CP INDBLIK

MAGASINET



NR 1 · FEBRUAR 2024

TEMA: Fordomme

Mor til svigtet beboer: Lader ham ikke sove alene

Louises hverdag med fysioterapi

Kvindefodbold og store drømme

CP Danmark
Landsforeningen for cerebral parese



INNOVAID

Se hele udvalget her: **www.iaid.dk/da/ribcap**
eller kontakt os på 86789933 og vi finder den rette model og størrelse til dig!

Fjordstjernen

Boliger & Sundhedscenter
... et enestående valg

Alle har ret til en menings- og kvalitetsfyldt hverdag.






Fjordcentret § 104 aktivitet og samværstilbud.
Med Fjordcentret ønsker vi at skabe mulighed for de borgere, der ellers ikke har mulighed for at opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår på arbejdsmarkedet.

På Fjordcentret vil man blive en del af et fællesskab, og kunne involvere sig i både hobbymæssige aktiviteter og i egentlige jobfunktioner. Man vil få en varieret, spændende og udfordrende hverdag, tilrettelagt ud fra den enkeltes interesser, ressourcer og kompetencer.

Beliggenhed
Vi er beliggende ved havnefronten i Holbæk – nær centrum og tilbuddet henvender sig både til beboere på Fjordstjernen og til borgere udefra.

Målgruppen
Målgruppen for centret er borgere med særlige behov, både ældre, voksne med handicap, samt senhjerneskadede med funktionsnedsættelser. Også borgere med behov for 1:1 bemanding er velkommen i Fjordcentret.

Centerleder Kamilla Broch Bøgelund ★ Mail: kabb@fjordstjernen.dk ★ Tlf. 44 12 85 01 ★ www.fjordstjernen.dk







Artikler

5 Mor til svigtet beboer

10 Evighedspatienten

17 TEMA: Fordomme

18 Til kamp mod spasser-jokes

21 Fra at gemme os væk til et krav om respekt

24 Fordømte krop

27 Nyt kursus for familien

29 Kommende kurser

31 Nu kan du søge et legat

33 Nyt fra CP Ung

34 6 podcasts om livet med CP

37 Nekrolog: Karen Nisbeth

38 Kvindefodbold og store drømme

Faste sider

4 Leder: Vendepunktet

8 Viden om

14 Den politiske dagsorden

41 Kommende aktiviteter i kredsene

49 Siden sidst

CP Magasinet INDBLIK - ISSN 2446-4139 · Årgang 73 nr. 1/2024 • **Protektor:** H.K.H. Prinsesse Benedikte • **Udgivet af:** CP Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, tlf. 38 88 45 75, **mail:** cpdanmark@cpdanmark.dk, www.cpdanmark.dk • **Redaktion:** Pia Allerslev (ansvarshavende), Stine Mørkeberg (redaktør) • **Annoncer:** Agerbakken 21, 8362 Hørning, tlf. 86 91 46 87, email: info@cp-magasinet.dk - CP Danmark optager ikke annoncer fra politiske partier • **Layout:** FL Reklame, tlf. 70 22 18 70 • **Tryk:** Stibo, tlf. 87 33 66 99 • **Oplag:** 6.000 • **Distribution:** PostNord (udsendes gratis til foreningens medlemmer 5 gange om året og udgives også elektronisk). • **Eftertryk:** Med tydelig kildeangivelse er tilladt. De fremførte synspunkter står for forfatterens egen regning og deles ikke nødvendigvis af redaktionen og CP Danmark. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i indsendt materiale. • **Forsidefoto:** "Vi møder ikke kun fordomme i omverdenen, men også fra os selv, mod os selv," skriver Peter Holm i en ærlig artikel om selv-skældud og hvordan han bekæmper de fordomme, der kommer indefra.

Vendepunktet



Der var engang, hvor politikere og medier uden at blinke talte højt om ældrebyrden. Det vil ingen politiker, embedsmand eller noget medie driste sig til at gøre i dag. Den form for stigmatisering og kollektiv nedvurdering af hele den ældre befolkning vil prompte føre til stærke negative reaktioner fra hele samfundseliten.

Men sådan er det ikke på handicapområdet. Det er beskæmmende og bemærkelsesværdigt, hvordan byrde-retorikken har vundet hævd og slået rødder, når det gælder italesættelse af handicapområdet. Det er tilsyneladende fuldstændig omkostningsfrit at hænge mennesker med handicap til tørre som dem, der nødvendiggør besparelser på "almenområdet" og truer samfundskontrakten.

Eller sådan var det i hvert tilfælde indtil finansminister Nicolai Wammen udløste en tsunami af kritiske reaktioner, da han på et pressemøde om finansloven fik understreget, at en stor del af kommunernes økonomiske kvaler skyldes stigende udgifter til det specialiserede socialområde.

Men måske blev det dråben, der fik bægeret til at flyde over? Under hashtagget #undskyldvierher tordnede CP Danmarks medlemmer og tusindvis af andre mennesker med handicap og deres pårørende løs på finansministeren og den kollektive udskamning af mennesker med handicap som en udgift – en kolonne af udelukkende røde tal i samfundsregnskabet.

Jeg tror og håber, at #undskyldvierher-bølgen bliver det vendepunkt, hvorfra vi kan begynde at tale om mennesker med handicap fra et helt andet perspektiv – som en ligeværdig og selvfølgelig del af den menneskelige mangfoldighed. Jeg ser en positiv modbevægelse blandt ikke mindst unge mennesker med et handicap og blandt unge forældre til børn med handicap, som nægter at indtage pladsen som den røde bundlinje.

Der er 10.000 med cerebral parese (CP) og hundredtusindvis af andre mennesker med handicap i Danmark, som er og vil være en del af fællesskabet. Mennesker med handicap er ikke en udgift. Mennesker med handicap er en ressource, vi skal investere i. En krone givet ud i dag på forebyggelse og den rigtige hjælp er tusindvis af sparede kroner i fremtiden.

Men det kræver, at vi tør tænke om og forfra. Vi kan ikke spare os til en varig og bæredygtig løsning på handicapområdet. Vi er nødt til at tænke anderledes, lave reformer og skabe nye strukturer, som sætter nye og ambitiøse mål for handicappolitikken.

Vi har en regering, som siger, at den er skabt for at kunne lave store og nødvendige samfundsreformer til fremtidssikring af velfærdssamfundet. Grib muligheden og reformér handicapområdet, før det er for sent.

Jeg håber, 2024 må blive det år, hvor vi stopper op og indser nødvendigheden af ikke blot at tale, men at gøre noget.

Pia Allerslev
Landsformand, CP Danmark

> "Jeg tror og håber, at #undskyldvierher-bølgen bliver det vendepunkt, hvorfra vi kan begynde at tale om mennesker med handicap fra et helt andet perspektiv – som en ligeværdig og selvfølgelig del af den menneskelige mangfoldighed.

Mor til svigtet beboer:

Jeg lader ham ikke sove alene igen

AF STINE MØRKEBERG

Adskillige måneder efter, at TV2s Operation X dokumenterede svigt af Mathias på botilbuddet Odinsgård, oplever Lis Hansen stadig ingen væsentlige forbedringer af forholdene for sin søn.

I TV2s dokumentar-program Operation X fra november 2023 hører man lydoptagelser af beboer Mathias Hansen, der forgæves råber efter hjælp og græder i en time og 14 minutter en nat på botilbuddet Odinsgård i Vojens i Sønderjylland. Man hører en medarbejder næste morgen instruere Mathias i at lyve over for sin mor om, hvad der er sket i nattens løb. Og man ser moderen, Lis Hansen, bryde sammen i gråd, da hun hører optagelserne.

Rolf Dalsgaard Johansen, direktør i Social og Sundhed i Haderslev Kommune, hvor botilbuddet ligger, fortæller i dokumentaren, at den pågældende medarbejder ikke længere er ansat på Odinsgård. Rolf Dalsgaard Johansen erkender samtidig, at der er mange udfordringer på Odinsgård, men at han håber, at man vil kunne se små, gode ændringer hver eneste dag.

Men i dag, tre måneder senere, sidder Lis tilbage med den samme knugende fornemmelse i maven, som hun gjorde dengang, ved tanken om forholdene på botilbuddet, hvor hendes søn bor. For hun har ikke oplevet de store forbedringer, siden dokumentaren blev vist.

- Jeg forventede, at problemerne ville blive rettet op. Men det skete ikke. Og Mathias' tillid bliver mere og mere ødelagt, siger hun.



Lis og Mathias på hans seneste ferie hos familien.

Kan ikke tilkalde hjælp

Mathias har cerebral parese (CP) og er samtidig udviklingshæmmet. Han sidder i kørestol og har omfattende behov for hjælp. Da Mathias flyttede ind på Odinsgård som 18-årig i 2021, havde han en babyalarm med, som siden blev suppleret med en walkie talkie for, at personalet kunne høre ham, når han kaldte, uanset hvor i huset, de var. I efteråret 2022 mærkede Lis, at Mathias var markant mere ked af det end før, og i starten af 2023 fandt hun ved et tilfælde ud af, at hverken babyalarm eller walkie talkie blev brugt længere, fordi løsningerne ikke var lovlige.

- Så kunne de måske have fundet en anden løsning, men det har de ikke gjort. Så Mathias har stadig ingen mulighed for at tilkalde hjælp uden for de faste tidspunkter, som hans hjælp er planlagt til. På et sygehus får man som patient tildelt en klokkesnor, og selv i fængslet kan de indsatte kalde på hjælp, hvis de har behov. Men det kan Mathias ikke på sit botilbud. Det er da frygteligt, siger Lis.

►►



TV2 viste i november 2023 i dokumentarprogrammet Operation X de to afsnit 'Nødråb i natten' om svigt på botilbud.

Forældrene sover på botilbuddet

Det var desperationen over den manglende mulighed for at tilkalde hjælp, som førte til, at familien i første halvdel af 2023 kontaktede TV2 og sagde ja til at placere en mikrofon i Mathias' soveværelse i fire døgn for at dokumentere det svigt, han blev udsat for. Men altså uden det resultat, familien håbede på.

Da dokumentaren blev optaget, sov Mathias alene, men i tiden før og efter skiftedes Lis og Mathias' far, som er fraskilte, til at sove hos Mathias på botilbuddet syv nætter ad gangen, fordi de ikke var eller er trygge ved forholdene der. For tiden sover Mathias' far der fast, da Lis er sygemeldt med stress som følge af den psykiske belastning, som de dårlige forhold for Mathias har affødt.

- Vi har en aftale med botilbuddet om, at Mathias' far kan sende en sms til personalet, hvis Mathias har brug for hjælp. Og de kommer også, når han skriver. Men det kræver jo, at Mathias' far sover der, og det er ikke holdbart i længden, siger Lis.

Må vente på toiletbesøg

Der er lagt op til, at botilbuddet skal afvikles i sin nuværende form og genopbygges i en ny, men det er en længere proces, som først forventes afsluttet omkring marts 2025. I mellemtiden fortsætter Odinsgård uden at Lis mærker de store ændringer. Personale fra et eksternt vikarbureau er nu tilknyttet Mathias, og i starten oplever forældrene lidt forbedring, men kun kortvarigt.

- Mathias er blandt andet visiteret til et antal daglige toiletbesøg og til bad. Personalet siger, at de skal holde sig til at hjælpe Mathias på de tidspunkter, han er visiteret til. Men man kan ikke bare putte hans behov ind i et Excel-ark, for de varierer fra dag til dag. Hvis han skal på toilettet ud over det, der står i planen, får han ofte at vide, at han må vente, og der kan gå flere timer, fortæller Lis.

Hun tilføjer, at hun oplever, at nogle medarbejdere gør en stor indsats, men at Mathias ofte ikke får tilstrækkelig hjælp.

> "Jeg forventede, at problemerne ville blive rettet op. Men det skete ikke. Og Mathias' tillid bliver mere og mere ødelagt.

Bider sig i fingrene og taber sig

Mathias' adfærd har ændret sig på en række punkter, efter han flyttede til Odinsgård.

- Han er mere ked af det, han har tabt sig, og han bider i sine fingre. Han har altid haft fingrene i munden, men han har aldrig før haft hård hud eller gnavet på fingrene som nu. Han har også mistet mange færdigheder, siger hun.

- Flere har spurgt os, hvorfor vi ikke flytter ham til et andet bosted. Men der vil være mange omkostninger for Mathias ved at flytte. For han har skabt familiære relationer til de andre beboere, han har en god relation til sin ledsager, som bor i byen, og han er meget glad for sit arbejde på det beskyttede værksted Kuglen i Vojens. Hans far og jeg bor desuden tæt på, og der er ikke andre bosteder i Vojens eller Haderslev Kommune, siger Lis.

Kæmper videre

Haderslev Kommune erkendte efter TV2s dokumentar omsorgssvigt af Mathias og gav familien en undskyldning. Men familien har indtil videre ikke fået erstatning. Familien rejser en retssag med erstatningskrav på grund af omsorgssvigtet. Imens kæmper de videre på botilbuddet, selvom de i lang tid har oplevet at løbe panden mod muren.

