDE	80 - 120 CM	110 - 150 CM	140 - 180 CM
BRUGERVÆGT	MAX 30 KG	MAX 50 KG	MAX 80 KG

OPLEV XPLORE

Kontakt os i dag for en uforpligtende demo eller afprøvning.
T: 86 78 99 33 | mail@iaid.dk | www.iaid.dk

INNOVAID⁺



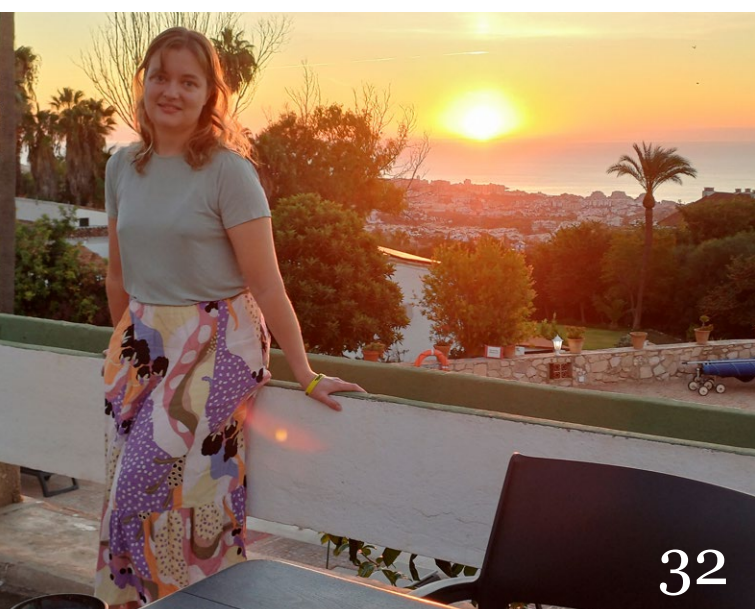
Artikler

- 5** Fleksjob med CP
- 7** Familier lavede eget CP-ridehold
- 11** Hvem skal modtage Helene Elsass Prisen 2024?
- 17** TEMA: Jul med overskud
- 18** Vibekes julekalender
- 20** Jul i omvendt rækkefølge
- 23** Jul på Koglerne
- 24** 10 råd: Forebyg udtrætning i julen
- 27** Kurser på vej
- 31** Træning under sydens sol
- 32** En lille bid af Paradis
- 35** Dorthe trodsede bekymringerne
- 36** Børn og unge får deres egen lov



Faste sider

- 4** CP Danmark vælger livet
- 12** Viden om
- 14** Den politiske dagsorden
- 39** Kommende aktiviteter i kredsene
- 44** Siden sidst



CP Danmark vælger livet



Da statsminister Mette Frederiksen på Folkemødet i sommer annoncerede, at hun ville støtte lovgivning, som legaliserer aktiv dødshjælp i Danmark, åbnede hun for en diskussion, som er uendeligt svær, og som kan få vidtgående konsekvenser for mennesker med cerebral parese og andre omfattende handicap.

Jeg tror, vi er rigtig mange, der instinktivt tænkte, at aktiv dødshjælp vil være en medmenneskelig nådeshandling over for en meget lille gruppe af uheldeligt syge mennesker, som har et helt forståeligt og legitimt ønske om at dø.

Vi kan og skal på ingen måde anfægte legitimiteten i disse menneskers ønske om at dø – og jeg er overbevist om, at der er og skal være

plads til personlige og individuelt divergerende holdninger – også i en forening som CP Danmark.

Nogle af CP Danmarks medlemmer har meget svære funktionsnedsættelser, et meget stort hjælpebehov og er for nogles vedkommende ubetinget afhængige af andres hjælp. Derfor er vi nødt til at afveje, hvad det kan få af negative konsekvenser for en betydelig del af vores målgruppe, hvis samfundet giver en lille gruppe mennesker ret til aktiv dødshjælp.

Erfaringerne fra de lande, som tillader aktiv dødshjælp viser, at den rettighed, der er indført af hensyn til nogle få, bliver et kæmpe pres for mange flere. Der sker uundgåeligt det, at mennesker – bl.a. personer med svære handicap – som ikke ønsker at dø, føler sig presset til at overveje den udvej.

Skammen over at ligge andre til byrde, at have konstant brug for andres hjælp og være en økonomisk belastning for samfundet kan blive så byrdefuld, at nogle vælger aktiv dødshjælp som vejen ud. Lige præcis det argument er helt afgørende for Etisk Råds indstilling, hvor 16 ud af 17 medlemmer netop har frarådet, at man lovliggør aktiv dødshjælp.

Derfor kan CP Danmark ikke støtte legalisering af aktiv dødshjælp. Vores valg er aktiv hjælp til et godt liv. Vi skal som forening – og som samfund – gøre vores yderste for, at et hvilket som helst liv får værdi og kan leves med værdighed. Ingen skal risikere at føle sig presset til at opgive sit liv, fordi man føler sig til besvær.

*Pia Allerslev
Landsformand, CP Danmark*

“ Vi skal som forening
– og som samfund
– gøre vores yderste for,
at et hvilket som helst liv
får værdi og kan leves med
værdighed.

Fleksjob med CP: Det handler om det rigtige match

Sanne Archana Thorup har oplevet meget, siden hun i 2014 blev visiteret til fleksjob, men efter nogle hårde år er hun nu havnet det helt rigtige sted, mener hun.

AF FRANDS HAVALESCHKA

Selvom arbejdsmarkedet længe har skreget på arbejdskraft, er det en kendsgerning, at mange mennesker, der er visiteret til et fleksjob, aldrig får chancen for at få foden indenfor på arbejdsmarkedet – på trods af, at de både har viljen og gode kompetencer.

Det er den virkelighed, som mange af CP Danmarks medlemmer oplever, og som i foråret blev dokumenteret af Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) i en stor analyse udarbejdet for Danske Handicaporganisationer.

Et godt eksempel

Men der er heldigvis også undtagelser. Det er Sanne Archana Thorup, som bor i Aarhus, et levende bevis på. Selvom der har været meningsløse arbejdsprøvninger og mange andre bump på vejen, både før og efter hun blev visiteret til et fleksjob for otte år siden, er hun meget glad og taknemmelig for sin nuværende arbejdssituation som receptionist hos Muskelsvindfonden i Aarhus.

Her arbejder hun ni timer om ugen, fordelt på tre dage, hvor hun passer telefon og reception, besvarer mails og går til hånd med forskellige praktiske opgaver. Opgaverne er udfordrende og sikrer, at hun får mulighed for at lære nyt og prøve nye ting, som kan være med til at give et boost på selvtillids-kontoen.

Buen spændt for hårdt

Sanne Archana Thorup fik tilbudt jobbet efter et længere praktikophold, og hos Muskelsvindfonden har hun nu fået en hverdag med gode kolleger, hvor der også er plads til grin.

Hun har været ansat i knap et år og kalder det selv for det gode match. Samtidig er det en helt anderledes god oplevelse i forhold til hendes tidligere fleksjob som kirketjener, hvor arbejdet bestod i fire timers rengøring én gang om ugen.

Det hårde job i kirken havde Sanne Archana Thorup i tre år, hvorefter kroppen sagde stop. Hun fik en alvorlig knæskade under rengøringsarbejdet og blev fyret, eftersom hun ikke længere kunne varetage opgaverne.



For Sanne Archana Thorup har receptionistjobbet ni timer ugentligt, fordelt på tre arbejdsdage, været det helt rigtige match.



- Med to dårlige knæ vidste jeg godt, det var at spænde buen for hårdt med arbejdet i kirken, men jeg kunne ikke sige nej til jobtilbuddet, fortæller Sanne Archana Thorup, der oplevede, at jobcentret pressede på.

En øjenåbner

Lægerne vurderede, at en operation ikke ville løse hendes problemer. I stedet måtte hun igennem et længere genoptræningsforløb, bl.a. et intensivt træningsophold på Montebello i Spanien. Selv om det var en rigtig skidt periode, blev det også starten på et nyt liv. For træningen gav hende stor appetit på at dyrke meget mere motion, end hun havde gjort tidligere.

Det var en øjenåbner for Sanne Archana Thorup, hvad træning kunne gøre. I samarbejde med sin dygtige fysioterapeut fik hun udarbejdet et styrketræningsprogram, som hun gennemfører to til tre gange om ugen, hvilket er en væsentlig årsag til, at hun kan opretholde et fint funktionsniveau.

Senere i optræningsforløbet fik Sanne Archana Thorup også mulighed for at stifte bekendtskab med framerunning – cykling på en handicapvenlig cykel på tre hjul. Hun fandt ud af, at atletik var spændende, særligt sprint, og efter kort tid kom hun på brutto-landsholdet. Det er aktiviteter, som hun nu har stor fornøjelse af tre gange om ugen.



Ung med CP – På vej i egen bolig?

Måske er Botilbuddet Selma Marie et trin på vejen?

Neurorehabilitering Selma Marie er et højt specialiseret døgnrehabiliteringstilbud for unge mennesker (16 - ca.35 år) med hjerneskade. Opholdet er midlertidigt og kan være af kortere eller længere varighed efter behov.

På Selma Marie får du mulighed for at træne til en så selvstændig tilværelse som muligt. Dine ressourcer, ønsker og behov identificeres, og det tilstræbes, at du fraflytter Selma Marie med størst mulig selvstændighed.

Målet er at skabe de bedste forudsætninger for at støtte og vejlede dig på en sådan måde, at du kan træne, udnytte og udvikle de kompetencer, der er nødvendige for at mestre dagligdagen – og give dig muligheden for størst mulig livskvalitet i overensstemmelse med dine egne ønsker og værdier.

Selma Marie fokuserer også på at styrke socialkommunikation, med henblik på at bevare og udvide netværk, samt om selv- og medbestemmelse så dit liv opleves som meningsfuldt.

Indsatsen organiseres som et helhedsorienteret forløb koordineret med indsatser på social-, sundheds- og beskæftigelsesområdet. Neuropsykologer, audiologopæder, ergoterapeuter, neuropædagoger, fysioterapeuter og social- og sundhedsassistenter samarbejder i tværfaglige teams sammen med den enkelte beboer.

Henvisning sker efter Servicelovens § 107 og § 66, stk. 1, nr. 6 eller Sundhedslovens § 140.

Læs mere på vores hjemmeside selma.mariehjem.dk eller ring til souschef Bodil Toft på tlf. 23 69 57 41.



NEUROREHABILITERING

selma Marie



*Pigerne på skovtur på ridelejren 2023. Forrest ridder Ingrid, og bag hende Olivia, Kamma, Vigga og Leonora.
Foto: CviFotografi.*

”Her er alt normalt”

En gruppe forældre savnede et ridetilbud til deres børn med CP. Nu har de stablet deres eget hold på benene – og fået et stærkt fællesskab med som bonus.

AF STINE MØRKEBERG | FOTOS: CVIFOTOGRAFI OG CP DANMARK

- 1, 2, 3, 4, vi er Danmarks bedste piger, 5, 6, 7, 8, vi kan alle sagtens nå det, 9, 10, 11, 12, vi' det bedste ridehold, Åååhh... CP!

Sådan lyder seks pigers begejstrede kampråb på et ridehold for børn med cerebral parese (CP) på Vallensbæk Rideakademi på Sjælland. Men hvad er det, pigerne kan nå? Det forklarer 10-årige Olivia, som er iført pink ridebukser, til en træningsgang, hvor CP INDBLIK er med på sidelinjen:

- Når vi har idræt i skolen og leger ”alle mine kyllinger kom hjem,” så er det svært at blive nogle af de første, fordi vi ikke kan løbe lige så hurtigt som de andre. Men her har vi alle CP, så her kan vi alle nå det, siger hun.