- Jeg lader ham ikke sove alene igen, før jeg ved, at der er styr på tingene, siger Lis.

Familien har kæmpet for at få den nationale videns- og specialrådgivnings-organisation VISO ind over Mathias' sag. I første omgang fik familien afslag, men i januar fik familien besked om, at VISO nu kommer til at foretage en pædagogisk ekspertvurdering.

CP Danmark kæmper også for bedre forhold på Odinsgård. CP Danmark har bl.a. opfordret kraftigt til, at en anden myndighed tager ledelsen og administrationen af botilbuddet. Det kan du læse mere om på side 14-15.

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra Rolf Dalsgaard Johansen, direktør i Social og Sundhed i Haderslev Kommune, inden bladets deadline.

Annonce



Smarte sikkerhedshjelme giver god beskyttelse og tryghed

Fald udgør en betydelig risiko for alvorlige skader over et bredt spektrum af befolkningen, ikke mindst børn og unge med særlige behov som f.eks. Cerebral Parese.

Disse befolkningsgrupper er mere tilbøjelige til at opleve fald på grund af en række faktorer, herunder motoriske udfordringer, balanceproblemer og pludselige anfald. Desuden har børn med CP ofte epilepsi, som kan give kraftige anfald og forøget risiko for fald. Alvorlige hovedskader kan have langvarige konsekvenser, hvilket gør forebyggelse gennem passende beskyttelsesudstyr afgørende.

For børn og unge med Cerebral Parese er udfordringerne ofte relateret til motoriske forstyrrelser, som kan omfatte en kombination af stivhed, svaghed og koordinationsproblemer. Dette øger risikoen for fald, hvilket gør brugen af beskyttelseshjelme til en vigtig sikkerhedsforanstaltning.

I tilfælde af epilepsi, hvor uventede anfald kan føre til pludselige fald, er beskyttelseshjelme endnu mere kritiske. Anfaldene kan ske uden varsel, hvilket gør det vanskeligt for personen at beskytte sig selv mod potentielle skader. En passende hjelm kan yde essentiel beskyttelse mod hovedtraumer, der kan forekomme under et fald.

Ved brug af en god hovedbeskyttelse kan følge skaderne ved fald så som hjernerystelse og skader på hoved minimeres eller undgås.

Hvorfor er beskyttelseshjelme vigtige?
Hovedbeskyttelse er af afgørende betydning af flere grunde, især i sammenhænge, hvor der er en forhøjet risiko for hovedskader. Her er nogle nøgleaspekter, der uddyber vigtigheden af hovedbeskyttelse:

Forebyggelse af traumatiske hovedskader
Hovedet er en af de mest sårbare dele af kroppen. Beskyttelseshjelme er designet til at absorbere og fordele kraften fra slag og stød, hvilket reducerer risikoen for alvorlige hovedskader. Ligeledes kan den rigtige hovedbeskyttelse hjælpe med til at forebygge hjernerystelser og mere alvorlige hjerneskader.

En særlig risiko
Personer med Cerebral Parese og evt. epilepsi har en højere risiko for pludselige fald, hvilket gør hovedbeskyttelse endnu vigtigere. Især børn og unge der ofte er mere aktive, kan være mere udsat for fald og stød, både i dagligdags gøremål og f.eks. i sports- og legeaktiviteter.

Psykologisk tryghed
En god hovedbeskyttelse kan også med virke til at personen føler sig mere sikker, hvilket kan fremme læring og deltagelse i fysiske aktiviteter. Således kan en god hovedbeskyttelse medvirke til at børn med særlige behov er bedre beskyttet, mindske angst og bekymringer.

Nye smarte hjelme
I de senere år har der været en bemærkelsesværdig udvikling i designet af sikkerhedshjelme, særligt med fokus på at skabe ikke-stigmatiserende løsninger. Denne udvikling har været drevet af en erkendelse af, at mange tøver med at bruge traditionelle sikkerhedshjelme på grund af deres ofte klodsede og stigmatiserende udseende. Moderne hjelmdesigns søger at overkomme dette ved at tilbyde stilfulde, diskrete og tilpassede løsninger.

Designere har taget inspiration fra dagligdags mode og skabt hjelme, der ligner almindelige hovedbeklædninger som kasketter, bøllehatte, eller endda hipsterhuer. Denne tilgang gør hjelmene mere tiltalende, især for de yngre brugere.

INNOVAID lancerer nu en række smarte beskyttelseshjelme og huer.

Du kan kontakte os på 86789933, mail@iaid.dk eller se hele udvalget på www.iaid.dk/da/ribcap

INNOVAID

Kontakt INNOVAID og hør mere om mulighederne på 86 78 99 33 eller mail@iaid.dk
Yderligere informationer finder på vores hjemmeside: iaid.dk/da

Første Danmarks-mesterskab i bordtennis for paraatleter

2.-3. marts afholdes det første Danmarks-mesterskab i bordtennis for paraatleter nogensinde. Det foregår i Lillerødhallen i Nordsjælland, og Bordtennis Danmark, Parasport Danmark og Allerød Bordtennisklub står bag. Er du bidt af bat og hurtige bolde, og er du medlem af en dansk klub under BTDK og har en A-spillerlicens der, så har du mulighed for at deltage. Du skal samtidig være dansk statsborger. Fristen er 21. februar, og du tilmelder dig på bordtennisportalen.dk



Foto: Colourbox.dk



Skal du på Roskilde Festival?

Hvert år tager omkring 130.000 mennesker afsted til landets største festival – Roskilde Festival. Er du en af dem, så er du måske allerede nu i gang med planlægningen, og mange spørgsmål kan melde sig: - Hvordan skal jeg bo? Kan jeg få adgang med en ledsager? Festivalen har samlet svar på de spørgsmål og mange flere på roskilde-festival.dk/da/tilgaengelighed

Her kan du bl.a. læse om festivalens "handicamp", om Handicapservice og om, hvordan du kan være frivillig på festivalen og få gratis adgang.



Vær med på nyt teaterhold

Har du lyst til at stifte bekendtskab med drama, musik og dialog, imens du udvikler dig i et kreativt univers? Så kom med på et nyt teaterhold for voksne (20-34 år) med cerebral parese (CP). Du bliver en del af et hold, der står sammen og støtter hinanden. Alle kan deltage, og der er intet krav om erfaring. Tilbuddet er en del af et forskningsprojekt fra Københavns Universitet, som undersøger brugen af drama og improvisation som redskab til at arbejde med identitet, trivsel og velvære.

Teaterholdet starter op den 13. marts i København og løber frem til den 15. maj. Det er gratis at deltage. Du kan tilmelde dig ved at kontakte projektansvarlig Jeanette Knox på mail: knox@sund.ku.dk eller tlf. 22 92 88 08. Holdets arbejde skal munde ud i en forestilling, der forventes afholdt 15. maj.


Foto: Colourbox.dk

CP-konference i Oslo

Den 21.-22. marts mødes fagfolk og andre interesserede inden for CP-verdenen til en international konference med en lang række oplæg om CP. Konferencen er arrangeret af NorCP (kvalitets- og opfølgningsregister) og CP-foreningen (det norske svar på CP Danmark). Temaet er i år "samlet viden, bedre opfølgning". Du har mulighed for at læse mere, se program og tilmelde dig på cp.no under "tilbud til deg" og "arrangementer". Der er deltagerbetaling.

Få rabat på feriehus

Som medlem af CP Danmark kan du få 25 procent rabat på et ferieophold på Hou Søsportcenter i Odder, hvis du booker et ledigt feriehus til en ferie til og med april 2024. Husene er tilgængelige og udstyret med hjælpemidler og ligger i første parket til strand og smuk natur. For at opnå rabat skal du blot oplyse, at du er medlem af CP Danmark ved booking. Samtidig er du med til at støtte foreningen. Hou Søsportscenter donerer nemlig 150 kroner til CP Danmark for hvert medlem, der lejer et feriehus. Du kan læse mere og booke dit ophold på www.hou-seasport.com





CP INDBLIK udkommer 5 gange i 2024

I 2024 går CP INDBLIK fra seks til fem udgaver årligt. Det sker for at tilpasse antallet af udgivelser til annoncesalget. Magasinerne for resten af året forventes at udkomme: 15. april, 10. juni, 16. september og 2. december (omdeles på dagen og de følgende dage).

Overblik over oplevelser med ledsagekortet

Vidste du, at du på hjemmesiden oplevmedledsagekortet.dk kan få et overblik over oplevelser, som ledsagekortet giver adgang til? Der er i alt 577 oplevelser på hjemmesiden – inddelt efter landsdel. Ledsagekortet udstedes af Danske Handicapforeningers Brugerservice til personer med handicap, der har behov for en ledsager til at færdes i det offentlige rum.



Evighedspatienten

At gå til fysioterapi er langt fra nogen dans på roser. Men jeg vender altid tilbage.

AF LOUISE JOENSEN

Så er jeg her igen. De automatiske døre registrerer som altid, at jeg nærmer mig – og går op med en susen. Det lyder næsten som om stedet hvisker "velkommen til."

Turen ser altid ens ud. Jeg har kørt denne rute så mange gange, at min kørestol med største lethed kunne overtage kørslen. Først forbi receptionen, hvor min ankomst bliver registreret. Efter at have hilst på et par kendte ansigter kører jeg videre ind på behandlingsgangen til et lille venteværelse.

Hvis behandlingsrummet er ledigt, kan jeg godt finde på at smutte ind, før fysioterapeuten kommer. Jeg forsøger med varierende held at parkere kørestolen parallelt med briksen, så den ikke står for meget i vejen. Dernæst stiger jeg til vejrs ved at hejse min kørestol så højt op, den kan. Nu er det bare at vente.

> "I den her del af behandlingen udkæmper min fornuft og min spasticitet en indædt kamp mod hinanden.

Det kan godt tage lidt tid. De kære fys'er hører til den gruppe af menneskeheden, der tit har for få timer i døgnet. For at få ventetiden til at gå på en sjov måde, har jeg fundet en lille leg, hvor jeg lytter efter de rigtige skridt ude på den travle gang. Efter et stykke tid genkender jeg dem, og en velkendt skikkelse kommer til syne i døren.

Louise Joensen er 40 år. Til daglig bruger hun en del af sin tid på at gå til foredrag, skrive – og passe sin fysioterapi. Hun har sin egen blog om livet med CP – tilsat en god portion humor – på louisespas.bloggersdelight.dk



Koala-knuset

De første par minutter går med, at fysioterapeuten og jeg stiller os ind på hinanden. Hvordan er livet gået, siden vi sidst sås? Er der bestemte områder i behandlingen, vi skal have særligt fokus på?

Herefter kommer behandlingens første udfordring: At få mig flyttet over på briksen. Jeg har endnu ikke regnet ud, hvordan vi bedst udfører dette kunststykke. Mine fodstøtter skubbes til side for at sikre, at både fysioterapeuten og jeg har vores ben i behold efter forflytningen. Fys'en agerer nu en omvandrende lift. Udefra ligner den her forflytning nok mest et koala-knus. Med rutinerede og forsigtige bevægelser lykkes det som sædvanligt at få mig sikkert placeret på kanten af briksen.

Selve løftet er en af flere grunde til, at jeg foretrækker at være alene med min fys under behandlingen. Jeg er ret sikker på, at det stunt ser temmeligt faretruende ud, hvis man står ved siden af og ser det. Jeg har altid følt mig tryg ved forflytninger i forhold til min sikkerhed. Min bekymring går mere på, at fys'en nødigt skal få sig en arbejdsskade.

Som en egenrådig teenager

Den sværeste del af forflytningen er overstået, og fys'en hjælper mig ned at ligge på ryggen. Nu kan den egentlige behandling begynde.

Hovedformålet med min behandling er at vedligeholde bevægeligheden i mine muskler og led, og størstedelen af behandlingen består af forskellige former for udspændinger.

Det første, som får fys'ens opmærksomhed, er mine fingre og håndled. Min vigtigste opgave er at være så afslappet som muligt. Umiddelbart ►►



Louise Joensen går for tiden til fysioterapi en til to gange om ugen a 25-30 minutter.



Louises vigtigste opgave under fysioterapi er at være så afslappet som muligt – men det kan være en stor udfordring.

Om fysioterapi

37 procent af personer med CP i alderen 20-61 år modtager fysioterapi ifølge seneste opgørelse fra Statens Institut for Folkesundhed fra 2017.

Fysioterapi til voksne er oftest vederlagsfri fysioterapi, hvor man bliver henvist af en læge, og behandlingen bliver leveret af privat-praktiserende fysioterapeuter.

Udfordringer for nyhenviste

De seneste mange år har mange 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. Ved årsskiftet til 2024 trådte en ny overenskomst i kraft mellem KL og Danske Fysioterapeuter, som betyder, at klinikkerne ikke længere må sætte behandlingen på pause hen mod åres 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 kan til gengæld give problemer for nyhenviste, der kan komme til at stå længe på venteliste. Danske Handicaporganisationer, som CP Danmark er medlem af, kæmper sammen med Danske Patienter og Ældresagen politisk for, at der findes en holdbar løsning.

lyder det jo nemt for de fleste mennesker, men mange mennesker med cerebral parese (CP) vil vide, at det kan være en stor udfordring. Spasticiteten i min krop har nemlig sin egen personlighed. Den kan godt minde om en mellemting mellem et barn i trodsalderen og en egenrådig teenager, som har mere end almindeligt svært ved at gøre, hvad der bliver sagt.

Alt foregår med meget langsomme bevægelser. Det minder om sanglegen "Bjørnen sover" – vi må passe på ikke at vække spasticiteten – shhh, helt stille. Det føles tit som at gå to skridt frem og et tilbage.

En indædt kamp

Fys'en skifter nu fokus fra min overkrop til min underkrop. Det er den her del af behandlingen, jeg aldrig glæder mig til.

En udspænding af for eksempel knæ eller hofter kan virkelig trække tænder ud. Min spasticitet har åbenbart besluttet sig for at sætte sig særligt hårdt i min underkrop. I den her del af behandlingen udkæmper min fornuft og min spasticitet en indædt kamp mod hinanden. For selvom jeg sagtens kan se det fornuftige i at vedligeholde min mobilitet gennem eksempelvis fysioterapi, så er min krop langtfra altid enig i det ræsonnement, når den mærker smerten ved udstrækningerne.

En god fys forsøger altid at opmuntre sine patienter. Hvis en øvelse er særligt hård, så kommer der tit anerkendende ord med meget lange vokaler; Gooodt.

Vender altid tilbage

Vi er nu nået til behandlingens afslutning. Den sidste øvelse er en spejling af den første: Efter endnu et stort koala-knus og en elegant piruette lander jeg igen i min kørestol.

Vi afslutter behandlingen med et "vi ses næste gang". Jeg ser allerede frem til næste tur på briksen. For som den evighedspatient jeg er, så vender jeg altid tilbage – på trods af den tid, det besvær og de smerter, der følger med. For efter behandlingen er mine muskler og sener mere bløde og afspændte, og derfor er behandlingen en uundværlig del af min hverdag.





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



Kognitiv udredning og vejledning om CP til forældre og fagpersoner

CENTER FOR HJERNESKADE
Neurocenter for børn og unge

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

DEN POLITISKE DAGSORDEN

Her på siderne 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

Specialeplan og reform af handicapområdet

Regeringen har i lovprogrammet for 2023-2024 annonceret, at der skal behandles lovforslag om at indføre specialeplanlægning på socialområdet i sidste halvdel af februar. Noget, vi i CP Danmark har set frem til, fordi vi mener, at der er behov for mere specialiseret viden på handicapområdet. Men inden CP INDBLIKs deadline i midten af januar var der endnu ikke kommet noget udspil eller indledt forhandlinger. Det bekymrer os.

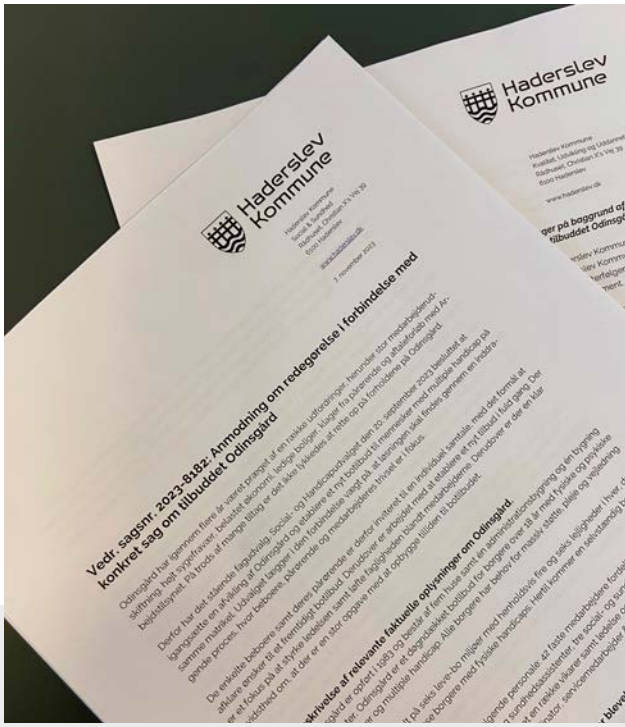
Jo længere tid, der går, desto større er risikoen for, at der enten ikke sker noget – eller at der kommer en færdig model, som ikke er til forhandling, men blot køres igennem med det flertal, regeringen har i sig selv.



Fra venstre: Handicapordfører Sara Emil Baaring (S), Jeppe Simon Kerckhoffs fra Dansk Handicapforbund, Mogens Wiederholt fra CP Danmark og Thomas Krog fra Muskelsvindfonden til møde i december.

CP Danmark er klar

På tværs af flere handicaporganisationer har vi formet vores egen lille aktionsgruppe, så vi er klar, når eller hvis startskuddet lyder. Jeppe Simon Kerckhoffs fra Dansk Handicap Forbund, Thomas Krog fra Muskelsvindfonden, Thomas Gruber fra LEV og jeg mødtes i december med Socialdemokratiets handicapordfører Sara Emil Baaring for at gentage vores ønsker til en kommende specialeplan og en overflytning af BPA til regionerne. Vi understregede vigtigheden af, at der både er den rigtige viden til rådighed, og at den er tilgængelig for alle med behov for den. På mødet drøftede vi desuden mulighederne for at forbedre servicelovens regler om varsling, så det ikke er muligt at fjerne eller reducere en ydelse fra den ene dag til den anden.





Opfølgning på Operation X

I starten af november bragte TV2 dokumentaren "Nødråb i natten", som med skjulte lydoptagelser fra Odinsgården i Haderslev blandt andet viste, hvordan Mathias, der har cerebral parese (CP), i over en time måtte skrige fortvivlet på hjælp, inden personalet reagerede.

Vi har været i kontakt med både pårørende på botilbuddet og med Haderslev Kommune, som driver Odinsgården. Der er desværre vores oplevelse, at kommunen ikke har kontrol over situationen. De pårørende er på ingen måde betryggede i, at kommunen har hverken viljen eller evnerne til at få styr på situationen. Og i kommunens redegørelse til socialministeriet lægger kommunen op til en afvikling af Odinsgården i dens nuværende form.

Placér ledelsen i nye hænder

Der er imidlertid ingen plan for, hvad det indebærer her og nu, eller hvad der skal ske på den anden side af en lukning. Det er en langvarig og kompliceret proces at lukke og genåbne et botilbud. Samtidig skal man selvsagt sikre, at beboerne ikke lider overlast og får den hjælp, de har behov for, i perioden frem til, de er flyttet ind på et nyt botilbud.

Vores bekymring underbygges yderligere af, at der i starten af december kom yderligere en ny sag frem, hvor et ungt menneske med meget lille kognitiv kapacitet var efterladt uden hjælp i meget lang tid.

CP Danmark opfordrer derfor til, at anden myndighed tager ledelsen og administrationen af Odinsgården.

På side 5 kan du læse, hvordan Lis Hansen oplever forholdene for tiden. Hun er mor til Mathias, der er beboer på Odinsgården, og som blev udsat for svigt og psykisk vold i de optagelser, man hører i TV2s dokumentar.



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 2024 skal du sende ansøgningen senest den 15. april 2024 med brev til bestyrelsesformand Frands Havaleschka, Byparken 36, 3450 Allerød. 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 2024.

Bestyrelsen for Willy Kunst's Fond



7 ud af 10:
De fleste er usikre i omgangen med mennesker med handicap

Løsningen er, at flere med handicap skal med i samfundets fællesskaber, repræsenteres bedre i politik og medier – og at vi skal tale om mennesker med handicap på en ny måde, mener handicaporganisationer og -råd.

AF STINE MØRKEBERG

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

- Det må være et wake up call til os alle, når så mange i den danske befolkning synes, at vi i Danmark behandler mennesker med handicap som mindre værd, sagde DH-formand Thorkild Olesen, da undersøgelsen udkom.

Det er ellers langt fra uvant for mennesker i befolkningen at møde personer med handicap. 86 procent siger i undersøgelsen, at de enten selv har et handicap eller har en relation til en person med et handicap.

Flere med handicap skal med i fællesskabet

I Danske Handicaporganisationer mener man, at især tre ting skal til for, at befolkningen får et bedre syn på mennesker med funktionsnedsættelser: At flere mennesker med handicap skal med i fællesskabet inden for uddannelse, arbejdsmarked og fritidsliv. At der skal være bedre repræsentation af mennesker med handicap i arenaer i samfundet – for eksempel i byråd og på film. Og at vi skal ændre måden, vi taler om personer med handicap på.

Hos Danske Handicaporganisationer og dens medlemsorganisationer – herunder CP Danmark – og Det Centrale Handicapråd er håbet, at undersøgelsen fra i efteråret kan bidrage til at nedbryde fordomme.

Foredrag, omvendte fordomme og opgør

På de følgende sider kan du få indsigt i, hvordan Rasmus Lund Sørensen bekæmper fordomme gennem foredrag om sit liv med cerebral parese (CP). Sammen med forsker Olivia Dahl kan du dykke ned i, hvor fordommene kommer fra, og hvordan en del mennesker med handicap begynder at sige fra over for dem og kræve respekt. Du kan læse om, hvordan en ændring i en hverdags-rutine for Peter Holm gav anledning til, at han blev opmærksom på, at han ikke bare møder fordomme fra andre, men også fra sig selv. Og endelig kan du læse om et nyt kursus i CP Danmark, der giver dig forståelse og værktøjer inden for emner som fordomme, normer, aktivisme og fællesskab.

Se mere i undersøgelsen

Mere end 4.000 personer i befolkningen har deltaget i undersøgelsen 'Danskernes syn på handicap' som analysefirmaet Moos-Bjerre har lavet for Danske Handicaporganisationer og Det Centrale Handicapråd. Den blev udgivet i efteråret 2023 og efterfulgt af en kampagne. Du kan finde undersøgelsen på handicap.dk



Billede fra undersøgelsen og den efterfølgende kampagne.

Til kamp mod spasser-jokes og umyndiggørelse

Rasmus Lund-Sørensen har siden 2019 turneret med et foredrag om sit liv med CP for at nedbryde fordomme.

AF STINE MØRKEBERG

Når Rasmus Lund-Sørensen køber ind i butikker og supermarkeder, udspiller en bestemt situation sig ofte: Ekspedienten eller en af de andre kunder i butikken henvender sig til hans hjælper for at spørge om noget – for eksempel om betalingen skal foregå med dankort eller kontant – i stedet for at spørge Rasmus direkte. Rasmus siger så:

- Hey, du skal henvende dig til mig, hvorefter ekspedienten eller kunden enten undskylder eller svarer noget i stil med:

- Jeg troede ikke, du kunne tale, fordi du sidder i kørestol.

Det er ofte få ord, der er behov for at udveksle på en indkøbstur. Men det betyder noget for Rasmus at føre ordet i de mange små samtaler.

- Når jeg nu kan tale, så er det selvfølgelig mig, der skal tale med ekspedienten og ikke min hjælper – ellers bliver jeg jo umyndiggjort, siger han.

"Hvorfor sidder han i kørestol?"

Forventningen om, at Rasmus ikke selv kan tale, er en af de fordomme, han hyppigst møder om mennesker med handicap. Men listen er lang, og Rasmus har udviklet sine egne måder at håndtere situationerne på.

- Jeg har heldigvis gode hjælpere, som ofte ikke svarer, når fremmede henvender sig til dem i stedet for til mig. På den måde får jeg muligheden for selv at tage samtalen. Nogle gange laver vi en aftale om, at min hjælper går ned bagerst i butikken eller bliver udenfor, så ekspedienten naturligt vil henvende sig til mig, siger Rasmus.

En anden situation, der ofte udspiller sig, er, at børn peger på Rasmus og spørger deres forældre, hvorfor han sidder i kørestol. Ofte trækker forældrene børnene væk og tysser på dem, men Rasmus prøver at gøre det modsatte. Han triller tættere på og spørger, om der er noget, de gerne vil spørge om.

- Jeg tror, forældrene er bange for at såre mig og andre med handicap. Det er jo også en svær situation, for der er nogle mennesker med handicap, som helst ikke vil have, at folk spørger ind, mens jeg hellere vil have, at børnene spørger en gang for meget end for lidt, siger Rasmus.
Rasmus oplever, at nogle forældre bliver forlegne, når han tager dialogen med børnene, mens andre tager godt imod det og indrømmer, at de ikke ved meget om handicap og gerne vil vide mere. Når Rasmus har valgt den åbne tilgang, skyldes det både hans personlighed og en tro på, at det bidrager til at give andre mennesker et nuanceret syn på, hvad det vil sige at have et handicap.

- Jeg mener, at vi har brug for åbenhed i samfundet, så jeg prøver at tage dialogen på børnenes niveau og forklarer dem for eksempel, at jeg sidder i kørestol, fordi jeg ikke kan gå. Hvis ikke de får svar på deres spørgsmål som børn, tror de måske, at mennesker med handicap er farlige, og de kan blive meget fordomsfulde, når de bliver unge og voksne, lyder Rasmus' begrundelse.