”Mor, jeg tror alle her har skinner”

Pigerne er i alderen 8-12 år og mødtes første gang i som-

meren 2022 på en ridelejr ved Jelling i Sydjylland afholdt af Elsass Fonden, hvor de var afsted sammen med deres forældre. Her blev ideen om et ridehold for børn med CP skabt. Nogle af børnene gik i forvejen til ridefysioterapi på grund af deres CP, men kunne godt tænke sig at gå til ”rigtig” ridning, hvor man også lærer at sadle og strigle hestene og dyrker ridning som en hobby frem for som behandling. For Pia Ørby, mor til Kamma, var ridelejren også en aha-oplevelse i forhold til, hvad netværk med andre børn og forældre kan.

- En dag på lejren sagde Kamma: ”Mor, jeg tror, alle her har skinner.” Det var første gang, jeg hørte hende sammenligne med andre børn, når hun talte om sin benskinne, og det fik mig til at tænke, at hun måske har et behov for at have nogle venner med CP, siger Pia.

Flere forældre havde lignende overvejelser. De kontaktede derfor Vallensbæk Rideakademi, og sammen med rideakademiet søgte forældrene Elsass Fonden om midler til at



Ingrid og Luka til fejring af Ingrids fødselsdag på rideskolen.



I sommers var pigerne afsted på fire dages ridelejr med overnatning på rideskolen. Fra venstre: Ingrid, Kamma og Luka i gang med at gøre hestene klar. Foto: CviFotografi.

oprette et såkaldt "klub-i-klub-hold" på rideskolen. Det vil sige et hold for børn med særlige behov på en rideskole, som også har almindelige ridehold. I januar 2023 var holdet en realitet.

Nogen at spejle sig i

Den torsdag, CP INDBLIK er på besøg, strigler pigerne hjemmевant hestene og hjælper hinanden med at få seletøj og sadler på med lidt assistance fra forældrene – hvorefter de begiver sig ud på en rolig tur ad små veje og stier gennem marker og en lille skov. Forældrene går ved deres side og holder i træktøve, som bliver brugt på holdet, når der er behov, men det er primært pigerne, der styrer hestene.

Leonora på 12 år troner selvsikkert på ryggen af hesten Smoking. Hun har selv haft en shetlandspony, siden hun var tre år, som står hos hendes

farmor, men alligevel oplever familien, at ridningen har været en stor gevinst. Til daglig sidder hun i kørestol, og hendes far, Michael Andersen, nævner både værdien i, at børnene kan spejle sig i hinanden – og at forældrene som en sidegevinst kan bruge hinanden på samme måde:

- Vi har fået nogen at snakke med, der står i samme situation som os, og som oplever de samme reaktionsmønstre hos deres børn. Vi oplever for eksempel ofte, at frustrationerne bygger sig op over en dag hos Leonora, hvor hun til sidst eksploderer. Det er rart at snakke med andre, som genkender det, siger han.

Også Pia oplever, at rideholdet tilfører netop det, hun havde håbet på:

- Her er alt normalt. Det er normalt

at snakke om benskiner, kørestole, sagsbehandlere, ergo- og fysioterapeut. Både for børnene og for os voksne, siger hun.

Et nyt perspektiv

Da hestene er sadlet af, striglet og har fået rensede hove efter dagens ridetime, indfinder familierne sig i et opholdsrum på første sal for at fejre Ingrids 8-års fødselsdag.

- Og hør nu her, hvordan vi alle vrinske vil, synger børn og voksne og vrinsker løs for fuld mule.

Ingrid pakker sine gaver fra holdet ud, mens selskabet sætter chokoladecake til livs og hælder saftvand og kaffe indenbords. For pigernes vedkommende bliver noget af energien straks omsat i en stopdans.

For Pia og Kamma har rideholdet givet et nyt perspektiv på CP:

- Nu kan vi tale om de oplevelser, vi har på grund af CP, og ikke på trods af. Om de mennesker, vi har lært at kende. Vi oplever, at mennesker med CP og deres familier ofte er meget rummelige. Jeg tror, det meget vel kan skyldes, at de selv har været lidt af hvert igennem, siger Pia.

Støtte fra fond

CP-rideholdet har fået midler fra Elsass Fonden, som dækker:

- Ridelærer
- Ekstra udgifter til at drive et lille hold, hvilket er nødvendigt pga. børnenes særlige behov
- Rådgivning til holdets ridelærer, der tidligere har haft ridning for børn med diagnose, men havde brug for mere målrettet kendskab til CP
- Særligt udstyr såsom gitter til ridestøvlerne (nødvendigt for at holde foden i den rette position) og lift og rampe til kørestol
- Lavere kontingent
- Ridelejr

Du kan læse mere om, hvad Elsass Fonden støtter, på elsassfonden.dk

Tips og tricks

Overvejer du selv at oprette et ridehold for børn med CP, så er du meget velkommen til at kontakte CP-holdet på Vallensbæk Rideakademi for sparring. Kontakt Pia Ørby på viuf79@hotmail.com.



Leonora og hendes far Michael Andersen på en tur i området med holdet.



Kære dig med Cerebral parese

Kender du til følelsen af dårlig samvittighed, over ikke at holde kroppen tilstrækkeligt ved lige med nok fysisk træning, og en daglig kamp med udtrætning? En pool i haven var løsningen for mig.

Jeg er 31 år, født med CP og bruger rollator. I mine sene teenageår og nu som ung voksen, har jeg for alvor benyttet mig, af den positive forskel, en pool kan gøre for mit helbred.

I det 30 grader varme poolvand, kan jeg slappe af i alle mine muskler. Jeg opnår faktisk en kæmpe frihedsfølelse.

For lige her kan jeg noget, som jeg ellers ikke kan. Jeg kan rejse mig op, og gå rundt uden yderligere hjælpemidler.

Alt bevægelse i vandet gør en større forskel for mig, end alle andre træningsformer.

I det varme poolvand mærker jeg ikke, hvor mange kræfter og hvor meget energi, jeg bruger.

En badetur føles hverken uoverskuelig eller fysisk krævende, men jeg ved når jeg kommer op at jeg har brugt mine muskler og at hele min krop har været i bevægelse på måder, som den ellers ikke kan være.

Den udtrætning som dagens indtryk og udfordringer har givet mig, slipper mit hoved mens jeg svømmer og giver mig fornyet energi.

I hele sommerhalvåret kan jeg træne ofte, med korte intervaller, på en meget skånsom måde. Det opbygger og vedligeholder mine muskler. Når jeg kan træne ofte, har jeg færre smerter i dagligdagen.

Jo mere jeg bruger min krop, jo mere energi og overskud, oplever jeg at have både fysisk og mentalt.

BERLE
POOL + SPA

www.swimmingpool.dk

Hvem skal modtage Helene Elsass Prisen 2024?

Du kan være med til at påvirke, hvem der skal modtage hæderen og 150.000 kroner, når Helene Elsass Prisen uddeles næste gang i foråret 2024.

AF JULIE PESCEITINI – FOTO: ELSASS FONDEN

Til foråret kan vi se frem til fejring og fest, når Helene Elsass Prisen skal uddeles for syvende gang i april 2024. Først skal vi dog finde en værdig modtager, og vi har brug for din hjælp.

Du – og alle andre – har nemlig mulighed for at indstille kandidater til prisen frem til den 25. januar 2024 via Elsass Fondens hjemmeside.

Prisen er Danmarks største på handicapområdet. Den er stiftet af CP Danmark og Elsass Fonden og går hvert år til en person, gruppe eller organisation, der har gjort en særlig indsats for mennesker med cerebral parese (CP). Det er muligt at indstille enhver, der har gjort en forskel på CP-området, uanset om det er som privatperson, frivillig eller i forbindelse med arbejde. Kandidater fra tidligere år kan godt indstilles igen, hvis de ikke tidligere har fået prisen.

Feltet af kandidater forventes at udgøre en bred skare inden for blandt andet uddannelse, arbejdsmarked, idræt, fritid, musik, kunst og kultur.

Prisen overrækkes til foråret

Alle indstillinger behandles af et udvalg bestående af repræsentanter fra Elsass Fonden og CP Danmark.

Vinderen afsløres ved et festligt arrangement den 10. april 2024 i Elsass Fondens lokaler i Charlottenlund. Her vil H.K.H. Prinsesse Benedikte, som protektor for både Elsass Fonden og CP Danmark, overrække prisen til vinderen.



I 2023 gik Helene Elsass Prisen til iværksætter, komiker og far Jacob Nossell. Fra venstre: Landsformand i CP Danmark Pia Allerslev, H.K.H. Prinsesse Benedikte, Jacob Nossell og formand for Elsass Fonden Nick Elsass.

Send din indstilling

Du indstiller en kandidat ved at udfylde en formular med navn og en kort begrundelse for, hvorfor netop denne person, gruppe eller organisation fortjener prisen. Formularen finder du på elsassfonden.dk.

Tidligere vindere af prisen

- 2018: CP-fodboldlandsholdet og leder af holdet Len Nossell
- 2019: Astrid Siemens Lorenzen, rollemodel for mennesker med CP og Pauline Sonne-Schmidt, initiativtager til venskabsweekender for børn med CP
- 2020: Landstræner Leif Nielsen og Parasport Frederiksberg, der stod bag idrætsdisciplinen racerunning
- 2021: CP Færøerne og foreningens formand Katrin Jacobæus, initiativtager til CPOP-opfølgingsprogrammet på Færøerne
- 2022: Digter og handicapaktivist Caspar Eric
- 2023: Iværksætter, komiker og far Jacob Nossell

Caspar Eric udgiver ny bog og nyt album

Digteren Caspar Eric, der er kendt for bl.a. at skrive om livet med CP, er aktuell med hele to nye udgivelser: Bogen 'Undskyld vi er her' og musik-albummet 'Mere i liv'. Sidstnævnte er udgivet sammen med musik-makkeren Mikkel Grevsen, som sammen med Caspar Eric udgør duoen Intet Altid. Musik-albummet udkom i oktober og er duoen's andet album.

I bogen 'Undskyld vi er her' har Caspar Eric samlet 100 opslag fra kampagnen under hashtagget #Undskyldvierher, hvor mennesker med handi-cap og deres pårørende i efteråret sagde fra over for at blive set som en udgift for samfundet.



Pressefoto af
Fryd Frydendal.



Elsass Fonden har fået et nyt team i Kolding

30. november blev snoren klippet til Elsass Fondens nye lokaler i Kolding. Her vil et team på fire medarbejdere stå for aktivitetstilbud til unge og voksne med cerebral parese vest for Storebælt. Efter planen vil teamet bestå af en ergoterapeut, fysioterapeut, psykolog og en cand. scient. i Idræt.



Første turnering i CP-fodbold for kvinder

20.-22. oktober løb den første turnering i CP-fodbold for kvinder på dansk jord af stablen. Turneringen bød på intense kampe mellem det danske CP-kvindelandshold og landshold fra Irland, Holland og Spanien.

– Pigerne kæmpede godt og fik en placering som nummer tre ud af fire blandt de dygtige hold, siger Len Nossell, der er teamleder for CP-kvindelandsholdet, der hører under FC Storebælt.

Pia Allerslev genvalgt til Danske Handicaporganisationers bestyrelse

Den 28. oktober blev CP Danmarks landsformand Pia Allerslev endnu en gang valgt ind i forretningsudvalget i Danske Handicaporganisationer (DH). Hun har hidtil siddet på bestyrelsesposten i to år og er nu blevet forlænget med to år mere. Hendes rolle har betydning for, at CP-området kommer på dagsordenen.



Synet på mennesker med handicap

7 ud af 10 i befolkningen mener, at de fleste er usikre på at omgås mennesker med handicap. Det konstaterer en stor undersøgelse, som Danske Handicaporganisationer (DH) offentliggjorde i efteråret. Undersøgelsen viser også, at 4 ud af 10 i befolkningen mener, at de fleste ignorerer mennesker med handicap, og at en tredjedel mener, at mennesker med handicap behandles som mindre værd.

DH og dens medlemsorganisationer – herunder CP Danmark – håber, at undersøgelsen kan bidrage til at nedbryde fordomme.



Foto: Colourbox

Weekendsamling sætter fokus på kærlighed og seksualitet

12.-14. januar 2024 holder foreningen ISAAC deres årlige weekendsamling for brugere af alternativ og supplerende kommunikation. Denne gang er temaet "Kærlighed som ruller", og det handler om kærlighed, drømme og seksualitet. Weekendsens program byder bl.a. på oplæg og mulighed for rådgivning fra seksualvejledere og kreativt værksted. Det foregår på Hou Søsportscenter i Odder og koster 1.400 kr. inklusiv hjælper.

Du kan læse mere og tilmelde dig på isaac.dk.

Uddannelses- og jobmesse for unge

Står du eller dit barn over for at vælge uddannelse eller finde sit første job? Så er det måske værd at slå et smut forbi uddannelses- og jobmessen 'Ud i Fremtiden' 1. februar i Køge, som er rettet mod unge med særlige behov. Du kan læse mere på udifremtiden.dk

Foto: Colourbox.dk/Uros Zunic



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

Svigt på botilbud

I november afslørede TV2-dokumentaren Operation X endnu engang eksempler på omsorgssvigt og fornægtede behandling på botilbud for mennesker med handicap – blandt andet på Odinsgården i Haderslev, hvor en del af beboerne har cerebral parese. De rystende optagelser viser tydeligt, hvor galt det kan gå, når et botilbud har dårlig økonomi, dårligt uddannet personale, dårlig ledelse og dårligt tilsyn.

Det, vi ser, er desværre ikke en enlig svale eller et enkeltstående tilfælde. Det er resultatet af en årelang økonomisk og faglig udsultning af botilbuds-området. Dårlig økonomi gør det tæt på umuligt at rekruttere de rigtige medarbejdere med den rette faglighed. Resultatet er en stor gennemstrømning af personale og en udstrakt brug af vikarer, som hverken har tid eller forudsætninger for at introducere til opgaven.

Derfor glæder vi os i CP Danmark også over, at der på den såkaldte "reserve" (afløseren for satspuljen) er afsat et stort beløb til uddannelsesløft på botilbuddene.

Men det er ikke gjort med flere penge til uddannelse. Det er også nødvendigt at se på både det personrettede tilsyn og socialtilsynets rolle. Vores oplevelse er, at kommunerne ofte "glemmer" det personrettede tilsyn. Og Socialtilsynet kan kun give påtale til botilbuddet. Tilsynet kan for eksempel ikke give påbud til den kommune, som har anbragt borgeren. Det hjælper bare ikke meget at give botilbuddet et pålæg, vis roden til problemet er, at den anbringende kommune ikke bevilger den nødvendige hjælp og økonomi til de beboere, de har anbragt på botilbuddet.

CP Danmarks formand og næstformand har i november været på besøg hos handicapordførerne fra en række partier – og her har botilbuds-området været et centralt tema.



Erstatning til de efterlevende fra særforsorgen



Den 11. september gav socialminister Pernille Rosenkrantz-Theil en officiel undskyldning for de overgreb, mange var udsat for, mens de var anbragt i statens varetægt under særforsorgen. I de tidligere to fortilfælde, hvor der er givet en undskyldning, er der også efterfølgende udbetalt en erstatning til de forurettede.

De mennesker, det drejer sig om, skal selv henvende sig for at få erstatning, og der vil derfra blive en form for retssag og procedure, som kan lede frem til, at staten skal betale erstatning. Vi kender endnu ikke proceduren – og vi ved derfor heller ikke, hvilke krav til dokumentation, der eventuelt vil blive stillet.

Men har du boet på en af statens institutioner inden for særforsorgen i perioden fra 1930 til 1980, og mener du, at du kan være berettiget til erstatning, så opfordrer vi til, at du henvender dig til foreningen. Kontakt direktør Mogens Wiederholt, som kan hjælpe med kontakt til advokat og myndigheder.

Brev til sundhedsministeren om vederlagsfri fysioterapi

De seneste mange år har økonomien og dermed kapaciteten i den vederlagsfri fysioterapi på ingen måde stået mål med efterspørgslen. Mange har derfor oplevet, at de hen mod årets afslutning enten fik deres fysioterapi sat på pause eller blev flyttet fra individuel behandling til behandling i grupper, fordi pengene var brugt.

Med den nye overenskomst mellem KL og Danske Fysioterapeuter, som træder i kraft i det nye år, er det denne gang blevet aftalt, at klinikkerne ikke må sætte behandlingen på pause hen mod årets slutning. I stedet skal de løbende sætte nye klienter på venteliste, så der kun kommer nye brugere til, når der bliver "en ledig plads". Det løser bare ikke det grundlæggende problem: At der er for få penge i forhold til efterspørgslen.

Derfor er vi utroligt glade for, at DH har taget stafetten – og ydermere løftet problemet ind i et samarbejde med Danske Patienter og Ældresagen. De tre organisationer har i et fælles brev opfordret sundhedsminister Sophie Løhde til at gå ind i sagen for at finde en holdbar løsning.



Colourbox.dk/Edward Olive

Øget livskvalitet for mennesker med cerebral parese

elsass
fonden



Forskning og viden



Kurser og aktiviteter



Legatstøtte



Følg os

www.elsassfonden.dk



Innovativ styring til elektriske kørestole

munevo DRIVE - styring til elektriske kørestole, som er baseret på Smart-glasses. Brillerne registrerer de små hovedbevægelser og omdanner dem til styresignaler, både for at køre stolen og for at justere alle dens elektriske funktioner.

Gå ind på www.medema.dk eller brug QR-koden til hvordan munevo DRIVE fungerer.



Medema A/S - tlf 70 10 17 55



Jul med overskud

Julen er tiden for nærvær og hygge med familien, men gaveindkøb, julefrokoster og juleaften kan også være lidt af et bombardement for sanserne med julemusik, blinkende lysguirlander og mange menneskers snak og støj.

Måske hører du eller et af dine familiemedlemmer til de mange mennesker med cerebral parese (CP), der er ramt af udtrætning, så du bliver hurtigere udmattet af nogle former for lyde, synsindtryk og berøring, eller du bliver hurtigt træt efter fysisk anstrengelse. Du kan også opleve at blive udtrættet, hvis der er mange familiemedlemmer ved julemidagen eller juletræet.

Heldigvis behøver du ikke at aflyse julen, men ved at overveje, hvad der stjæler din eller dit familiemedlems energi, kan I tilpasse højtiden, så der bliver mere overskud til det, der er vigtigt for netop jer.

På de følgende sider kan du læse om, hvordan 30-årige Vibeke Christiansen og forældrene til 12-årige Maya bærer sig ad med det, og du kan få gode råd om, hvordan du undgår udtrætning i tiden op til jul.

Nogle mennesker med CP fejrer juleaften på deres botilbud. Det gælder blandt andet for Stine Fischer, som bor på Koglerne. På side 23 kan du læse om hendes erfaringer med og forventninger til julen der.



Vibekes julekalender

Adventsgaver, julebag, hjemmelavede gaver og rigeligt med julefrokoster. Vibeke Christiansen går *all in*, når det handler om julen, men det kræver planlægning at få energien til at strække til de mange aktiviteter.

AF STINE MØRKEBERG

En dag i efterårets løb tikker en mail ind i min indbakke, som skiller sig ud fra de øvrige: Ordene "elsker jul" indgår i mailadressen, og jeg får årets første julesange på hjernen, mens jeg læser mailteksten, hvori Vibeke Christiansen forklarer, at hun gerne vil deltage i CP INDBLIKS tema om jul.

- Jeg har selv CP, og er nok den største juleelsker i verden, skriver hun.

To uger senere drikker jeg te af en kop med nisser i hendes stue og hører hende fortælle – ved hjælp af hendes

talemaskine – om de mange sysler og arrangementer, der hører til hendes december. Vibeke har på forhånd fortalt mig, at hun lider af udtrætning relateret til sin cerebrale parese (CP), så jeg spørger hende:

- Hvordan får du overskud til alt det?

Vibeke triller ind i et værelse, hvor hun henter en to-do-liste og en kalender, som hun bruger til at holde styr på julens forberedelser og arrangementer. Som var hun en slags julesekretær med den betroede opgave at sikre, at julen bliver gennemført uden slinger i kanen.



“ Allerede i oktober begynder jeg at forberede mine aktiviteter og sysler omkring julen, så jeg ikke ender med at blive stresset op til den 24. december.



Vibeke Christiansen er en bageentusiast, der elsker at trylle med dej, glasur og pynt – ikke mindst i tiden op til jul. Hun benytter en røremaskine til at mikse dejen og får hjælp af sine hjælpere til at udføre opgaverne.

- Allerede i oktober begynder jeg at forberede mine aktiviteter og sysler omkring julen, så jeg ikke ender med at blive stresset op til den 24. december. Det skal være sjovt at lave alle aktiviteterne, siger hun.

Stress lærte Vibeke at planlægge

Vibekes glæde ved julen stammer fra barndommen, hvor familien altid har haft tradition for at samles mange mennesker i tiden omkring jul. Som for mange andre er julen for Vibeke derfor indbegrebet af samvær med mennesker, hun holder af.

Vibekes hang til planlægning gælder hele året, og den opstod, da hun gik i gymnasiet.

- Jeg gik ned med stress, fordi der skete for meget på for kort tid. Jeg blev frustreret, udmattet og havde svært ved at overskue helt almindelige ting i hverdagen. Det har lært mig at fordele aktiviteter over længere perioder, fortæller hun.



Vibeke Christiansen er 30 år og sidder her i sin lejlighed.

Sådan fordeler Vibeke sine julerier:

Oktober-november

- Køber og laver adventsgaver til familien
- Planlægger og indkøber årets julegaver – og laver ofte også nogle hjemmelavede. Pakker gaver ind
- Sender invitationer ud til en årlig kusine-julehygge, som Vibeke lægger hus til
- Pynter op
- Planlægger, hvad hun skal bage og hvilke arrangementer, hun skal deltage i
- Tager til CP Danmark Nordvestsjælland's årlige julefrokost i Vig

December

- 2. søndag i advent: Afholder kusine-julehygge
- Bager julesmåkager

Juledagene

- Lillejuleaften: Bytter julegaver med en god veninde
- Juleaften: Fejrer jul hos sine forældre, sammen med dem og sin bror
- 1. juledag: Pakker de sidste julegaver op i ro og mag
- Kort efter jul: Tager til to julefrokoster med familie

Nytår

- Vælger at være hjemme alene, da hun har brug for at komme ned i gear ovenpå de mange arrangementer omkring julen

Juleaften i omvendt rækkefølge

*Maya i julen 2021 –
sammen med sine to
nissedukker, der har
fulgt hende siden hun
var lille.*

Hos Mayas familie foregår sang omkring træet før middagen, og der er lagt pauser ind i aftenens program for at skabe en hyggelig jul for hele familien – også for Maya, der bliver hurtigere træt.