"Man må spørge om alt"

Netop troen på, at dialog kan nedbryde fordomme fik – sammen med lysten til at fortælle om sit liv – Rasmus til at begynde at holde foredrag om livet med cerebral parese (CP) for omkring 20 år siden, på opfordring fra en lærer på hans efterskole. Siden 2019 har foredragene for alvor taget fart, og alene i 2023 gennemførte han i alt 13 foredrag på folkeskoler, efterskoler, højskoler, aftenskoler og social- og sundhedsskoler rundt om i landet. Han har også holdt foredrag for flere af CP Danmarks kredse og for en lokalafdeling i Dansk Handicap Forbund. Tilhørerne er både mennesker med og uden handicap.



Rasmus til et af sine foredrag – her på Tarup Gl. Præstegård i Odense.

"Man må spørge om alt" er Rasmus' mantra både til hans foredrag og på hans sociale medier, hvor han giver sine tilhørere mulighed for at skrive, hvis de efter foredraget kommer i tanker om flere spørgsmål.

Chancer i livet

Rasmus' foredrag kredser om alt fra mobning til at have et aktivt liv på førtidspension. Der er en særskilt del om fordomme, og mange af de øvrige emner i foredraget kommer også omkring fordomme.

Rasmus' foredrag kredser desuden om de chancer, han har taget i sit liv – for eksempel da han for 15 år siden rykkede teltpælene op og rejste fra Næstved på Sjælland, hvor han er opvokset, til Kolding i det sydjyske for at bo sammen med sin daværende kæreste.

- Flere fortæller mig efter foredragene, at de troede, mennesker med handicap bare skulle have faste rammer og ikke kunne noget. De er overraskede over at høre, at jeg tager chancer i livet og udfordrer mig selv. Der føler jeg, at jeg rykker noget, siger Rasmus. ►►

> “Flere fortæller mig efter foredragene, at de troede, at mennesker med handicap bare skulle have faste rammer og ikke kunne noget.

Rasmus får da også overvejende positive tilbagemeldinger på sine foredrag, som tilhørere blandt andet har kaldt ”inspirerende” og ”livsbekræftende”.

Ingen ”glad spasser”

Når Rasmus er ude at holde foredrag, ankommer han ofte i god tid. Foregår foredraget på en folkeskole, har han flere gange oplevet, at børn har råbt ”din spasser” efter ham i frikvarteret, tilsyneladende uden selv helt at forstå, hvad ordet betyder. Derfor indleder Rasmus altid sine foredrag på folkeskoler med at præsentere sig selv i stil med:

- Hej, jeg hedder Rasmus, og jeg er 40 år. Jeg har CP, jeg har en hjælper-ordning, hvor jeg får hjælp til de ting, jeg ikke selv kan, og jeg er optimist. Men jeg er ikke den glade spasser.

Så fortæller han om, hvorfor mange mennesker med CP ikke kan lide ordet ”spasser” eller at høre ”spasser-jokes”, og han opfordrer børnene til at bruge ordet mindre.

- Det lover de. Og jeg ved godt, at de måske kommer til at bruge ordet igen. Men alene det, at de lover det, viser, at jeg har sat tanker i gang om, hvordan de taler om handicap, siger han.

Og det er det, Rasmus fortsætter med: At turnere rundt med sit foredrag for at sætte tanker i gang og give fordommene modspil, lidt efter lidt.

Udover sine foredrag prøver Rasmus også at nedbryde fordomme på sociale medier:

facebook.com/Mitlivmedcp

Instagram: @mitliv_medcp

Billet til Skive Festival med rabat

Der venter 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.

Som medlem af CP Danmark kan du lige nu sikre dig en endagsbillet til Skive Festival med 15 procent i rabat. Billetten gælder til lørdag den 1. juni 2024 fra klokken 14.00 til 02.00 og giver adgang til festivalen og et stort telt, som CP Danmark Vestjylland og CP Danmark Midtjylland har på pladsen.

Prisen for endagsbilletten for voksne er 300 kr., hvis du køber inden den 14. april.

Børnebilletter koster fast 175 kr. for børn under 15 år, og prisen er den samme for hjælpere (prisen for hjælpere dækker maden).

Prisen omfatter entré til festivalen på dagen og mad og drikke i teltet (aftensmad, fri kaffe, te og en muffin). Rabatten gælder uanset hvor i landet, du bor.

Bestil dine billetter

Billetterne kan du bestille hos Bent Ole Nielsen fra CP Danmark Vestjylland på cpskive@mail.dk eller på tlf. 97 14 24 83 eller 21 29 48 44 (hverdage efter kl. 16). Oplys venligst navn, antal billetter, din kreds og kommune. Samtidig bedes du indbetale billetprisen på konto 7613 – 1011868 eller på MobilePay 21 29 48 44 – først herefter er bestillingen gyldig.



Om festivalen

Hvert år præger en række store, danske musiknavne programmet på Skive Festival. Festivalen har fokus på tilgængelighed for mennesker med handicap.

SKIVE FESTIVAL
30 MAJ > 01 JUNI 2024

Fra at gemme os væk til et krav om respekt

Fordomme om handicap er ikke bare irriterende, men også ødelæggende. I artiklen her dykker jeg ned i oprindelsen af fordommene og diskuterer, hvordan vi kan håndtere dem, når vi møder dem.

AF OLIVIA DAHL, SOCIOLOG OG PH.D.-STUDERENDE VED KØBENHAVNS UNIVERSITET

"Du må have brug for konstant hjælp" eller "er du sikker på, at du kan arbejde 30 timer om ugen?"

Når personer med handicap står over for den slags kommentarer, ligger der ofte en række fordomme og antagelser bag. Fordomme, som er rodfæstet i en lang historie, hvor mennesker med handicap er blevet forstået som anderledes og forkerte.

Historisk set har mennesker med handicap været marginaliserede i vores samfund. I 1940'erne og 1950'erne blev mennesker med handicap udsat for sterilisation og medlidenhedsdrab og opfattet som "defekter". Senere i 1950'erne, -60'erne og -70'erne forsøgte man med forskellige ubehagelige medicinske forsøg at fjerne handicap, hvilket resulterede i, at børn med for eksempel cerebral parese (CP) levede i et smertehelvede.

Protest og sejlivede fordomme

I 70'erne gik mennesker med handicap på gaden i USA og protesterede med budskabet om, at mennesker med handicap ikke er afvigende, udenfor og anderledes i deres ▸▸



Olivia Dahl sammen med Caspar Eric på Folkemødet 2023, hvor de sammen med publikum skrev et digt. Digtning og tekster fra personer med handicap indgår også som en del af empirien i Olivia Dahls forskning.

Olivia Dahl
Er sociolog og ph.d.-studerende ved Københavns Universitet. Hendes ph.d. handler om personer med handicaps udfordringer og potentialer i forhold til at leve og trives i dagens samfund. Hun har tidligere skrevet speciale om identitetsarbejde hos voksne med fysiske handicap. Olivia Dahl har selv CP.



naturlige essens – men på grund af samfundets utilgængelighed og syn på normalitet og afvigelse.

Det satte skub i noget. Samfundet blev mere klar over dets rolle i forhold til at give mennesker med handicap en udsat position i samfundet. Det har bragt meget godt med sig. Vi med handicap har flere muligheder for at tage del i samfundet, og det er en mere udbredt forståelse i Danmark, at mennesker med handicap ikke bør blive ekskluderet fra samfundet. Alligevel ser vi, at mennesker med handicap i mange sammenhænge ikke får den rette støtte til at leve og trives. Samtidig eksisterer der stadig et hav af usynlige ekskluderende sociale mekanismer, som for eksempel fordomme.

Handicap som medicinsk problem

I dagens samfund ses handicap ofte som et medicinsk problem, der skal korrigeres ved at ændre noget ved den enkelte person. Det afspejles for eksempel i skolesystemet, hvor en elevs diagnose ofte opfattes som en hindring, hvilket fører til fokus på, hvad der er "galt" med den enkelte person i stedet for at undersøge, om klassen eller skolen er tilstrækkeligt tilpasset personer med handicap. Det skaber en konstant strøm af fordomme og antagelser om, at personer med handicap har utilstrækkelige kroppe og sind. Sådanne antagelser kan resultere i en negativ identitet hos personer med handicap, der kan føle sig forkerte, besværlige og uønskede.

Skjuler handicap eller yder modstand

Min forskning viser, at personer med handicap typisk reagerer på fordomme ved enten at forsøge at skjule eller nedtone deres handicap for at passe ind eller ved at yde modstand og udfordre fordommene.

På det seneste er der en tendens til, at flere vælger den sidste løsning. Et eksempel er bevægelsen #undskyldvierher, der opstod som svar på Nicolaj Wammens udtalelser i efteråret 2023. Kampagnen blev brugt af personer med handicap til at undskylde med en sarkastisk tone for at "koste samfundet penge", og bevægelsen satte skub i samfundsdebatten.

Den stigende tendens til, at personer med handicap begynder at tage mere plads og kræve anerkendelse og ligeværdighed, fortolker jeg som inspireret af andre minoritetsgruppers kamp for anerkendelse, såsom bevægelser mod racisme og sexisme. Forfatteren Caspar Erics bog 'Nye balancer' har været med til at sætte skub i udviklingen ved at sætte fokus på livet med CP og kritisere manglen på støtte på handicapområdet.

Et fælles ansvar

Det er meget positivt, at mennesker med CP og andre handicap for tiden får mere plads og tid til at dele deres historier og sætte en dagsorden. Samtidig ser jeg – på baggrund af min forskning – et behov for, at der skal gøres endnu mere for at ruste personer med CP og handicap mere generelt til at indtage plads, være stolte, og kræve respektfuld behandling og forandringer.

Men det er ikke kun personer med handicaps eget ansvar at imødegå og udfordre fordomme. Det er derimod et ansvar, som hviler på alles skuldre. Jeg ser det dog som en god start, og jeg mener, at fagfolk og forældre til børn med handicap også kunne drage fordel af kurser om normer, fordomme og aktivisme for at støtte personer med handicap i at realisere et godt liv.

> "I dagens samfund ses handicap ofte som et medicinsk problem, der skal korrigeres ved at ændre noget ved den enkelte person.

Kursus om normer

Som følge af min forskning og den stigende tendens til at sige fra over for fordomme arbejder jeg sammen med formanden for CP Ung, Peter Holm, og CP Danmarks kursusansvarlige på at arrangere et kursus om normer, aktivisme og fællesskaber. Kurset, der afholdes for første gang i april, vil blandt andet fokusere på fordomme om livet med CP og ruste deltagerne til at stille sig kritisk over for fordommene – på måder, der skaber bånd og ligeværdige interaktioner.

Nyt kursus om normer

6. april afholder CP Danmark for første gang et nyt kursus med titlen 'Normer, aktivisme og fællesskaber – en ny måde at tale om handicap'. Det sker i København, og Olivia Dahl er oplægsholder sammen med formand for CP Ung Peter Holm. Deltagerne og oplægsholderne udforsker og udfordrer de eksisterende normer og fordomme, der omgiver livet med CP. Læs mere på cpdanmark.dk under "medlemstilbud" og "kurser & arrangementer".

Læs mere

I artiklen "'Jeg var en alien, der ledte efter mit rumskib' En kvalitativ, motivationsteoretisk undersøgelse af unge voksne med cerebral pareses identitetsarbejde'. Artiklen er udgivet i et temanummer af Dansk Pædagogisk Tidsskrift fra 2023, og her skriver Olivia Dahl mere om, hvordan personer med handicap typisk reagerer på fordomme ved enten at forsøge at nedtone deres handicap eller udfordre fordommene. Du finder artiklen på dpt.dk/temanumre under nr. 2 2023.

Fordømte krop



Vi møder ikke kun fordomme i omverdenen, men også fra os selv, mod os selv.

AF PETER HOLM

Det er sjældent, jeg tager mine hænder til hjælp, når jeg leder efter noget, jeg har mistet. Jeg leder udelukkende med øjnene.

Jeg mister tit mine nøgler. Jeg opdager først, de er væk, når jeg skal til at forlade lejligheden for at tage på arbejde.

Jeg ruller med stigende panikfølelse omkring i lejligheden i min kørestol, mine øjne flakker: Først hen mod skålen, hvor jeg normalt lægger bilnøglen, for lige at tjekke en ekstra gang – shit, der er den ikke! Så vender jeg håbefuldt blikket mod spisebordet – heller ikke der, fuck! Og snart derefter er al illusion om at møde til tiden væk. Mit hoved svirrer i øjnenes tro tjeneste – *stol, nej, køkkenbord nej, gulvet foran døren, nej, badeværelset, sengen, skrivebordet, nej nej nej…*

Så sniger en velkendt følelse sig ind på mig: Afmagt.