AF STINE MØRKEBERG

Hjemme hos 12-årige Maya, 21-årige storebror Mathias, mor Nina og far John varmer de hvert år op til juleaften på samme måde, som i mange andre familier, hvor der er børn og barnlige sjæle i huset: Med Disneys Juleshow. Familien og deres julegæster – i alt 6-12 personer – samles omkring fjernsynet og nyder de kendte julemelodier og gensynet med Jesper Fårekilling, Pinnocchio og Chip og Chap. Imens breder duften af andesteg, rødkål og medister sig i parcelhuset i Lystrup uden for Aarhus.

Maya nyder især julemelodierne. Familien ser det hvert år på hendes strålende og let smilende øjne. Maya har intet verbalt sprog, og hun har en hjernebetinget synsnedrettelse, som betyder, at hun har svært ved at få synsindtryk til at give mening. Begge dele skyldes en hjerneskade, som Maya fik, da hun var knap fire år. cerebral parese (CP) udgør en del af den samlede diagnose.

"Når du ser et stjernesud..."

Mayas hjerneskade betyder, at familien vælger deres aktiviteter med omhu – hele året, men også i julen, hvor ro og hygge er nøgleordene for familien.

- Vi afvejer hele tiden, hvilke aktiviteter, Maya får mest ud af at være med til. Hun elsker musik og sang, og hun elsker alt, der har med Disney at gøre, så derfor er Disneys Juleshow og sang omkring juletræet højdepunkter til vores jul, siger Nina Jensen.

For at Maya kan være frisk til begge højdepunkter, har familien byttet lidt om på rækkefølgen i en traditionel juleaften. Efter Disneys juleshow holder de en halv times pause og går derefter direkte til at synge sange ved juletræet. Igen plejer Mayas øjne at stråle, når hun hører melodierne i "Et barn er født i Betlehem" og "Højt for træets grønne top". Herefter er det tid til, at Maya får sine gaver. Da hendes bror, fætter og kusine var yngre, fik de samtidig en pakke hver. Nu venter de og pakker ud sammen med de voksne senere på aftenen.

- Maya får ikke noget særligt ud af at være til stede mens hele familien pakker gaver ud eller at sidde i mange timer ved middagsbordet. Og hun vil hellere smage på julesovsen end på ris à la manden, så derfor har vi valgt, at hun bliver puttet efter maden og inden desserten, siger Nina.

Når søvnen udebliver

Familien opdagede tidligt nødvendigheden af at indrette en rolig juleaften med tilpasset rækkefølge og pauser. Nina kan ikke mindes en jul, hvor det ikke lykkedes at tage højde for Mayas hjerneskade, men i andre sammenhænge har familien erfaret, hvad der sker, når Maya bliver overstimuleret.

- Hvis vi har en dag med for mange aktiviteter og indtryk, får hun svært ved at finde ro. Hun vågner mange gange i løbet af natten, og det øger risikoen for epilepsi-anfald, fortæller Nina.

Klar besked

Stearinlys spreder hygge i stuen i efteråret, hvor CP INDBLIK besøger familien, og i anledning af fotografering til bladet har Nina fundet lidt julepynt frem – blandt andet to nissedukker, som Maya har haft, siden hun var lille. De smiler fra en stol i Mayas værelse tæt ved hendes kørestolsvenlige seng.

Familien har valgt at fejre jul hjemme hvert år, da deres hjem er indrettet til Mayas kørestol og de har nem adgang til diverse udstyr, Maya bruger. Hvert andet år kommer hendes og Mathias' mormor og morfar, og hvert andet år kommer derudover Mayas moster, to onkler, en kæreste til den ene onkel, en kusine og en fætter.

I løbet af aftenen indlægger familien en del pauser i programmet, først for at Maya kan holde længere, og senere for at give tid til, at forældrene putter hende. Det betyder også, at klokken nemt kan blive 23, før de sidste gaver er pakket ud. Heldigvis hygger gæsterne sig godt i det rolige tempo.

- Vores familie har været gode til at indrette sig efter vores måde at fejre jul på, men vi har også fra starten været tydelige omkring, at vi er nødt til at tage nogle særlige hensyn til Maya, siger Nina.





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 handicapbørn.

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



Frijsenborgvej 5 • 8240 Risskov
Tlf. 87 43 92 00



DUPLEX

- Oplukning
- Omlægning af låse
- Montering og reparation af låse

- Ruko låse-systemer
- Medeco låse-systemer
- Dørpumper
- Gitre
- Pengeskabe
- Adgangs-kontrol

**LÅSESERVICE
DØGNET
RUNDT**



Duplex Låse ApS • Damgårdsvej 63 • 2990 Nivå • Tel. 70 102 204 • www.duplex-sikring.dk

WE FIGHT FIRE WITH PASSION!

Din foretrukne samarbejdspartner inden for brand, redning og sikkerhed

LOTEK

S A F E T Y

YOUR SAFETY FIRST - IN EVERY SITUATION

www.lotek.dk



Jul på Koglerne

Stine Fischer fejrer jul på botilbuddet Koglerne, hvor hun især ser frem til at nyde den traditionelle julemiddag og at "stjæle" gaver fra sine medbeboere i pakkelegen. Undervejs får hun brug for en stund for sig selv – uden at føle sig alene.

AF STINE MØRKEBERG

Mange beboere på botilbuddet Koglerne nær Roskilde tager på besøg hos familie til juleaften, men hvert år bliver en mindre samling beboere på botilbuddet. I år omkring seks personer. En af dem er Stine Fischer, som har cerebral parese (CP) og sidder i kørestol. Hun har de seneste omtrent 10 år fejret de fleste af sine juleaftener på botilbuddet, fordi forholdet til familien er lidt kompliceret.

- Det vigtigste for mig i julen er, at jeg hygger mig, og det gør jeg her på Koglerne, forklarer hun ved at pege med pegefingern på en blisplade – en plade med 100 grund-

“ Det vigtigste for mig i julen er, at jeg hygger mig, og det gør jeg her på Koglerne.

symboler, som personer uden talesprog kan sammensætte til ord og sætninger.

Social- og sundhedshjælper Susanne Drevesen fortæller, at de beboere, som bliver på Koglerne til jul, typisk enten ikke har så meget familie tilbage, ikke ser familien så tit, eller har en religion eller kultur, hvor de ikke fejrer jul. Julen på Koglerne minder på mange måder om den, der foregår i andre julehjem rundt om i landet med blandt andet julemiddag, sang ved juletræet og pakker. Beboerne kan vælge at give hinanden gaver, og de får også en fra botilbuddet.

- De beboere, som er hjemme til jul, er med i planlægningen af juleaften. Vi kan godt have forslag, men det er deres jul, så det er dem, der får lov sammen at vælge, hvilken mad, vi skal have, og hvad vi skal lave, siger Susanne.

Højdepunkterne

Stine er egentlig ikke så pjattet med jul, men alligevel ser hun særligt frem til den traditionelle julemad med sprød flæskkesteg, sukkerbrunede kartofler, rødkål med mere – og ris a la mande til dessert. Derudover glæder hun sig til pakkelegen, som hun synes er rigtig hyggelig.

- Var det ikke også noget med, at du scorede ret mange gaver sidste år? Spørger Susanne med et smil.

- Jo, svarer Stine med pegefingern på blitz-pladen og griner.

Personale tæt på

Mellem julemiddagen og ris a la manden får Stine ofte brug for at trække sig for en stund, fordi hun bliver fyldt op af indtryk. Et år blev hun og spiste ris a la manden i sin lejlighed.

- I de situationer har vi sørget for, at der er personale på den anden side af Stines dør, så hun ikke føler sig alene. For selvom Stine har brug for at trække sig, så kan det godt være lidt svært, når hun kan høre, at de andre snakker og hygger sig, siger Susanne.

- Det hjælper mig meget, siger Stine, der efter en sådan pause typisk er klar til at trille tilbage til forsamlingen i det julepyntede fællesrum og få lidt mere af den 24. december med.

10 råd: Sådan forebygger du udtrætning i julen

Bliver du eller dit familiemedlem rastløs under julemiddagen, eller bliver du udmattet halvvejs inde i juleaften? Så prøv dig frem med disse råd fra psykolog Klaus Christensen for at få en jul med mere overskud.

1. Mærk efter og prøv dig frem

Nogle af rådene her i artiklen vil nok hjælpe dig mere end andre alt efter, om du bliver hurtigt træt af lyde, synsindtryk eller noget tredje. Læg derfor mærke til, hvilke sanseindtryk eller andet, der typisk gør netop dig træt, og afprøv de råd nedenfor, der handler om dem.

2. Respekter problemet

Uanset om det er julemusikken, gåturen til kirken eller raslen fra julepapir, der gør dig eller dit familiemedlem hurtigt træt, så accepter, at det er et vilkår i jeres jul. Lad være med at forsøge at hærde dig selv eller dit barn. Lyt til dine sanser og din krop. Kan du normalt kun gå 500 meter, så gem gåturen til en anden dag. Ellers bliver

du nemt så udmattet, at juleaften bliver det stik modsatte af hyggelig.

3. Start i god tid

Kig på aktiviteterne op til jul og overvej, hvilke der kan klares i god tid. Køb for eksempel julegaverne i november eller starten af december, så de er overstået, og I kan nyde ju-



len uden stress. Eller tal med møder Gerda og onkel Lars om alternativer til at holde den årlige julefrokost to dage før jul, så du har kræfter til at fejre juleaften.

4. Begræns støj

Hvis lyde stresser dig eller dit familiemedlem med cerebral parese (CP), så sluk for baggrundsmusikken under julemiddagen eller når I pakker gaver ud. Du kan også overveje specialbyggede formstøbte ørepropper med taleforståelse, som kan dæmpe baggrundsstøj, men hvor det stadig er muligt at føre en samtale. De kan bestilles i et hørecenter. Har du brug for guidning, kan du kontakte CP Danmark (se råd 10 om rådgivning).

5. Overvej belysningen

Opstår trætheden, når du eller dit familiemedlem skal bearbejde synsindtryk, så undgå blinkende julebelysning og tænd gerne lampen over spisebordet på almindelig styrke – i stedet for at dæmpe belysningen og lade stearinlysene flakke i halvmørket. Det, andre forbinder med hyggelig belysning, kan give dårlige oplevelser for dig eller det familiemedlem, der skal anstrenge sig unødigt for at se.

6. Begræns berøring

Mange med CP bliver udfordret ved pludselige hændelser såsom at blive prikket på skulderen eller modtage et spontant kram uden at være forberedt. Læg mærke til, hvordan du eller dit familiemedlem med CP reagerer på berøring. Er der tegn på, at det er ubehageligt, så begræns berøringen og tal eventuelt med familien om, hvordan de kan hjælpe.

7. Indlæg pauser

Bliver du eller personen med CP rastløs af at sidde ved bordet en halv til to timer, når juleanden og rødkålen skal indtages, så forkort middagen, eller lad

personen gå fra bordet, når vedkommende begynder at miste koncentrationen. Indlæg små åndehuller i jeres juleprogram – for eksempel mellem middagen og ris à la manden, eller inden I pakker gaver ud – så du eller den, der bliver hurtigt træt, kan få en tiltrængt pause til hjernen.

8. Overvej antallet af julegæster

Bliver du eller dit familiemedlem med CP udmattet i samværet med mange mennesker, kan det blive nødvendigt at begrænse antallet af deltagere til juleaften. Forklar familien baggrunden og find alternative tidspunkter at ses.

Hvad er udtrætning?

En del mennesker med CP er ramt af udtrætning, men det er forskelligt i hvilken form. Du kan blive hurtigere træt som følge af smerter eller fordi din hjerne bearbejder sanseindtryk som lyde, lys og berøring anderledes. Det er individuelt, hvordan du er ramt, og hvad der gør dig træt. Du kan opleve fysisk eller mental udmattelse.