Handlelysten siver ud af mig, og selvom jeg kan mærke, at det sker, kan jeg ikke gøre noget. Jeg bliver pludselig opmærksom på, hvor højt mit hjerte banker, at mine håndflader sveder, at jeg er en smule… kan det passe – stakåndet? Det er som om, jeg har afsløret mig selv i at gøre noget forkert, som hvis jeg, lidt for fuld, havde talt over mig, sagt en hemmelighed, som jeg havde lovet mig selv at holde.

Det startede med et råd

Kort tid efter, jeg flyttede sammen med min kæreste, skete der noget med den måde, jeg ledte efter min bilnøgle på. Det startede med, at hun blev træt af at hjælpe med at finde den hver gang, den forsvandt.

- Led med hænderne, begyndte hun at sige til mig, når jeg for anden gang på en uge spurgte, om hun kunne hjælpe med at lede. Så det gjorde jeg. Famlende.

> - Det er som om, jeg har afsløret mig selv i at gøre noget forkert, som hvis jeg, lidt for fuld, havde talt over mig, sagt en hemmelighed, som jeg havde lovet mig selv at holde.

Det blev hurtigt klart for mig, hvorfor jeg normalt ikke tager hænderne til hjælp, når jeg skal lede efter noget: Et ubehag følger med - allerede i det øjeblik, jeg overvejer at bruge hænderne. Det gærer nede i maven på mig, det spreder sig hvinende ud gennem min krop. Først stille, næsten umærkeligt, når jeg rækker hånden ud for at fjerne en stak papirer og jeg nærmest kan høre en hvinende lyd fra mit indre: – Iiiiii…

"Nyttesløse krop"

Jeg får ikke ordentligt fat, fordi min arm ikke vil helt, som jeg vil, den er ikke til at stole på, og min hånd snubler på papiret. Et stykke papir lander på gulvet, det hviner højere nu – iiiiii – ubehaget suser rundt i mig og bobler over nede i min mave, det rejser sig, det vil ud, det presser sig op af mavesækken – iiiiii, op langs indersiden af ribbenene, hele vejen op ad halsen, ud af munden.

- Fucking lortepapirer! Udbryder jeg, mens en dialog fortsætter i mit hoved: Som om en del af mig (Peter 1) skælder ud på en anden del af mig (Peter 2).

Peter 1: Årh pis, mand! Det kan også være lige meget…

Peter 2 Leder videre, famlende, svedende.

Peter 1: Hvor mange gange skal du fejle, før du fatter, at det er nyttesløst. Din krop er nyttesløs. Dine hænder kan ikke rode i papirer uden at fucke dem op.

Den indre dialog

Det er hårdt at se, at det er, hvad der dukker op, når jeg skriver situationen ud. Vi møder ikke kun fordomme i omverdenen, men også fra os selv, mod os selv. Og det kan sagtens være ting, vi slet ikke tænker over – som at vi ikke kan bruge kroppen.

Bare rolig, kære læser, jeg kan ikke lade det slutte sådan her, og jeg kan desuden mærke, at noget stadig bobler.

Peter 1, som skælder ud, har forventninger, som han dømmer ud fra. Han forventer noget af kroppen, af hånden, og hver gang bliver han slemt skuffet. Til sidst bliver fejlene, afmagten, nytteløsheden også forventelige.

Peter 2 absorberer forventningerne og den skuffelse, der følger efter. Og voilà, der har vi opskriften på en fordømt krop. Når jeg skriver "fordømt" mener jeg det bogstaveligt: Dømt på forhånd.

Selv-skældud på dansegulvet

I lang tid klarede jeg mig med øjnene – med at observere verden. Da jeg begyndte at tage hænderne til hjælp, når jeg ledte, gik det op for mig, at det ikke er første gang, jeg har skældt mig selv ud for min krops løsslupne bevægelser. Jeg har fået selv-skældud på dansegulvet, når min fodskammel sultent ragede frem mod fremmede menneskers ankler, eller når jeg, af frygt for afmagten, igen holdt mig til de to samme dance-moves – for tænk, hvis min arm igen ville leve et liv bag om ryggen på mig.

Men hvad forventer jeg – hvad forventer vi? Det er spørgsmålet. Vores CP-kroppe er ikke artige, de gør ikke altid, hvad vi vil have dem til. Hvorfor så skælde ud, måske endda sende kroppen i skammekrogen, når den endnu en gang overrasker os med sine udbrud?

Giv slip!

Når kroppen fører an

Yoga hjælper mig med ikke at dømme min krop – på de gode dage.

Når jeg først lægger mig ned på yoga-måtten eller strækker armene i stolen, er der ofte et ret heftigt indre kommentarspor, som ledsager:

- Nå, du vil herud med armen… yes, jamen, så… hov, nu kan jeg ikke få fingeren ned igen… og nej, shit, øhh…

Lidt efter lidt forstummer den indre snak, og der er kun kroppens momentum tilbage. Bevægelse følger bevægelse, og min krop rimer: Finger stritter, øjenlåg sitrer, pude knitrer…

Der, midt i bevægelsen, er der ikke nok afstand mellem mig og min krop til, at jeg kan tale til den eller skælde den ud. Kroppen får fri, får lov til at være, hvad den vil. Kroppen fører an med sine spændinger, og jeg kan slappe af.

Peter Holm
Er 27 år. Han arbejder til daglig i virksomheden Nossell & Co, som arbejder for at bygge bro mellem handicap og samfund og er desuden næstformand for CP Ung. Han er uddannet Cand. Soc. i Politisk Kommunikation og Ledelse på Copenhagen Business School og har skrevet speciale om, hvordan kroppe bevæger sig, og hvad mennesker kræver af deres kroppe.



Det bedste skoleår i dit liv

Besøg os og mærk fællesskabet

Hardsyssel Efterskole ligger i Vejrum mellem Struer og Holstebro. Vi har seks linjer: Outdoor, Musik, KunstVærk, Sport, 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 handicaphjælpere.

Læs mere om skolen og book et besøg, hvor I kan opleve stemningen på **hardsyssel.dk**



"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
EFTERSKOLE

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



Vi leverer i hele Danmark
til lave nettopriser...

Ring 7568 7300
eller bestil på hk-hornsyld-shop.dk

Diesel og fyringsolie

HK OLIE A/S

Nørregade 28
8783 Hornsyld
www.hk-hornsyld.dk





Foto: Colourbox

Nyt kursus for familien

Er du forælder, bedsteforælder, onkel, moster eller tante til et barn med CP, så kan du nu tage de øvrige voksne familiemedlemmer i hånden og drage afsted på kurset 'En dag for familien'.

AF STINE STENHOLT, KURSUSANSVARLIG I CP DANMARK | FOTO: COLOURBOX.DK

Når et familiemedlem får eller har cerebral parese (CP), er det noget, der påvirker hele familien og personens omgangskreds. Derfor er det også naturligt, at du, der deltager på vores kurser for pårørende, gerne vil dele oplevelsen med resten af familien.

- Men kan man tage afsted sammen bedsteforælder og forælder?

Den slags forespørgsler fik vi fra flere af deltagerne på vores seneste kursus for bedsteforældre og på vores netværksdag i efteråret 2023. Med feedback fra deltagerne gik vi derfor i gang med at sammensætte et kursus, som er relevant på tværs af familien og generationer. Det har vi arbejdet ihærdigt på lige siden, og nu har vi lavet en særlig dag for familien. Her kan hele din familie – for eksempel forældre, bedsteforældre, onkler, mostre og tanter – sammen få fælles viden og erfaringer, som I kan tage med jer videre.

Kurset bliver for første gang afholdt 13. april 2024 i Vejle.

Der er fokus på at komme hele vejen rundt om familien og hverdagen med CP. Både set fra forældrenes, søskendes og bedsteforældrenes perspektiv og fra personen med CPs side. Vores oplægsholdere skaber et rum, hvor der er plads til tanker, spørgsmål, sorg, glæde og samhørighed.

En dobbeltrolle

Vi hører ofte, at også bedsteforældrene står med en dobbeltrolle som pårørende. De er både blevet bedsteforældre til et barnebarn med CP, men de er også forældre til dem, der har fået et barn med CP. Samtidig skal de fortsat være forældre og bedsteforældre til deres andre børn og børnebørn. Kompleksiteten er ikke til at tage fejl af, og mange har brug for et fælles rum, på tværs af generationer, hvor det er legitimt at sætte ord på de følelser og oplevelser, som fylder i familien. Som en af deltagerne på det tidligere kursus for bedsteforældre sagde:

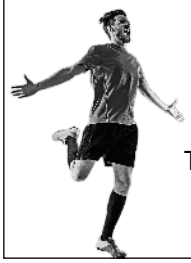
- Det er vigtigt for éns familie at blive opdateret på CP og på, hvad der sker omkring i familien.

Oplægsholderne på kurset og jeg glæder os rigtig meget til at se mange familiemedlemmer på det nye kursus!

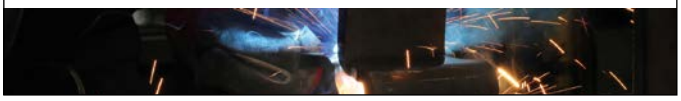
Fakta

Lyder det nye kursus 'En dag for familien' som noget for dig eller nogen, du kender? Så kan du tilmelde dig på cpdanmark.dk under "medlemstilbud" og "Kurser & arrangementer". Her kan du også læse mere om programmet for kurset den 13. april i Vejle.

LTA | auto
Rytterhaven 22 • 5700 Svendborg
Tlf. 62 22 56 00 • www.ltaauto.com


NORDIC VISION
A P S
Tulstrupvej 13 . 7430 Ikast
Tlf. 25 13 20 41
nordicvision.dk


Niels Hansen Transport
Helge Nielsens Alle 4 • 8723 Løsning
Lars: lars@niels-hansen.dk • 2040 7056
Brian: brian@niels-hansen.dk • 4030 6601

Herfølge Kleinsmedie -www.hekl.dk
-en verden i stål...
Solvangsvej 11 • 4681 Herfølge • Tlf.: 56 27 41 30 • E-mail: info@hekl.dk


Finderupvej 5, 8000 Aarhus C
Tlf. 86 75 12 42
www.evovia.com
Evovia
Growing people and results

REMA 1000
Frederiksberg
Smallegade 14-18
2000 Frederiksberg
Tlf: 27 23 04 22

Alexandra Drejer


Lægeeksamineret Fysiurgisk Massør
Tankefeltterapeut • Healer • Barsbehandler,
NLP-coach og Kinesiolog
Anne Bahn Hansen
Solhøjstræde 4 - Landerslev, 3630 Jægerspris
Tlf. 6176 2654 • annebahnhansen@gmail.com
www.annebahnhansen.dk

AM Handel & Service
30 72 28 45 / 23 90 61 46
Nordhavnsvej 24 • 8500 Grenaa
Parker Store PRODUCT CENTER

apotek
Skjern Apotek
Bredgade 44B . 6900 Skjern
Tlf. 97 35 15 44
skjern@apoteket.dk . www.skjern.apoteket.dk

MoreWood
Møbelsnedkeri
Oktobervej 47 • 8210 Aarhus V
Tlf. 51 24 46 24 • www.morewood.dk
Find os på facebook

KJ Brolægning



Kommende kurser i CP Danmark

Foråret er det perfekte tidspunkt til at lade ny inspiration og viden spire frem. Her får du et overblik over de kurser, CP Danmark afholder de kommende måneder.

AF STINE STENHOLT, KURSUSANSVARLIG I CP DANMARK | ARKIVFOTO AF LASSE SKOV

Februar

Sex, krop og CP – hvordan snakker man om det?
Tid: 28. februar
Sted: Online
Er du forælder, pårørende eller fagprofessionel, og vil du gerne vide mere om, hvad der fylder hos unge med funktionsnedsættelser? Så kom med på vores online webinar, hvor Sofie Krogh, sexologisk coach i SUMH, deler ud af sin viden og giver gode råd til, hvordan du kan tage hul på snakken og støtte den unge.
Du kan lige nå det: Vær opmærksom på, at sidste frist for tilmelding er den 18. februar.

Marts

Det skal du vide, når dit barn har CP – neuro-, social- og lægefagligt
Tid: 9. marts
Sted: Aarhus
På kurset får du opdateret viden om cerebral parese (CP) inden for det læge-, social- og psykologfaglige område. Oplægsholderne giver dig samtidig redskaber til at håndtere situationen som forælder og familie.

Barnets lov
Tid: 12. marts
Sted: Online
Kom med på vores online webinar og find ud af, hvad den nye lov betyder for dig, din familie og dit barn med CP.

Den stressede hjerne – i alle aldre
Tid: 19. marts
Sted: Online
Har du CP, er du pårørende eller måske fagprofessionel? Så kan du nu få mere viden om, hvordan stress kan påvirke hjernen hos en person med en hjerneskade som CP. Du får også tips og tricks til, hvordan du får hverdagen og overskuddet til at følges ad – eller hvordan du kan støtte personen med CP i det.

April

Normer, aktivisme og fællesskab – en ny måde at tale om handicap
Tid: 6. april
Sted: København
Deltagerne og oplægsholderne udforsker og udfordrer de eksisterende normer og fordomme, der omgiver livet med CP.

En dag for familien – Bedsteforældre, forældre, mostre, onkler og tanter
Tid: 13. april
Sted: Vejle
Her kan du som voksen til et barn med CP – gerne sammen med øvrige familiemedlemmer – lære mere om livet med CP i familien fra forskellige perspektiver. Læs mere på side 27.

Kom godt i gang med skolen – loven, trivsel, tryghed og indlæring
Tid: 20. april
Sted: Fyn
Når et barn har CP, påvirkes han eller hun både fysisk og kognitivt, og det giver ofte udfordringer i overgangen fra børnehave til skole. Kravene til barnet bliver tydeligere, og det kan være svært for barnet at følge med i undervisningen og i det sociale liv. Som forælder kan du få viden om alt fra hjælpemidler til håndtering af for eksempel udtrætning og koncentrationsbesvær. Du kan også få tips om det gode samarbejde med skolen.

Tilmeld dig
Du kan læse mere om kurserne og tilmelde dig på vores hjemmeside cpdanmark.dk under "medlemstilbud" og "kurser & arrangementer".

MKS Regnskab

Mette K. Søegaard
Mobil: +45 24 49 31 75

MKS Regnskab
Agervænget 9, Snoldelev
Dk-4621 Gadstrup



NIELSENS SMEDEVÆRKSTED A/S GENTOFTE
Grundlagt 1893
Mesterlodden 33
2820 Gentofte
TLF. 39 65 02 07

NORDKYST
REVISION I/S



Østergade 20 • 3200 Helsinge
Tlf. 48 79 91 11 • www.nordkyst-revision.dk



Nærværende og personligt
- træffes altid
BEGRAVELSESFORRETNINGEN
Per Wraa
Tlf. 86 40 77 00 · bede-mand.dk

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



BF-Anlæg
Katmosevej 29
8800 Viborg
Tlf.: 87 25 01 18
info@bf-anlaeg.dk
www.bf-anlaeg.dk



LÆSØ VVS
VERNER LARSEN
Aut. VVS Installatør & kloakmester
Havnepladsen 4, Vesterø Havn, 9940 Læsø
TELEFON 98 49 12 09
Bil. 21 42 12 09 . Fax 98 49 14 51

REMA 1000
Tofthøjvej 2 • 4130 Viby Sjælland
Tlf. 46 14 13 20

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

Legatuddeling 2024:

Nu kan du ansøge

Frem til den 18. marts har du mulighed for at søge om 2.000-3.000 kroner fra en række legatportioner, som CP Danmark uddeler.

Hvert andet år – i de lige år – uddeler CP Danmark et antal legatportioner på 2.000-3.000 kroner fra en række legater og fonde, der er samlet under et. I år er ansøgningsfristen mandag den 18. marts 2024, så vil du i betragtning, er det de kommende uger, du skal ind på CP Danmarks hjemmeside og søge.

Medlemskab af CP Danmark er ikke et krav, men for at komme i betragtning skal du have cerebral parese (CP) eller et handicap, der kan sidestilles med CP.

Du kan søge støtte til følgende formål:

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

Søger du som forælder eller værge på vegne af en anden, skal du skrive vedkommendes oplysninger på ansøgningen.

Sådan ansøger du

Du kan ansøge om et legat ved at gå ind på cpdanmark.dk/legater på foreningens hjemmeside.

Her finder du en digital formular, som du udfylder. Til slut markerer du, at du lever op til ansøgningskriterierne, og trykker på "send". Du vil modtage en bekræftelse på din ansøgning på mail. Svar på ansøgningen modtager du i maj.

Hvad hvis jeg ikke kan ansøge digitalt?

Hvis du ikke kan håndtere en digital ansøgning, kan du kontakte sekretariatet, som kan hjælpe dig. Du kan ringe til os på telefon 38 88 45 75.

Følgende legater og fonde er med i uddelingspuljen:

- Karl Konrad Andersens Mindelegat
- CP Danmarks Fælles Fond.



Ansøgningsfrist

Ansøgningen skal være CP Danmark i hænde senest mandag den **18. marts 2024.**



KØB STRØM
LOKALT
ENERGI VIBORG
hos Energi Viborg
Industrivej 15 • 8800 Viborg • Telefon 8929 2923 • energiviborg.dk

UGGERLY INSTALLATION
- en effektiv forbindelse
Assensvej 5 • 9220 Aalborg Ø
Tlf. 98 13 88 88 • www.uggerly.dk


Danfoss
- verdens største producent af radiotortermostater
DANFOSS A/S • HÅRUP • SILKEBORG

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

6th Sense Solution
embedded software consulting
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

AC ANDERS CHRISTIANSEN
DØSTRUP VOGNMANDSFORRETNING ApS
VOGNMANDSKØRSEL - BLOKVOGNSKØRSEL
SALG OG LEVERING AF SAND OG GRUS
Døstrupvej 77, Døstrup 9500 Hobro
Telefon 98557143
DV GRUNDLAGT 1936
Mail dvf@doestrup-vmf.dk
www.doestrup-vmf.dk
CVR 87393712

NRGi ELCON
Erhvervsparken 1 • 8500 Grenaa
Tel +45 7266 7066 • grenaa@elcon.dk
www.elcon.dk


Håndmalede urner designet af Henriette Harboe
Tillid gennem 4 generationer
Vi er glade for at støtte de lokale arrangementer, med vores annonce
Samtidig vil vi gøre opmærksom på en ting, som mange nok glemmer nemlig *Ens sidste ønske!* Vi ved aldrig hvornår og hvordan vi skal dø, så har du skrevet *dit sidste ønske* ned?. Klik ind på vores hjemmeside og download pjecen, hellere i dag, i morgen er det måske for sent!
Korsør Ligkistemagasin ApS
Tlf. 58 37 03 72 · www.ligkiste.dk
Jens Baggesens Gade 37, 4220
Aftaler kan træffes i jeres hjem
www.ligkiste.dk

Generalforsamling og nyt logo

TEKST AF PETER HOLM, NÆSTFORMAND FOR CP UNG

CP Ung holder generalforsamling søndag den 25. februar på Zoom – og vi vil meget gerne have dig med!

På generalforsamlingen kan du møde vores bestyrelse og få en stemme, når nye kandidater til bestyrelsen skal på valg. Du kan altså være med til at bestemme, hvilke nye ansigter, vi skal byde velkommen i bestyrelsen; hallo, hvor nice!

Men det er ikke alt. I CP Ung har vi travlt; vi lagde på vores Instagram-profil og Facebook-side i slutningen af 2023 to logoer til afstemning. Det kom sig af, at vi i løbet af efteråret på de to hyggelige og inspirerende Community Days, diskuterede, hvad CP Ung skal være i fremtiden.

Vores drømme og ønsker til CP Ung har grafik- og eventvirksomheden SKRAA givet udtryk i vores nye logo – som vi stolt præsenterer her på siden. Logoet vandt afstemningen på de sociale medier og er dermed medlemmernes klare favorit!



CP Ungs seneste større arrangement var Community Day i november. 25. februar står den på indflydelse ved årets generalforsamling.

Logoet baserer sig på de værdiord, der blev diskuteret og udvalgt på vores to Community Days; værdiord som for eksempel fællesskab, livskvalitet, mangfoldighed, tilgængelighed, venskab, anerkendelse, samarbejde, humor og vidensdeling.

CP Ungs generalforsamling foregår søndag den 25. februar kl. 10 på Zoom. Du kan tilmelde dig på Cerebralpareseung@gmail.com senest 16. februar.

6 podcasts om livet med CP

Felix undersøger, hvad et handicap er, Hannah fortæller om livet som mor til Signe med CP, og Julie og Sigrid deler ud af erfaringer og inviterer fagfolk i studiet. Få et overblik over seks podcasts, der stiller skarpt på livet med CP.

AF STINE MØRKEBERG

Hver tredje dansker lytter til podcasts, og også inden for cerebral parese (CP) er der efterhånden en god håndfuld af slagsen, som sætter fokus på livet med diagnosen. Her får du et overblik over nogle af de mest relevante.



1

Er det et handicap?

I januar lancerede Det Centrale Handicapråd kampagnen "Er det et handicap?!", der består af en podcast og video. Podcasten er i fire afsnit og har radio- og tv-værten Felix Smith som vært. Felix har som voksen fået diagnosen ADHD og er nu i tvivl, om han selv har et handicap – og hvad et handicap egentlig er. Det undersøger han i podcasten ved at invitere forskellige gæster med diagnoser hjem til en snak – bl.a. verdensmester i paracykling Emma Lund, der har CP, og folketingspolitiker Rosa Lund, der har multipel sklerose.

Forhåbningen er, at danskerne får en større forståelse for, at handicap ikke altid er ensbetydende med kørestol eller blindestok, men kan tage mange forskellige former – også usynlige.



2

Alt det som ingen ser – afsnit om oprør på handicapområdet

Dansk Blindesamfunds podcast 'Alt det som ingen ser' har vundet priser for at sætte fokus på udfordringerne med at få den rette hjælp som person med handicap. I januar udkom et afsnit, hvor vært Lucif Dalin undersøger, hvad der skal til for, at et oprør på handicapområdet opstår. Ikke en handicapreform eller en lovændring. Men en bølge, der – ligesom kampagnen #MeToo gjorde det inden for ligestilling – skyller gennem hele samfundet og gør folk bevidste om de strukturer, der bor i vores love og institutioner – og i os selv.

I afsnittet medvirker Kristian Martiny, der forsker i forandringsprocesser og inklusion af mennesker med handicap, digter og handicapaktivist Caspar Eric og Dorthe Birkmose, der som psykolog har specialiseret sig i forråelse inden for handicapområdet.



3

Momkind podcast – afsnit om børn med særlige behov

Er du småbørns-mor, kender du måske i forvejen podcasten Momkind fra det digitale univers af samme navn. Podcasten sætter fokus på ofte tabubelagte dele af moderskabet, og i december udkom et afsnit om børn med særlige behov, hvor Hannah Søhoff, der er mor til Signe med CP, fortæller om at få et barn, der på sin egen måde er perfekt, men i klinisk forstand har brug for ekstra opmærksomhed og indlæggelser.



5

C-Podden

Vi tager lige en afstikker nordpå, for CP-foreningen – det norske svar på CP Danmark – har podcasten C-Podden, som i efteråret indspillede nye episoder. Den seneste episode er fra december og handler om at blive ældre med CP. Programleder Ewy Halseth og psykolog Sissel Garnes taler på syngende norsk og ud fra egne erfaringer om bl.a. glæde og taknemmelighed, funktionstap og dårlig samvittighed. Andre afsnit handler om træning, lettere motorisk grad af CP og forældreskab.



4

En helt særlig familie

Vi benytter selvfølgelig også lejligheden til at nævne CP Danmarks egen podcast, som foreningen laver i samarbejde med Nossell & Co. Podcasten har indtil videre syv afsnit, hvor de to værter, Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg, sætter fokus på tilværelsen med CP. Julie Brahe Hansen er mor til et barn med CP, mens Sigrid Stilling Netteberg selv har CP og også er forælder. De første fem afsnit handler om familielivet med CP, hvor værterne deler gavmildt ud af deres erfaringer og udfordringer. I de seneste to afsnit inviterer værterne forskellige fagfolk ind i studiet for at tale om henholdsvis at være ung med CP og at blive ældre med diagnosen.

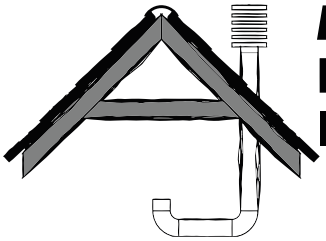


6

Det vi går rundt med

Den har nogle år på bagen, men fik du ikke hørt podcasten 'Det vi går rundt med' med digteren Caspar Eric som vært tilbage i 2021, så er der stadig mange interessante samtaler at lytte til i den. I podcasten tager Caspar Eric rundt i Danmark og går ture med forskellige mennesker, der har et særligt forhold til deres krop – bl.a. Mads Holm med CP, forfatteren Knud Romer, der er blind og Caspar Erics egen mor.

Så er der kun tilbage at tage dine earpods i, headsettet på eller skrue op for telefonen eller højtaleren. God lyttelyst!



A-J Rådgivende Ingeniører ApS

A-J Rådgivende Ingeniører ApS er et ingeniørfirma, der udfører rådgivning i forbindelse med byggeopgaver og installationer.

Slotsgade 1A, 1. • 4200 Slagelse
www.a-j.dk

ARKITEKT- & BYGGEFIRMA

WIHLBORG FRISCHKNECHT

ARKITEKTER M.A.A.

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

OK KØKKEN-RENOVERING

KØKKEN • BAD • GARDEROBE

Tlf.: 26 83 67 90

Baltic Sea Glass®



Melstedvej 47 • 3760 Gudhjem • Tlf.: 56 48 56 41
www.balticseaglass.com

Herborg Vognmandsforretning I/S

DTL DANSKE VOGNMÆND



Tolsgaardsvej 6, Herborg
6920 Videbæk • Tlf.: 97 17 13 44
E-mail: herborg@carlsen.mail.dk
www.herborg-vognmandsforretning.dk

MADSEN'S FRISØRSALON

Østergade 12 · 8600 Silkeborg

Tlf. 86 82 39 49



bofællesskabet Valmuen

Kannikevangen 12
3720 Aakirkeby
Tlf. 56 97 07 17
www.valmuen-aakirkeby.dk

Er du den nye beboer i vores bofællesskab? Vi har en ledig plads. Ring gerne og hør nærmere.