9. Lav rolige rutiner

Forudsigelighed og gentagelse er en træt hjernes bedste ven, så dyrk endelig de rolige og hyggelige juleritualer, der fungerer godt for din familie, uanset om det er at åbne julekalenderen, tænde adventskransen eller bage pebernødder.

10. Få rådgivning

Har du brug for individuel rådgivning om, hvordan du kan begrænse udtrætning omkring højtider eller i hverdagen, kan du kontakte mig (psykolog Klaus Christensen) på tlf. 38 88 45 95. Kommer du ikke igennem med det samme, så indtal venligst dit navn og telefonnummer.



Klaus Christensen

Er psykolog og arbejder i CP Danmark, hvor han igennem snart 20 år har rådgivet mennesker med CP.



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

Vi kan – vi vil og vi gør sammen

Læs mere på www.kildehaven.com eller kontakt os på Tlf. 59 21 17 00 eller på mail: info@kildehaven.com

Kildehaven
Boliger & Sundhedscenter

Kildehaven
Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com

BMW Service v/Jan Neumann

Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE

Tlf.: 36 72 49 67

bmw-service-jan-neumann.business.site

Åbningstider:

man: 07.00–17.00
tir: 07.00–17.00
ons: 07.00–17.00
tor: 07.00–17.00
fre: 07.00–17.00
lør: Lukket
søn: Lukket



Foto: Colourbox

Tilmeld dig

Læs mere og tilmeld dig på vores hjemmeside cpdanmark.dk under "medlemstilbud" og "kurser & arrangementer".

Kurser på vej

Vinterens og forårets kurser byder på emner lige fra forskning og viden om CP til sport, sex og aktivisme. Her får du et overblik.

AF STINE STENHOLT, KURSUSANSVARLIG I CP DANMARK

For voksne og ældre

Voksne og ældre med CP - Hammel Neurocenter

Tid: 31. januar

Sted: Online

Indhold: Sammen med Klinik for Cerebral Parese byder vi velkommen til et online kursus, hvor du får viden om voksenlivet med cerebral parese (CP). Hør om teamets erfaringer, og få fif til det gode møde med sundhedssektoren.

Den stressede hjerne – i alle aldre

Tid: 19. marts

Sted: Online

Indhold: Få viden om, hvordan stress kan påvirke en person med CP og tips til en bedre hverdag.

Ildræt for alle – find en sport og en forening, der passer dig

Tid: 28. april

Sted: Brabrand

Indhold: Vi finder en sportsgren og et fællesskab til dig – uanset alder og funktionsniveau.

For unge

Voksne og ældre med CP – Regionshospitalet Hammel Neurocenter

Tid: 31. januar

Sted: Online

Indhold: Få viden om voksenlivet med CP og mød teamet bag klinikken.

Ung med CP, hvad gør vi nu?

- Lovgivning, fysik og identitet

Tid: 4. maj

Sted: Vejle

Indhold: På kurset får du, der er ung med CP, nyttig viden og værktøjer fra læge og formand for CPOP Gija Rackauskaite, socialrådgiver Line McMonagle og psykolog Klaus Christensen.

Normer, aktivisme og fællesskab

- en ny måde at tale om handicap

Tid: 6. april

Sted: København

Indhold: Mød andre unge og få viden om, hvilke normer, der er med til at skabe diskrimination og ulighed i samfundet. Sammen kan vi forebygge mistrivsel og udvikle fællesskaber.

Sex, krop og CP - spørg en sexolog

Tid: 15. maj

Sted: Online

Indhold: Sexolog Sofie Krogh ved en masse om kroppen, om sex og funktionsnedsættelser. Du kan deltage uden kamera, dele dine tanker og spørge om alt.

Idræt for alle

- find en sport og en forening, der passer dig

Tid: 28. april

Sted: Brabrand

Indhold: Kom til Brabrand og lad os sammen finde ud af, hvilken sport, der kunne være fed for dig.

For forældre og bedsteforældre

Ung med CP, hvad gør vi nu? - Lovgivning, fysik og identitet

Tid: 13. januar

Sted: Online

Indhold: I ungdomsårene følger der øgede krav og forventninger. Funktionsniveau, overgangen til egen sagsbehandling og identitetsspørgsmål - der er meget, der fylder. På kurset får I nyttig viden og værktøjer fra børnelæge og formand for CPOP Gija Rackauskaite samt CP Danmarks socialrådgiver og neuropsykolog.



Foto: Colourbox



Voksne og ældre med CP – Regionshospitalet Hammel Neurocenter

Tid: 31. januar

Sted: Online

Indhold: Få viden om voksenlivet med CP og mød teamet bag klinikken.

Det skal du vide, når dit barn har CP – Neuro-, social- og lægefagligt

Tid: 9. marts

Sted: Aarhus

Indhold: Sorg, glæde og usikkerhed: Der er store følelser på spil, når en familie får et barn med CP.

Vi giver dig viden og redskaber til at håndtere den nye situation som forældre og familie. Hør om den seneste forskning, bliv vejledt i støttemuligheder og få konkrete input til hverdagen.

Sex, krop og CP – hvordan snakker man om det?

Tid: 28. februar

Sted: Online

Indhold: Hvordan forholder man sig til kroppen, intimitet og seksualitet når man har en funktionsnedsættelse?

Det er tabubelagt og svært at tale og opnå viden om. Sofie Krogh, sexologisk konsulent, skaber plads til, at du som forælder eller pårørende kan stille spørgsmål i fortrolige rammer – og du får viden om emnet, så du kan støtte din teenager.

Barnets lov

Tid: 12. marts

Sted: Online

Få viden om, hvad den nye lov betyder for dig, din familie og dit barn med CP.

En dag for bedsteforældre og forældre

Tid: 13. april

Sted: Vejle

Lær mere om livet med CP i familien – fra forskellige perspektiver.

Kom godt i gang med skolen – loven, trivsel, tryghed og indlæring

Tid: 20. april

Sted: Fyn

Indhold: Få konkret viden om, hvordan dit barns diagnose kan have betydning for dets indlæring, og få redskaber til at støtte dit barn bedst muligt.

Ildræt for alle – find en sport og en forening, der passer dig

Tid: 28. april

Sted: Brabrand

Indhold: Prøv forskellige sportsgrene af og få vejledning og råd fra erfarne konsulenter.

Ung med CP, hvad gør vi nu? – Lovgivning, fysik og identitet

Tid: 4. maj

Sted: Vejle

Indhold: På kurset får du som pårørende nyttig viden og værktøjer fra børnelæge og formand for CPOP Gija Rackauskaite samt CP Danmarks socialrådgiver og psykolog.

God start – Hvad gør vi nu?:

Tid: 28. maj

Sted: Online

Indhold: Fokus på socialrådgivning og de juridiske spørgsmål, der kan melde sig hos en familie med CP inde på livet.



Julegaveidé: Giv et kursus

Vidste du, at du kan give et kursus i gave? Det eneste, du skal gøre, er at tilmelde dig kurset på cpdanmark.dk. Skriv dine egne oplysninger ind, så vi kan sende informationerne til dig. Skriv i beskedfeltet, at det er en julegave. Så sender vi et gave-dokument på mail, som du kan printe ud og pakke ind.

Du kan bestille et kursus i gave frem til den 20. december kl. 12.00.

Julegaveidé: Billet til Skive Festival med 40 % rabat

Kom og få en musikalsk oplevelse sammen med familien og gode venner, når CP Danmarks kredse i Vestjylland og Midtjylland inviterer til Skive Festival lørdag den 1. juni 2024.

Mangler du en julegaveidé til et musik- eller festglad familiemedlem eller en ven, så har CP Danmarks kredse i Vestjylland og Midtjylland en idé til dig: En speciel endagsbillet til Skive Festival med rabat for dig, der er medlem af CP Danmark.

Billetten gælder til lørdag den 1. juni 2024 fra klokken 14.00 til 02.00 og giver adgang til festivalen og de to kredsers telt på pladsen.

Prisen for endagsbilletten er 350 kr. for voksne og 175 kr. for børn under 15 år og hjælpere (prisen for hjælpere dækker maden).

Frem til og med den 31. december er der ekstra rabat, så prisen er helt nede på 200 kr. (svarer til 40 % rabat). Prisen omfatter entré til festivalen på dagen, aftenmad, fri kaffe og te og en muffin i teltet, og rabatten

gælder for alle medlemmer af CP Danmark – uanset hvor i landet, du bor.

Bestil dine billetter

Du kan bestille dine billetter hos Bent Ole Nielsen fra CP Danmarks kreds i Vestjylland på cpskive@mail.dk eller på tlf. 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdag efter kl. 16). Oplys venligst navn, antal billetter og 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.

Om festivalen

I 2023 deltog i alt 14.000 mennesker i Skive Festival, og hvert år præger en række store, danske musiknavne programmet. Skive Festival har fokus på tilgængelighed for mennesker med handicap.




**SKIVE
FESTIVAL**
30 MAJ > 01 JUNI 2024

Træning under sydens sol

På Montebello i Spanien kan voksne med behov for specialiseret genoptræning efterlade hverdagen bag sig for at fokusere fuldt ud på at styrke deres muskler, led og balance.

AF STINE MØRKEBERG

I et område med bjerge, charmerende hvide huse og palmer i omegnen af Malaga i det sydlige Spanien ligger Montebello – en afdeling for specialiseret genoptræning, som hører under Region Hovedstaden, selvom tilbuddet er placeret 3.000 kilometer fra Danmark.

Her kommer voksne med en række diagnoser for at træne intensivt i et varmt klima med henblik på at opnå det bedst mulige funktionsniveau.

Mennesker med cerebral parese er en af de mange grupper, der kan komme i betragtning til en indlæggelse på Montebello.

Intet ferieophold

En indlæggelse på Montebello varer tre uger, og selvom det foregår i sydlandske omgivelser med palmer og pool, så er det ikke et ferieophold. Hver dag står på intensiv træning.

Signe Borup på 30 år og Dorthe Ludvig på 42 år har været afsted på Montebello – Signe ad to omgange. På de følgende sider fortæller de om deres oplevelser.

Indlæggelse på Montebello

- Du kan komme i betragtning til en indlæggelse på Montebello, hvis du er over 18 år og har behov for intensiv og specialiseret genoptræning. En læge skal henvise dig til tilbuddet.
- Et tværfagligt visitationsteam på Montebello vurderer henvisningen.
- Bor du i Region Hovedstaden, og godkender Montebello henvisningen, så får du både selve indlæggelsen og rejsen betalt.
- Bor du uden for Region Hovedstaden, får du indlæggelsen betalt, men skal selv betale rejsen.
- Træningen foregår på hold, og holdet er typisk tilknyttet en fast fysioterapeut.
- Tilbuddet henvender sig til personer, der er selvhjulpne og kan færdes på ujævnt terræn og trapper.

Udsigten fra en af terrasserne på Montebello.



Billede fra min yndlings-beskæftigelse
efter træning: Min daglige belønning
til mig selv.



En lille bid af Paradis

Tre uger med træning sydpå mindede mig om, hvor stor en forskel helt små øvelser kan gøre – alt imens jeg fik uforglemmelige oplevelser.

AF SIGNE BORUP, TIDLIGERE PATIENT PÅ MONTEBELLO OG BESTYRELSESMEDLEM I CP UNG

Hvad hjælper det egentlig at stå i en turkisblå saltvandspool og lave høje knæløft, mens Hanne Boel synger "Don't Know Much About Love" over højttaleren? To skridt til den ene side, og to til den anden og så videre. Skulle det være hårdt? Eller at træde op på en balancepude og ned igen; easy-peasy. Eller hvad?