Kvickly Veri Center

Frijsenborgvej 5 • 8240 Risskov

Tlf. 87 43 92 00

En af foreningens markante stemmer er forstummet

Med kredsformand Karen Nisbeths død har CP Danmark mistet et dybt engageret foreningsmenneske.

AF MOGENS WIEDERHOLT, DIREKTØR I CP DANMARK



Karen Nisbeth på Folkemødet 2023.

Tidligere næstformand i CP Danmark Karen Nisbeth er død, 74 år gammel. Efter kort tids sygdom sov Karen ind 20. december 2023, omgivet af sin familie.

Karen har, som næstformand ad to omgange – først i midten af 1990'erne og igen fra 2010 til 2018 – været en af de mest markante stemmer i foreningen gennem en menneskealder. Et holdningsmenneske som har haft stor indflydelse på CP Danmarks udvikling og handicap-politiske positioner. Hun var afgørende, da beslutningen om navneskiftet fra Spastikerforeningen til CP Danmark blev truffet i 2018. For Karen var det vigtigt, at de unge blev hørt i foreningen – og for Karen var navneskiftet en del af den fremtidssikring, som måtte til, hvis foreningen skulle bevare sin relevans for unge med cerebral parese (CP) og de nye generationer af forældre.

CP Norden havde en helt særlig plads i Karens hjerte. Som nytiltrådt næstformand blev hun i 2010 en meget aktiv spiller i genskabelsen af det nordiske samarbejde mellem CP-organisationerne. Internt havde Karen titel af minister for nordiske anliggender og hun skabte over årene et stort og værdifuldt netværk i de øvrige nordiske lande, som bl.a. har resulteret i en betydelig udveksling af materialer mellem landene.

Bornholmer af sjæl

Karen var et ægte og uforfalsket foreningsmenneske, som brugte mange timer på foreningsarbejde – ikke bare centralt i CP Danmark, men også lokalt. Hun var i de tidlige 90'ere med til at stifte foreningens lokalkreds på Bornholm, og fra midten af 90'erne og frem til sin død var hun formand for selvsamme kreds og aktiv i den lokale afdeling i Danske Handicaporganisationer, hvor hun bl.a. kæmpede en vedholdende kamp for øens specialbørnehave.

Selv om Karen var født på Sjælland, var hun bornholmer af sjæl. Derfor havde Folkemødet også Karens helt særlige opmærksomhed. År efter år var hun CP Danmarks ansigt og utrættelige stemme ved utallige arrangementer og debatter.

Men handicappolitik var ikke Karens eneste lidenskab. Hun var naturelsker og svampekender og stiftede foreningen Bornholms Svampevenner. Samtidig var hun historiekyndig og interesserede sig levende for litteratur. Derfor var Karen altid godt selskab.

Hjælpsom og omsorgsfuld

Vi, der gennem årene har arbejdet sammen med Karen, kommer til at savne hendes kontante, men altid hjælpsomme væsen. Hun var et opmærksomt og omsorgsfuldt menneske. Hun var en afholdt og respekteret kollega i forretningsudvalget og i hovedbestyrelsen i CP Danmark. Og hun var en altid kærkommen gæst i sekretariatet, når hun skulle til møde eller blot kom forbi, når hun var på besøg hos datteren Cæcilie, der oprindeligt var Karens indgang til foreningen.

Mange kender Cæcilie fra CP Ung og meget andet foreningsarbejde. Vores varmeste tanker og dybeste medfølelse går til Cæcilie og hendes søster Julie.

Æret være Karens minde.



Krydser broer for fællesskabet og fodbolden

Vi træner kun sammen hver anden måned. Til gengæld kører vi langt for den enkelte træningsgang, hvor vi både er sammen om boldspillet og deler erfaringer om livet med CP.

AF ASTRID VISTI KROGH, SPILLER PÅ CP-KVINDELANDSHOLDET I FODBOLD

Jeg kan tydeligt huske de første gange, jeg var til samling (træning) på CP-kvindelandsholdet i fodbold. Den accept og forståelse, jeg mødte på holdet, skabte hurtigt et frirum for mig.

Til daglig går jeg i 3. g på Aurehøj Gymnasium, hvor jeg omgås med mange unge mennesker, der ikke har et fysisk handicap. Det skaber naturligvis en masse spørgsmål omkring, hvorfor jeg går, som jeg gør, og hvorfor jeg for eksempel ikke kan være med til idræt, når jeg godt kan spille fodbold. Det kan være super anstrengende gentagne gange at forklare, hvorfor jeg er, som jeg er, og hvorfor jeg gør, som jeg gør.

På CP-kvindelandsholdet i fodbold bliver jeg accepteret og forstået som den, jeg er. Jeg skal ikke forklare, hvorfor jeg har svært ved at udføre en bestemt øvelse, eller hvorfor jeg bliver hurtigere træt, for det ved folk i forvejen. Når jeg er sammen med pigerne på holdet, kan jeg bruge min energi på det, jeg synes er sjovt og spændende, nemlig fodbolden og mine venner.

Mødes hver anden måned

Vores hold er det eneste fodboldhold for kvinder med cerebral parese (CP) i Danmark. Det hører under CP Fodboldcenteret, som er en del af fodboldklubben FC Storebælt. Holdet blev dannet i 2019, og jeg var selv en af de første spillere på det. Fælles for os er, at vi har lyst til at være en del af et fællesskab og samtidig dyrke en sjov sport.

Siden har vi driblet derudad, vundet og tabt kampe, afholdt en masse samlinger, overnattet sammen, grint sammen, delt erfaringer og meget mere.

Vores kvindefodboldhold er ikke et hold ligesom alle andre. Vi mødes nemlig kun hver anden måned i Korsør til samlinger. Hertil kommer spillere fra hele landet i aldersgruppen 12 år og opefter. Jeg selv tager en tur på 100 kilometer fra Gentofte til Korsør for at spille fodbold på holdet, og andre kører længere endnu.

Spillere på begge sider af Storebælt

Vi leder hele tiden efter nye spillere, og i foråret 2023 tog vi til Jylland til en tre dage lang samling for at tiltrække flere kvinder og piger, som kunne være interesseret i et fællesskab og i at afprøve fodbolden. Det var en stor succes, og efter turen tilmeldte to jyske piger sig holdet, så nu er vi i alt fem fra Jylland, seks fra Sjælland og en fra Fyn. Vi håber, at vores fællesskab om fodbold og CP også i 2024 kommer til at favne flere nye spillere fra hele landet.

> “ På CP-kvindelandsholdet i fodbold bliver jeg accepteret og forstået som den, jeg er.

Store drømme

Sidste år bød på store oplevelser, da vi deltog i den første turnering i CP-fodbold for kvinder afholdt på dansk jord. Det var en fantastisk weekend med intense kampe med Irland, Holland og Spanien.

Vi har store drømme på holdet. Vi drømmer især om at komme til VM i Spanien her til november 2024 – og vi er i fuld gang med forberedelserne. Hvis det lykkes, vil det være vores første officielle deltagelse i en større turnering.



Om kvindelandsholdet

CP-kvindelandsholdet i fodbold har ni spillere og ledes af holdleder Margrét Bjarnadottir, cheftræner Mie Munch Randløv, assistenttræner Mathilde Graungaard Bech og teamleder Len Nossell.

Hør mere om holdet

Er du ung pige med CP, og har du lyst til at udforske fodboldsporten mere og samtidig møde andre unge piger og kvinder med CP? Eller kender du en, der har? Så kontakt endelig holdleder Magrét Bjarnadottir og hør mere på tlf. 26 78 51 20 eller mail: famfasan20@gmail.com

Du kan også følge med i holdets aktiviteter, fællesskab og drømme på instagramprofilen cpkvindefodbold.dk



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-doegn-og-aflastningstilbud.dk/

OLE'S OLIE



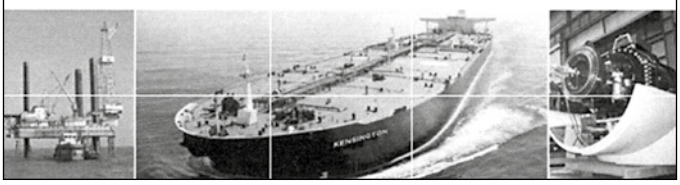
Damhusvej 16 • 5750 Ringe
Tlf: 62 62 50 48 • olesolie@oles-olie.dk
www.oles-olie.dk

Matrix Sales

www.matrixsales.dk

SCANCON

Huginsvej 8 • 3400 Hillerød
Tlf. 48 17 27 02
www.scancon.dk





Helle for fællesskab og udvikling
Efterskoleophold for sent udviklede unge

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

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

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



Efterskolen helle
for at komme videre

AVK
www.avkvalves.eu

Det sker

Sjov og afslapning i vand, generalforsamlinger med spændende oplæg og familieture med overnatning. Her er en række aktiviteter, du kan glæde dig til i CP Danmarks kredse.

CP Danmark Storkøbenhavn

Generalforsamling

Glæd dig til oplæg med jurist og forfatter Oskar Rubin og komiker Nikolaj Jartved, der på hver deres måde giver stof til eftertanke og viden om rettigheder ved årets generalforsamling. Vi spiser frokost undervejs, og der vil være god mulighed for at tale sammen.
Tid: Lørdag den 9. marts kl. 11-15.
Sted: Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 1. marts til hansolenoe@hotmail.com

CP Danmark Nordsjælland

Den Blå Planet

Vi inviterer til en rundvisning på Den Blå Planet, 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 Café Plankton.
Tid: Mandag den 4. marts kl. 17-20.
Sted: Den Blå Planet, Jacob Fortlingsvej 1, 2770 Kastrup.
Pris: 100 kr. pr. deltager.
Tilmelding: Senest 14. februar til Linda Bartholdy på Rishavevej@gmail.com (først til mølle). Oplys venligst, om I har ledsagekort, 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 Nordvestsjælland

CPizza

Er du ung med CP, så kom og mød andre unge til pizza, bræt- og kortspil – og et par skønne timers hyggesnak.
Tid: Torsdag den 2. maj kl. 16.30-20.
Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest dagen før kl. 16 (først til mølle). Skriv til heidicharlottehansen@gmail.com

CP Danmark Storstrøm

Knuthenborg Safaripark med overnatning

Udforsk dyrene i Nordeuropas største safaripark, imens vi hygger os sammen.
Tid: Weekenden 8.-9. juni.
Sted: Knuthenborg Safaripark, Knuthenborg Allé, 4930 Maribo.
Pris: 200 kr. pr. person ved bestilling og betaling inden 1. marts. Herefter er prisen 300 kr. pr. person. Med i prisen er entre, frokost begge dage, grillpakke lørdag aften, morgenmad søndag samt linned- og håndklædepakke.
Tilmelding: Er muligt i perioden 17. februar-1. maj til mvhmvh27@gmail.com (først til mølle). Oplys venligst antal voksne og børn og om du bruger el-kørestol, manuel-kørestol eller rollator.
Godt at vide: Du sørger selv for transport til og fra Knuthenborg Safaripark og rundt i parken.



Hvidt næstehorn i Knuthenborg Safaripark.



Generalforsamling

Vil du gerne blive klogere på den kommunale sagsbehandling, have indflydelse i kredsen og hygge dig i godt selskab? Så kom med til vores generalforsamling. Borgerrådgiver Birgitte Vallø fra Næstved Kommune holder oplæg, og derefter spiser vi sammen og nyder en kaffe og kage, inden vi fortsætter med selve generalforsamlingen. Til slut trækker vi lod om tre biografture for to personer.
Tid: Onsdag den 21. februar 2023 kl. 17:30.
Sted: Frivilligcenter Næstved, Farimagsvej 16, 4700 Næstved.
Pris: Gratis for kredsens medlemmer.
Tilmelding: Kommer du med til spisning, så tilmeld dig senest 15. februar på mvhmvh27@gmail.com eller via sms til 60 56 19 58.

Mød en ven

Tilbring nogle timer i godt selskab og mød nye mennesker. Vi får god mad og drikke og hygger os med forskellige bræt- og kortspil. Medbring blot dit gode humør.
Tid: Fredag den 1. marts kl. 17.30.
Sted: Frivilligcenter Næstved, Farimagsvej 16, 4700 Næstved.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Til sberner97@icloud.com eller danielbente-28@gmail.com – helst inden 23. februar.
Sæt også kryds i kalenderen: 20. april (samme arrangement).

CP Danmark Bornholm

Generalforsamling

Tid: Onsdag den 28. februar kl. 16.
Sted: Aakirkebyhallerne, Grønningen 3, 3720 Aakirkeby.
Tilmelding: Senest 19. februar til Mia på jensmia@live.dk eller 41 11 31 94.
Info: Der vil blive serveret en let anretning.