Jeg tror mange, som har været på genoptrænings-tilbudet Montebello i Sydspanien, har gjort sig den slags tanker på forhånd. Jeg har i hvert fald, og for mig er træningen der endda gammelt pensum, da jeg har været på tre ugers ophold ad to omgange – senest i oktober i år. Alligevel må jeg bare sige, at min krop tydeligt responderer på de tilsyneladende lette øvelser.

Pludselig kan jeg løbe, hoppe, sparke

Træningen på Montebello er for mig én stor lektion i, at mikrobevægelser og udstrækning er meget vigtigere, end jeg selv gerne vil gøre dem til. I hverdagen vil jeg gerne fortrænge vigtigheden af øvelserne lidt, men på Montebello får jeg en kærlig og tiltrængt påmindelse om, hvor vigtigt det faktisk er, at jeg tager dem seriøst; især for mig med Cerebral Parese, og derfor også med muskler, der konstant modarbejder mig og låser.

Bevægelsesfriheden, som vandet tilbyder, åbner op for at træne på nogle måder, der ikke er muligt for mig, når tyngdekraften gør sig gældende på land. Pludselig kan jeg løbe, stå på ét ben, hoppe, sparke og gå baglæns. Og ja – det er hårdt. Jeg bliver udmattet af at gøre alle de ting, jeg ikke kan gøre til hverdag på grund af mit handicap.

Åkanden

Bagefter kommer så belønningen: Afspænding, velvære. Det er en genre, jeg ellers har stor erfaring med fra mit liv i øvrigt, men alle de andre metoder, jeg hidtil har afprøvet, kan godt pakke sammen i forhold til dét, jeg prøvede på Montebello i år: At ligge og flyde rundt i en cirkel sammen med mit hold til klassisk musik.

Alt omkring mig er Bach og blå himmel, når jeg åbner øjnene og ørerne. Indimellem glider en grøn palmetop ind i synsfeltet, og solen prikker på huden. Jeg ligger og forestiller mig, at vi tilsammen er en åkande, der flyder dovent og smukt rundt på vandoverfladen. En enhed. Som vi jo faktisk også er: Et hold, en lille gruppe mennesker med det tilfælles, at vores nervesystem er gået i stykker, så der er dårlig forbindelse ud i kroppen.

“ Træningen på Montebello er for mig én stor lektion i, at mikrobevægelser og udstrækning er meget vigtigere, end jeg selv gerne vil gøre dem til.

På Montebello er det som om, lidt af den forbindelse bliver genoprettet. Både mellem os rent medmenneskeligt og inde i kroppene, som hele tiden bliver udfordret. Der er en forståelse for hinanden, og for hvad det vil sige at leve i en krop med begrænsninger. Og vigtigst af alt: Der er nogen, som ser os og tager os alvorligt dér, hvor vi er.

Den empati, jeg mærker fra personalet og de andre deltagere på mit hold, er i sig selv helende. Ligesom musikken er det, og de smukke omgivelser, man går rundt i hver dag; en morgen tog jeg for eksempel et billede af en orangerød solopgang og skrev sarkastisk i et opslag på min Facebook-profil: "Endnu en dag i det sure liv som handicappet, hvor man er tvunget til at stå op og se på dette. It's a tough life!"

Montebello er en lille bid af Paradis i en ellers upriviligeret livssituation, som ingen misunder én. Og jeg under alle i en sådan livssituation at opleve dette Paradis på egen krop en dag!



Aktiv lørdag formiddag i Montebellos fitnesscenter med masser af cykling og roning.



**VIL DU MED UD PÅ
NYE OPLEVELSER**

Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk



**SYDSJÆLLANDS
ENTREPRENØRFORRETNING**
TLF: 42 50 60 70

Over 30 års erfaring

NY PRÆSTØVEJ 319
4700 NÆSTVED
EMAIL: KONTOR@SSEF.DK




BRØNDUMSEATS AIS



Sadolinvej 14-16
8600 Silkeborg
Tlf. 86 82 43 66
seats@broendum.com
www.broendumseats.com



LINEO

Bogføring | Rådgivning | Revision

Karen Blixens Boulevard 7 | 8220 Brabrand
Telefon 52 80 52 90 | info@lineo.dk | www.lineo.dk

**BORNHOLMS AGRO &
VENTILATIONSSERVICE**

TEKNIQs
GARANTIORDNING



Borrelyngvej 7C • 3790 Hasle
Tlf.: 56 96 51 49
E-mail: info@bh-agro.dk
www.bh-agro.dk

Godkendt 2022-2024
Autoriseret Installatør

**TEKNIQ
KVALITET**

MAMO BETONBORING ApS

Landsdækkende service

Kstrupvej 134 • 8960 Randers SØ
post@mamo.dk • www.mamo.dk
Tlf: +45 86 91 02 10

EN VIRKSOMHED, DER EMMER AF KREATIVITET OG KVALITET I PRÆCISONSARBEJDE



Hou Søsportcenter

Få 25% rabat i perioden
1. januar - 30. april 2024,
hvis du er medlem i en
organisation under DH Danske
Handicaporganisationer

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

Trodsede bekymringerne

Det var med en vis mængde sommerfugle i maven, at 42-årige Dorthe Ludvig i efteråret 2022 drog afsted på sin første rejse på egen hånd.

AF STINE MØRKEBERG

Hvorfor tog du afsted til genoptrænings-tilbuddet Montebello i Spanien?

Efter en operation i foden havde jeg behov for at genvinde min balance. Jeg har ensidet cerebral parese (CP) i venstre side, og jeg havde samtidig brug for at styrke min venstre side for at afhjælpe overbelastning af min højre.

Hvilke overvejelser havde du, inden du tog afsted?

Jeg glædede mig til opholdet, men jeg var også nervøs, for jeg har aldrig rejst alene før. Jeg har kognitive vanskeligheder på grund af min CP – og de gør det svært for mig at finde vej og danne mig et overblik. Forud for rejsen allierede jeg mig derfor med en rejsemakker, Susanne, som jeg fandt i en Facebook-gruppe for folk, der skulle afsted til Montebello i samme periode som mig. Susanne havde knæproblemer, men ingen CP, og hun hjalp mig godt igennem rejsen.

Jeg var også bekymret for, om jeg kunne undvære min søn, der fejrede 14-års fødselsdag, de tre uger, jeg skulle afsted. Men jeg vidste, at han var i gode hænder hos sin far.

Hvordan så en typisk dag ud for dig på Montebello?

Hver dag fra cirka 9.30 til 16 var der træning på forskellige hold målrettet mine behov med fokus på balance og styrke. Efter træningen var der lidt tid til at bade i swimmingpool, tage ud at spise, hygge mig med de andre eller slappe af på værelset. Om aftenen gik jeg tidligt i seng, dødtræt efter dagens program.

Hvilke udfordringer mødte du undervejs?

Der var ofte kun 10 minutters pause imellem trænings-sessionerne, som jeg brugte på at finde vej til næste session.



På grund af de gode erfaringer fra første ophold håber Dorthe Ludvig at kunne komme afsted til Montebello igen på et senere tidspunkt.

Hvad fik du ud af opholdet?

Jeg har fået en meget bedre balance. Selv her efter et år mærker jeg stadig effekten. I månederne efter var min hoftebøjer og min hånd i venstre side mere afslappede, så jeg kunne gå længere skridt, jeg faldt mindre, og jeg kunne bedre lave finmotoriske opgaver.

Hvordan gik det med at være væk hjemmefra?

Heldigvis gik det fint. Min søn hyggede sig med sin far imens – og han fik en gladere mor hjem.

Børn og Unge får deres egen lov

AF LINE MCMONAGLE, SOCIALFAGLIG RÅDGIVER
I CP DANMARK | FOTO: LASSE SKOV

Når Barnets lov træder i kraft fra det nye år, vil din sagsbehandler have mere fokus på at inddrage dit barn.

Den 1. januar 2024 får børn og unge en ny lov, der er helt deres egen.

'Barnets lov' hedder den, og den gælder for alle børn og unge, uanset om de er socialt udsatte eller har en funktionsnedsættelse som for eksempel cerebral parese (CP).

Formålet med Barnets lov er at forbedre kvaliteten af sagsbehandlingen, styrke børns rettigheder og sikre, at børn og unge får den rette hjælp i tide.

Et moderne børnesyn

Når Barnets lov træder i kraft fra det nye år, vil din sagsbehandler have mere fokus på at inddrage dit barn i sagsbehandlingen. Loven bygger på et moderne børnesyn, hvor børn og unge betragtes som selvstændige individer med ret til at have indflydelse på deres eget liv. Det betyder,

Gode råd, når dit barn skal inddrages

Hjælp gerne dit barns sagsbehandler med at gøre mødet eller samtalen til en god oplevelse for dit barn. Inden mødet kan I for eksempel tale om:

- **Valg af mødested:** Det kan være derhjemme, i skolen, på legepladsen eller et andet sted, hvor dit barn føler sig trygt og afslappet.
- **Tidspunkt:** hvornår på dagen har dit barn mest energi og overskud?
- **Bisidder:** har dit barn brug for en tryghedsperson under mødet? Det kan være dig som forælder eller en anden person, som dit barn er fortrolig med og føler sig tryk ved. Barnet eller den unge har altid ret til at have en bisidder med til møder og samtaler med kommunen.
- **Forberedelse:** Har dit barn brug for forberedelse inden mødet? Måske vil det være hjælpsomt at kende spørgsmålene på forhånd eller at se et billede af sagsbehandleren.
- **Indgang til samtalen:** Er der emner eller aktiviteter, som dit barn er særligt glad for? Så kan du forberede sagsbehandleren på det inden samtalen, så han eller hun kan bruge den viden til at skabe en positiv kontakt til dit barn og gøre samtalen rarere for dit barn.

Hvis dit barn på grund af sin funktionsnedsættelse ikke kan eller vil tale med sin sagsbehandler, kan du overveje, hvordan barnets eller den unges perspektiv kan komme frem på en anden måde. Det kunne for eksempel være ved, at sagsbehandleren observerer barnet i institutionen eller skolen og taler med andre voksne, der kender barnet godt. En lille bog om barnet eller videooptagelser fra hjemmet eller institutionen kan også være med til at give indsigt i barnets perspektiv.

at børn og unge med funktionsnedsættelser nu får de samme rettigheder som socialt udsatte børn i forhold til at blive inddraget i eget liv og egen sag.

Loven betyder, at alle børn og unge skal have mulighed for at deltage aktivt i sagsbehandlingen, og deres synspunkter skal tydeligt fremgå i sagen. Familiens sagsbehandler skal vurdere, i hvor høj grad barnet eller den unge skal inddrages, selvfølgelig med særlig opmærksomhed på deres modenhed, ressourcer og eventuelle funktionsnedsættelser. Inddragelsen skal i udgangspunktet ske ved direkte kontakt og samtaler med barnet eller den unge, og hvis det ikke er muligt, skal deres perspektiv tilvejebringes på alternative måder.

Gode råd til inddragelse

Mange forældre vil byde de nye regler for inddragelse velkommen og være

glade for, at deres børn bliver set som mennesker med egne meninger i stedet for blot som en "sag" på papir. For nogle kan der dog også være en bekymring for, hvordan deres barn vil reagere på at møde sagsbehandleren. På side 36 kan du læse nogle råd om, hvordan du kan bidrage til at gøre samtalen til en god oplevelse for dit barn.

Hvad betyder den nye lov for den hjælp, du får?

Har du et barn med CP, modtager du i dag måske hjælp efter serviceloven, for eksempel kompensation for tabt arbejdsfortjeneste eller dækning af merudgifter til alt fra transport til medicin. Fra den 1. januar 2024 flytter alle de ydelser, der kompenserer for barnets handicap stort set uændret fra serviceloven over til Barnets lov, hvor alt omkring handicap samles i ét afsnit (i lovens kapitel 8).

Få rådgivning

Hvis du vil vide mere om Barnets lov eller ønsker sparring i forhold til inddragelse af dit barn, er du velkommen til at ringe til socialfaglig rådgiver Line McMonagle på tlf. 38 14 88 98 inden for rådgivningens åbningstider:

- Tirsdag kl. 14.30-18.00
- Torsdag kl. 08.00-11.30
- Fredag kl. 09.00-12.00

Den hjælp, som gælder for både børn og voksne, forbliver i serviceloven, og her sker der ingen ændringer. Det er for eksempel hjælpemidler, aflastning, afløsning og personlig og praktisk hjælp.

Til gengæld vil du opleve, at andre typer af hjælp kan sættes i gang hurtigere. Der vil for eksempel ikke længere være krav om en børnefaglig undersøgelse, før der kan bevilges støttende indsatser som kontaktperson eller familiebehandling. Det skyldes, at der er stort fokus på at gøre sagsbehandlingen mindre omfattende og mere fleksibel.

Webinar om Barnets lov

CP Danmark har et webinar på vej, hvor du kan få mere viden om, hvad den nye Barnets lov betyder for dig, din familie og dit barn med CP. Sæt allerede nu kryds i kalenderen 12. marts 2024. Du kan læse mere og tilmelde dig på cpdanmark.dk under "medlemstilbud".



Liebhaverboligen
støtter CP Danmark
www.liebhaverboligen.dk



REMA 1000

Frederiksberg

Smallegade 14-18
2000 Frederiksberg
Tlf: 27 23 04 22



Alexandra Drejer

Brøns Ingeniørfirma ApS



www.broens-ing.dk

Damvej 12 | Brøns | 6780 Skærbæk
Tlf. 74 75 34 24 | Fax 74 75 31 20



BEIERHOLM
VI SKABER BALANCE

Bedst til mennesker
– kunder og medarbejdere

REVISION · REGNSKAB · RÅDGIVNING · SKAT

Damhaven 5 D · 7100 Vejle · Tel. 75 82 87 44

www.beierholm.dk

Din Særlige Pleje
- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!

Vi er leverandør under
Helsingør kommune,
Gribskov kommune
og Galdsaxe kommune

Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem

Fabriksvej 1 • 3000 Helsingør • Tlf: 70 60 54 40
Mail: info@saerligepleje.dk • www.saerligepleje.dk



NORVIGROUP
WE DO DREAMS

Pantonevej 1 • 6580 Vamdrup
+45 7692 0100 • mail@norvigroup.dk
www.norvigroup.dk



Faglig stolthed sikrer dig høj kvalitet

Malernes Aktieselskab Kolding sætter
holdbar kulør på facader, rum og interiør i
virksomheder, boligforeninger og hos
private i trekantområdet.

Semere på: www.malernes.com

Srousen
RIBE 75425560

KJ 
Brolægning

TAND  STØBERIET



Holgersgade 2, 7900 Nykøbing Mors
Tlf. 97 72 04 24 • info@tandstoberiet.dk
www.tandstoberiet.dk

**Skive Auto -
Sadelmagerforretning**
Tlf. 30 95 66 77

v/ Egon Holm

Specialister i
loftsbeklædning/lydisolering

Komplet stoflager

Viborgvej 28
7800 Skive

www.skiveautosadelmager.dk

Det sker

Julearrangementer, generalforsamlinger med spændende oplæg og familieweekender ved havet. Få opdateret kalenderen med nogle af de mange aktiviteter i CP Danmarks kredse.

CP Danmark Storkøbenhavn

Generalforsamling

Vi gentager sidste års succes med at afholde generalforsamling en lørdag med både fagligt indhold og underholdning på programmet.

Tid: Lørdag den 2. marts 2024 kl. 11-15.

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

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 22. februar til msi@parasport.dk



Pressefoto fra Den Blå Planet

CP Danmark Nordsjælland

Den Blå Planet

Vi inviterer dig, der er medlem af kredsen, og dine nærmeste, til en guidet rundvisning på Den Blå Planet – en spændende dag, hvor vi går på opdagelse i alt fra nordlige have til tropiske floder og lærer en masse om fisk. Vi slutter dagen af med en bid mad i Cafe Plankton.

Tid: Mandag den 4. marts 2024 kl. 17-20.

Sted: Den Blå Planet, Jacob Fortlingsvej 1, 2770 Kastrup.

Pris: 100 kr. pr. deltager.

Tilmelding: Senest 11. februar til Linda Bartholdy på Rishavevej@gmail.com

Der er et begrænset antal pladser, så tilmeldingen er først til mølle. Oplys venligst, om I har ledsagerkort, og om I har børn med, der skal have børnemenu. Ved tilmelding bedes du indbetale beløbet via MobilePay til box 0438SX. Tilmeldingen er først gældende, når du har betalt og modtaget en bekræftelse.

CP Danmark Roskilde

Vi har ikke planen klar for 2024 endnu, men vi forventer, at vi senere kan invitere til bowling og en tur i Zoo.

CP Danmark Nordvestsjælland

CPizza

I CP Danmark Nordvestsjælland fortsætter vi i 2024 succesen med CPizza: Et arrangement, hvor unge med CP mødes til pizza, bræt- og kortspil men ikke mindst til et par skønne timers hyggesnak om løst og fast.

Vi har foreløbig to datoer på plads, så sæt kryds i kalenderen allerede nu!

Tid: Onsdag den 10. januar og torsdag den 2. maj 2024 kl. 16.30-20.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest dagen før kl. 16 (først til mølle).

Vil du med 10. januar, så skriv til berggren@outlook.dk eller I.starklint@gmail.com

Vil du tilmelde dig 2. maj, så skriv til heidicharlottehansen@gmail.com eller mariannekristensen@privat.dk



Foto: Colourbox

Generalforsamling

I CP Danmark Nordvestsjælland inviterer vi til generalforsamling for 2024 i hyggelige rammer med sønderjysk inspireret kagebord, kaffe og te. Invitation med dagsordenen bliver udsendt på mail til kredsens medlemmer i januar.

Tid: Søndag den 4. februar 2024 kl. 14.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 26. januar til heidicharlottehansen@gmail.com eller mariannekristensen@privat.dk

Husk at skrive antal deltagere.

Bornholm

Vi har holdt en pause i arrangementerne, fordi vi ikke kunne tiltrække deltagere. Vi håber, at lysten vender tilbage, så vi måske i 2024 kan få lidt aktivitet i kredsen igen. Vi starter med generalforsamlingen, som I vil blive indkaldt til pr. mail eller brev.

CP Danmark Fyn

Besøg af socialfaglig rådgiver og generalforsamling
Vi byder velkommen til en hyggelig aften med generalforsamling og besøg af CP Danmarks socialfaglige rådgiver Line McMonagle. Line fortæller om, hvad der rører sig i rådgivningen og om den nye 'Barnets lov'. Du er velkommen til at sende dit spørgsmål til Line inden.

Aftenen starter med spisning.

Tid: Mandag den 26. februar 2024 kl. 18.00-21.30.

Sted: Lokalerne ved Dyrup kirke, Tranehøjen 1, 5250 Odense SV.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 19. februar til Linda på cirkusjensen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25. Oplys venligst ved tilmeldingen, hvis der er noget, du ikke kan tåle – eller andet, vi skal tage højde for.



Socialfaglig rådgiver i CP Danmark Line McMonagle kommer ud til flere af kredsenes generalforsamlinger i 2024, hvor hun fortæller om aktuelle socialfaglige emner og besvarer spørgsmål.

Flere aktiviteter på vej

Vi er i fuld gang med at planlægge 2024. Datoer og info kommer løbende i facebookgruppen cerebral parese/CP Danmark Fyn, på cpdanmark.dk/aktiviteter og i kommende numre af CP Indblik.

CP Danmark Sydvestjylland



Foto: Colourbox

Julefrokost

Nyd en lækker julefrokost fra Hotel Ansgar og vær med i vores hyggelige lotteri med gode gevinster.

Tid: Lørdag den 16. december kl. 12.30.

Sted: Kvaglundsparken 1, 6705 Esbjerg Ø (i festsalen).

Pris: 150 kr. pr. person (gratis for eventuel hjælper). Derudover kan drikkevarer købes ved arrangementet.

Tilmelding: Senest 13. december til Connie på tlf. 27 58 91 47 eller mail: kristensenconnie@live.dk

Indbetal venligst beløbet til registrerings- og kontonummer 7701 516789 ved tilmelding.

CP Danmark Sydøstjylland

Generalforsamling

Vi begynder med spisning og går videre til årets generalforsamling. Derefter fortæller CP Danmarks landsformand Pia Allerslev om, hvad der sker i foreningen.

Tid: Mandag den 26. februar 2024 kl. 18.

Sted: KUC, Ågade 27, 6000 Kolding.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 18. februar til Kurt Hansen på tlf. 22 15 21 50, eller på mail: engtoften10@mail.dk

Mere info: Vi udsender en indbydelse til alle kredsens medlemmer.

CP Danmark Vestjylland

Generalforsamling

Ved årets generalforsamling får vi besøg af Line McMonagle, Socialfaglig rådgiver i CP Danmark.

Aftenen starter med selve generalforsamlingen. Derefter orienterer vi om, hvad der foregår i kredsen, og taler om kommende aktiviteter. Vi spiser sammen, og Line McMonagle fortæller om emner som den nye 'Barnets lov', ledsagerordningen og udfordringer for dem, der er visiteret til for store lejligheder med høje huslejer.

Hvis du har et spørgsmål til Line eller et emne, du ønsker belyst, så kontakt gerne Bent Ole i god tid.

Der vil være æblekage, kaffe og te.

Tid: Onsdag den 7. februar kl. 17.00 til 21.00 (middag kl. 18.15 og oplæg om socialrådgivningen kl. 19).

Sted: Herning Vandrehjem, Holingknuden 2, 7400 Herning.

Tilmelding: Senest 31. januar til Bent Ole på tlf. 97 14 24 83 eller 21 29 48 44. Efter kl. 16 bedes du i stedet sende en sms til samme nummer eller en mail til bon@privat.dk
Husk at oplyse, hvor mange I deltager.

CP Danmark Østjylland

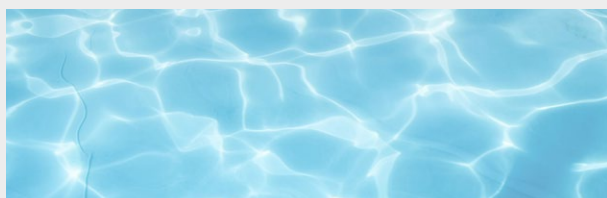


Foto: Colourbox.dk/Kotengo

Vandhalla med spisning

Hvad enten du kommer som børnefamilie, ung, voksen eller ældre, så glæd dig til at indtage Vandhalla – Egmont Højskolens store badeland. Vi har hele varmtvandsbassinet, saunaen, dampbadet og badelandet for os selv i to timer. Badelandet har en handicapvenlig vandruksjebane på 90 meter, som både har elevator, trappe og lift. Vi medbringer også lidt dykkerudstyr.

Vi slutter af med at spise sammen.

Tid: Lørdag den 9. marts 2024 kl. 15.00 – ca. 20.00.

Vi starter i bassinerne og spiser ved 18-tiden.

Sted: Vandhalla, Egmont Højskolen, Villavej 25, Hou, 8300 Odder.

Pris: 70 kr. for voksne og 50 kr. for børn under 15 år.

Tilmelding: Senest 2. marts på mail til kimwp@mail.dk
Samtidig med tilmelding bedes du overføre deltagerbetalingen via MobilePay 649165 eller til konto 4716 4788163584. Skriv venligst dit navn og teksten "Vandhalla".



Arkivfoto af landsformand Pia Allerslev. Pia holder oplæg på CP Danmark Østjyllands og CP Danmark Sydøstjyllands generalforsamlinger i 2024.

Generalforsamling med besøg af Pia Allerslev

Arrangementet indledes med lækker buffet og hygge efterfulgt af selve generalforsamlingen. Der er fire personer på valg i år, som alle er villige til genvalg. Alle er velkomne til at stille op til bestyrelsen, hvor der er god mulighed for at få indflydelse på aktiviteter i kredsen. Vi slutter aftenen med oplæg af CP Danmarks landsformand Pia Allerslev efterfulgt af debat.

Middagen er inklusiv en øl eller vand, som kredsforeningen betaler. Senere er der kaffe, te og kage.

Tid: Tirsdag den 20. februar 2024 kl. 18.30 til senest 22.00 (selv generalforsamlingen starter kl. 19.30).

Sted: Aarhus Efterskole, Brunbakkevej 21, Skåde, 8270 Højbjerg.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 12. februar til Kim på kimwp@mail.dk

Rundtur på Christiansborg – og idéer til andre aktiviteter

På grund af udfordringer har vi måttet udsætte arrangementet med rundvisning på Christiansborg, men der kommer et nyt senere, så hold øje med aktivitetskalenderen her i bladet og på cpdanmark.dk/aktiviteter.

Vi vil i 2024 igen lave sociale arrangementer. Så tøv ikke med at sende dine gode idéer til kredsformand Caspar Vestergaard på casparvestergaard@gmail.com



Et kuld hundehvalpe gør lykke på CP Danmark Fyns Slap af-weekend på Feriecenter Slettestrand 2023.

Slap af-weekend på Feriecenter Slettestrand

Vi glæder os til at se dig og din familie til en fantastisk weekend med hygge og socialt samvær med dine nærmeste og de andre deltagere. Vi har booket alle lejligheder i stueplan og enkelte på første sal på Feriecenter Slettestrand.

Tiden bruges til det, du og din familie har lyst til. Det kan være en tur i varmtvandsbassin med udsigt til havet, en tur til Vesterhavets strandkant i kørestol eller til fods, leg på den handicapvenlige legeplads eller meget andet. Eneste faste programpunkt er spisetiderne, hvor vi får en fantastisk forplejning morgen, middag og aften.

Tid: Fredag den 3. maj til søndag den 5. maj.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 142-144, 9690 Fjerritslev.

Pris: Voksne: 900 kr., børn (0-12 år): 600 kr., hjælper: 700 kr., tillæg for hund: 150 kr.

Tilmelding: Til Kim på kimwp@mail.dk

Er du medlem af Kreds Østjylland, har du mulighed for at tilmelde dig allerede nu og frem til 15. januar (først til mølle). Herefter åbnes for medlemmer i andre af CP Danmarks kredse. Ved tilmelding bedes du oplyse alder på børn og eventuelt behov for plejeseng, lift, badestol m.m. Der vil senere blive udsendt information om betaling.

Mere info: Har du spørgsmål eller særlige ønsker, så kontakt Kim Winckler på tlf. 24 28 02 93. Det er ikke muligt at kontakte Feriecenter Slettestrand direkte med henvendelser omkring turen.

CP Danmark Nordøstjylland

Julefest

Vi slår dørene op for den traditionsrige julefest for foreningens medlemmer med pårørende. Vi starter med en kort gudstjeneste i kirken, hvorefter vi hygger med småkager, kaffe og julemusik. Du kan også se frem til et fascinerende trylleshows af tryllekunstneren Anders Møller.

Selveste Julemanden kommer også på visit, og det hele bliver rundet af med smørrebrød, øl og vand til en omgang amerikansk lotteri.

Tid: Lørdag den 16. december 2023 kl. 16.00.

Sted: Sct. Clemens Kirke, Parkboulevarden 15, 8900 Randers C.

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

Tilmelding: Der har været frist.



Colourbox/Ingrid Balabanova

Generalforsamling

Bliv opdateret på det sociale område og få en hyggelig aften med andre medlemmer til vores generalforsamling for 2024.

Vi lægger ud med at spise sammen. Herefter kigger CP Danmarks nye socialrådgiver Line McMonagle forbi og holder et oplæg om aktuelle problemstillinger på det sociale område med mulighed for at stille spørgsmål. Efter kaffe og kage holder vi selve generalforsamlingen.

Tid: Tirsdag den 6. februar 2024 kl. 17.30.

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

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 24. januar 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: Er du medlem af kredsen, vil du modtage en skriftlig indbydelse.

Familieweekend på Slettestrand

Reservér allerede nu weekenden til en dejlig familieweekend:

Tid: 24.-26. maj 2024.

Mere info: Følger – hold øje med kommende numre af CP INDBLIK og cpdanmark.dk/aktiviteter.

Få overblik på hjemmesiden

På foreningens hjemmeside www.cpdanmark.dk/aktiviteter kan du finde alle kredsens arrangementer



Hvor kan jeg deltage?

Du har mulighed for at deltage i aktiviteter både i din egen og i andre kredse – hvis der er plads.

Kontakt

På cpdanmark.dk/kredse kan du finde kontaktinformationer på bestyrelsesmedlemmer i din kreds.



Se udgivelsen ONLINE

Scan her:



Siden sidst

Julearrangementer og bowling er blandt de mange aktiviteter, der skabte hyggestunder og fællesskab i CP Danmarks kredse rundt om i landet de seneste måneder. Her får du et tilbageblik på nogle af højdepunkterne.

AF FORMÆND OG FRIVILLIGE I CP DANMARKS KREDSE



Colourbox.dk/PetraD

Adventsfest

Julen nærmer sig, og vi har lige afholdt vores årlige adventsfest igen. Dejligt at se mange glade mennesker igen i år, som hyggede sig rigtig godt sammen!

(Caspar Vestergaard,
formand for CP Danmark Østjylland)

Bowling og frokost

Søndag den 5. november var vi 23 deltagere til hyggeligt samvær i City Bowling Roskilde, hvor vi havde en sjov time på banerne efterfulgt af en dejlig frokost på Ros Torv.

(Bente Lis Clausen, formand for
CP Danmark Roskilde)

Foto: Colourbox.dk/run sumners



Julebanko

Den 11. november afholdt vi vores årlige julebanko i Seniorhuset I. P. Schmidt i Fredericia. Der var fin tilslutning, og mange gik glade hjem med en juleand, kylling eller rødvin til julens fester. Desuden var der kaffebord, amerikansk lotteri samt et børne- og handicapspil, hvor alle var sikre på at få en gevinst – det gjorde stor lykke!

(Kurt Hansen, kasserer i
CP Danmark Sydøstjylland).



Bowling med CP Danmark Fyn

Bowling og brunch

Snak, latter og kørestole i fuld fart fyldte bowlinghallen søndag den 5. november, da CP Danmark Fyn var vært ved årets bowlingtur – og sikke en fantastisk dag, vi havde sammen! 77 medlemmer var mødt op for at hygge sig. Nogle var med for første gang og andre hærder ud i bowlingens kunst, men alle gik derfra med en succes. Efter en lækker brunch og masser af snak på kryds og tværs, ønskede vi hinanden glædelig jul.

(Mads Witt Demant, formand for CP Danmark Fyn).

Kamp til stregen

Søndag den 5. november mødtes 38 glade medlemmer med pårørende for at bowle hos "Master Bowl" i Randers. Der blev virkelig kæmpet på banerne, og bagefter gik snakken livligt til spisning og hygge i restauranten. Efterfølgende fik vi i bestyrelsen mange positive tilbagemeldinger om arrangementet.

(Asger Laustsen, formand for CP Danmark Nordøstjylland).

Glædelig jul og godt nytår fra kredsene

Tusind tak til alle jer medlemmer for dejlige timer i året, der snart er gået! Vi håber, at vi også i 2024 ses til hyggelige aktiviteter. Rigtig glædelig jul og alt godt i det nye år!

*Bedste hilsner
Kredsens bestyrelser*

[Colurbox.dk](https://www.colurbox.dk/)/Peter Verner Krogh



Vil du med i bestyrelsen i CP Danmark Fyn?

I CP Danmark Fyns bestyrelse får vi en ledig stol, så kunne du tænke dig at være med i bestyrelsen, til at arrangere gode oplevelser og en masse sjov, vil vi glæde os til at byde dig velkommen. Send os en kort præsentation af dig selv til Mads på cpdkfyn@gmail.com senest d. 1. februar 2024.

TÆNK ANDERLEDES

SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

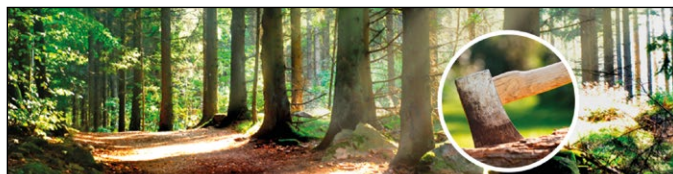
Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SportMarketing · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870



Gammlager 1 . 2605 Brøndby
Tlf. 26 89 00 00
www.sekologistics.com



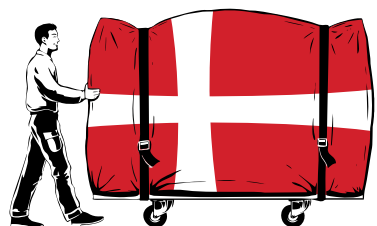
 **Jørgensen Juletraesservice**

Bækkelundsvej 15 , 8930 Randers NØ
Tlf. 40 28 02 34
www.juletraesservice.dk



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

Onsdag og Fredag er kontoret lukket for henvendelser



THUESENS
MØBELTRANSPORT ApS
v/ Oliver Andersen

 **86 27 78 01**

**Undervisning og hjælp til dine
særlige behov**



CSU-Slagelse

Center for Specialundervisning

 **58 57 57 60**

 csu-slagelse@slagelse.dk

 <http://csu.slagelse.dk>

brilleriet.dk

Hvad er store oplevelser værd
hvis men ikke kan se den?

Få en synsprøve i Brilleriet.

Brilleriet - Vores kunder ser skarpere.....UD



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-doen-og-aflastningstilbud.dk/>

KLOAKSERVICE
NORD
4260 9600

Rådyret 153, 9530 Støvring
kloakservicenord.dk

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

Brdr. Mann ApS

Hjortehedevej 27
8850 Bjerringbro
Email: mail@brdrmann.dk
Telefon: 86 68 68 00
Mobil: 22 60 30 30



**Brdr. Mann ApS - din professionelle
samarbejdspartner i Bjerringbro!**

Bosted for voksne med erhvervet hjerneskade

BOENHEDEN
www.line.mariehem.dk line  **Marie**
hjem og livet i fokus



Ivan Jakobsen ENTREPREØRFIRMA A/S

Farvervej 13 • 7600 Struer
Tlf.: 97 85 23 02 • www.ivan-jakobsen.dk

Entreprenørfirma med en bred vifte af arbejdsområder

MADSEN'S FRISØRSALON

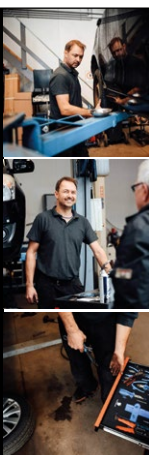
Østergade 12 • 8600 Silkeborg

Tlf. 86 82 39 49



Din lokale automekaniker!

Siøvej 21 • 5800 Nyborg
Tlf.: 61 10 46 77
Email: jn@jnauto.dk
www.jnauto.dk



Kirkegade 3 • 7100 Vejle
75 83 75 83 • www.charlyspub.dk