CP Danmark Fyn

Familieudflugt til Egeskov Slot

Vi udforsker de historiske bygninger med alt fra fortidigt legetøj til jagttrofæer, den flotte slotspark og museet med klassiske veteranbiler. Der er mulighed for fælles frokost med egen medbragt mad og drikke, eller der kan købes mad på stedet.
Tid: Lørdag den 8. juni kl. 10.30 (intet fast sluttidspunkt, parken lukker kl. 17).
Sted: Egeskov slot, Egeskov Gade 18, 5772 Kværndrup (vi mødes ved indgangen).
Pris: Gratis for medlemmer. Foreningen betaler entre og en is eller kaffe.
Tilmelding: Senest 2. juni til Linda på cirkusjensen@gmail.com eller 29 82 11 25. Oplys venligst antal voksne og børn, alder på børn og om I har ledsagekort med.
Godt at vide: Der er ikke adgang med kørestol til selve slottet.

Besøg af socialfaglig rådgiver og generalforsamling

Vi spiser sammen og får besøg af CP Danmarks socialfaglige rådgiver Line McMonagle, som bl.a. fortæller om



den nye 'Barnets lov'. Du er velkommen til at sende dit spørgsmål til Line inden via formand Mads Witt Demant på cpdkfyn@gmail.com
I bestyrelsen får vi en ledig stol, så vil du være med til at arrangere gode oplevelser, så send en kort præsentation af dig selv til Mads på cpdkfyn@gmail.com – eller skriv en mail eller ring på 23 26 54 94 og hør mere.
Tid: Mandag den 26. februar kl. 18-21.30.
Sted: Lokalerne ved Dyrup kirke, Tranehøjen 1, 5250 Odense SV.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 19. februar til Linda på cirkusjensen-@gmail.com eller 29 82 11 25. Oplys venligst, hvis der er noget, du ikke kan tåle, eller andet, vi skal tage højde for.

Husk at følge CP Danmark Fyns Facebookgruppe Cerebral Parese/CP Danmark Fyn.

CP Danmark Sønderjylland

Generalforsamling

Vi inviterer til årets generalforsamling, hvor vi bl.a. har valg til bestyrelsen. Rasmus Lund Sørensen (medlem af hovedbestyrelsen og forretningsudvalget i CP Danmark) holder foredrag om sit liv med CP. Der bliver også tid til at hygge os med en to-retters menu (hovedret og dessert).
Tid: Onsdag den 28. februar kl. 17.30.
Sted: Folkehjem, Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 20. februar til Gitte på 61 79 44 33.

CP Danmark Sydvestjylland

Generalforsamling

Tid: Fredag den 1. marts kl. 12.30.
Sted: Kvaglundparken 1, stuen, 6705 Esbjerg.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 25. februar til Connie på telefon 27 58 91 47 eller Wicky på 61 26 31 31.

CP Danmark Sydøstjylland

Generalforsamling

Vi spiser sammen og afholder årets generalforsamling. Derefter fortæller CP Danmarks landsformand Pia Allerslev om, hvad der sker i foreningen. Endelig kan du få ny inspiration fra Malene Fabricius fra Elsass Fonden til, hvad vi i kredsen kan gøre for vores medlemmer.
Tid: Mandag den 26. februar kl. 18.
Sted: KUC, Ågade 27, 6000 Kolding.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 18. februar til Kurt Hansen på 22 15 21 50 eller på mail: engtoften10@mail.dk
Mere info: Indbydelse udsendes til alle kredsens medlemmer.



Foto: Jason Watt

Fart over feltet

Få en guidet tur blandt over 300 hurtige biler og oplev racerkøreren Jason Watts inspirerende foredrag 'Fordi jeg vil!' Efter foredraget er Selected Car Group vært ved vin, sodavand, kaffe og kage.
Tid: Lørdag den 9. marts kl. 10-ca. 13.30.
Sted: Selected Car Group, Stensgårdvej 17, 5500 Middelfart.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Først til mølle og senest 27. februar kl. 12 til Anne-Marie Jensen på landsmose@bpanet.dk eller 29 92 69 95. Oplys venligst, om du er kørestolsbruger.
Mere info: Der er udsendt indbydelse til alle kredsens medlemmer.

CP Danmark Vestjylland

Generalforsamling og socialfagligt oplæg

Bliv opdateret på socialfaglige emner og på, hvad der foregår i kredsen. Vi starter med selve generalforsamlingen og en orientering om, hvad der sker i kredsen. Efter spisning får vi besøg af socialfaglig rådgiver i CP Danmark Line McMonagle, som fortæller om emner som den nye 'Barnets lov', ledsagerordningen og udfordringer for dem, der er visiteret til for store lejligheder med høje huslejer. Der vil være kaffe og kage.
Har du et spørgsmål eller emne, du ønsker belyst af Line, så kontakt gerne Bent Ole i god tid.
Tid: Onsdag den 21. februar kl. 17-21.
Sted: Herning Vandrehjem, Holingknuden 2, 7400 Herning.
Tilmelding: Senest 14. februar til Bent Ole på 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 Midtjylland

Generalforsamling

Vi inviterer til en hyggelig aften med generalforsamling og oplæg. Der vil være to-retters menu, kaffe og kage, og du kan desuden se frem til et oplæg om et aktuelt emne. Oplægsholderen bliver offentliggjort snarest muligt.
Tid: Torsdag den 22. februar kl. 18.
Sted: Spættevej 6, 8800 Viborg (sportsklubben B67s lokaler).
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 15. februar til jk@asgaard-online.dk eller 51 15 20 61.

Flere aktiviteter på vej

Hold øje med flere kommende aktiviteter i Facebook-gruppen 'CP Danmark - Kreds Midtjylland', på cpdanmark.dk/aktiviteter og i kommende numre af CP INDBLIK.

CP Danmark Vestjylland og Midtjylland

Skive Festival

CP Danmark vil igen være på plads med telt og særligt arrangement ved årets Skive Festival lørdag den 1. juni. Læs mere om festivalen og billetter på side 20.

CP Danmark Østjylland

Generalforsamling med besøg af Pia Allerslev

Arrangementet indledes med lækker buffet og hygge efterfulgt af selve generalforsamlingen. 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. Senere er der kaffe og kage.
Tid: Tirsdag den 20. februar kl. 18.30. Vi slutter senest kl. 22.
Sted: Aarhus Efterskole, Brunbakkevej 21, Skåde, 8270 Højbjerg.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 12. februar til Kim på kimwp@mail.dk

Vandhalla med spisning

Glæd dig til at indtage Egmont Højskolens store badeland. Vi har det for os selv i to timer inklusiv varmtvandsbassin, sauna, dampbad og en vandrutsjebane på 90 meter med elevator, trappe og lift. Der vil være mulighed for at afprøve lidt dykkerudstyr, og vi slutter af med aftensmad. Du er velkommen til at tage en ven med.
Tid: Lørdag den 9. marts kl. 15-ca. 20.
Sted: Vandhalla, Egmont Højskolen, Villavej 25, Hou, 8300 Odder.
Pris: Voksne: 70 kr. Børn under 15 år: 50 kr.
Tilmelding: Senest 2. marts til kimwp@mail.dk – du bedes samtidig overføre deltagerbetalingen via MobilePay til 649165 eller til konto 4716 4788163584. Skriv venligst dit navn og teksten "Vandhalla".

Slap af-weekend på Feriecenter Slettestrand

Tag med på en fantastisk weekend med hygge sammen med dine nærmeste og de andre deltagere. Nyd 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. Glæd dig også til lækre måltider morgen, middag og aften.
Tid: Fredag den 3. maj kl. 15 til søndag den 5. maj kl. 12. Det er muligt at ankomme før fredag, men der er først adgang til lejlighederne fra kl. 15.
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 kimwp@mail.dk (først til mølle). Som medlem af kredsen har du fortrinsret frem til 15. januar. Herefter åbnes for medlemmer i andre kredse. Oplys venligst alder på børn og eventuelt behov for plejeseng, lift, badestol m.m.
Mere info: Lejlighederne er i stueplan og enkelte på første sal. Har du spørgsmål eller særlige ønsker, så kontakt Kim Winckler på 24 28 02 93. Det er ikke muligt at kontakte feriecenteret med henvendelser om turen.

Få overblik på hjemmesiden

På foreningens hjemmeside cpdanmark.dk/aktiviteter kan du finde alle kredsenes 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.



Kvalitetsbevidst murer i Aarhus og omegn til:
FACADERENOVERING • BADEVÆRELSER • FLISEARBEJDE

MURERFIRMAET HAGELQUIST APS
Alt i fliser og klinker

Murerfirmaet Hagelquist ApS • Tybjergvej 25 • 8382 Hinnerup
Tlf. 23 63 87 83 • thomas@mfhaps.dk • mfhaps.dk

Bosted for voksne med erhvervet hjerneskade

www.line.mariehjem.dk BOENHEDEN line Marie
hjem og livet i fokus













CP Danmark Nordøstjylland

Familieweekend på Slettestrand

Hygge og socialt samvær med familien og andre deltagere har første prioritet på denne dejlige weekend. Feriecenteret er handicapegnet og ligger i naturskønne omgivelser i gåafstand til Vesterhavet med mulighed for, at kørestolsbrugere kan komme helt ned til vandet. Der venter bl.a. en nyere svømmehal, en super legeplads, og der er mulighed for rideture. Der vil også være mulighed for at male på sten og bage pandekager over bål.
Tid: Fredag den 24. maj kl. 17 til søndag den 26. maj kl. 11.
Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.
Pris: Voksne: 800 kr. Børn til og med 12 år: 500 kr. Prisen dækker ophold og lækre måltider. Drikkevarer er for egen regning.
Tilmelding: Senest 25. april til Asger på 40 89 56 62 eller il.as.laustsen@outlook.com eller til Bjarne på 26 28 30 11 eller bjarne@spejder.dk
Mere info: Skriftlig indbydelse udsendes til alle medlemmer.

Rundvisning på Hvidsten Kro

Tag tilbage i historien på en rundvisning på en af Danmarks ældste kroer, der er kendt for sin rolle i Hvidstengruppen under Anden Verdenskrig. Efterfølgende kan du sammen med de andre deltagere nyde kroens berømte æggekage.
Tid: Søndag den 9. juni.
Sted: Hvidsten Kro, Mariagervej 450, 8981 Spentrup.
Mere info: Følger i næste nummer af CP Indblik.



CP Danmark Nordjylland

Svømning i varmtvandsbassin

Pak badetøjet og nyd en tur i varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole. Medbring blot dit gode humør! Både børn og voksne er velkomne.
Tid: Torsdage kl. 15-17.
Sted: Varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole, Stjernevej 1-5, 9200 Aalborg.
Pris: Gratis for alle CP Danmarks medlemmer.
Tilmelding: Til juliemorell@hotmail.com eller SMS 51 16 80 46. Du er også velkommen til at kontakte Julie Morell Jensen med spørgsmål.
Godt at vide: Har du brug for hjælp til omklædning og andet, bedes du medbringe hjælper.





Hetag®

Tagdækning Syd A/S

Lundagervej 16 - 8722 Hedensted
Tlf. 76 75 26 26 - www.hetagtagdaekning.dk

ABENA

Bestil dine plejeprodukter på
abenaprivat.dk
– og få kvalitet leveret til døren.

Bare scan

BECAUSE WE CARE

ADV0552/DK/10.2023/AGDM

BÆKGAARDEN

Låsbyvej 149 B
8660 skanderborg
Tlf. 21 42 16 55
www.baekgaarden.dk

DUKH

Uvildig, gratis rådgivning
- med fokus på din retssikkerhed

Den **Uvildige**
Konsulentordning
på Handicapområdet

Tlf. 76 30 19 30 | www.dukh.dk

Hansen Biler

SUZUKI

Teknikvej 2C
4200 Slagelse • Tlf. 58585650
www.hansenbilerslagelse.dk
Salg & service af Suzuki & Skoda

Galten/Låsby
Fysioterapi
og Træning

Galten
Hørslevvej 3 • 8464 Galten
Telefon 86 94 36 47
www.galtenfys.dk

Låsby
Niels Bohrs Vej 22 • 8670 Låsby
Telefon: 86 95 19 30
www.laasbyfys.dk





HJE

HJE Ventilation
Præstefælledvej 12
2770 Kastrup
Tlf. 32 52 84 43
www.hje.nu

BOLIGFORENINGEN P.M.

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

apotek

Apotekerne i Nordjylland

Siden sidst

Julearrangementer og bowling er blandt de 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



Bowling og brunch

Tilbage i november var vi 30 personer i Holstebro Bowl & Fun, hvor vi startede med en hyggelig brunch og sluttede med at tage kegler på bowlingbanen.

(Bent Ole Nielsen, formand for CP Danmark Vestjylland)

Dejlig juletræsfest

Vi satte punktum for 2023 med kredsens traditionsrige juletræsfest i slutningen af november. For mange medlemmer i det nordjyske er den årets højdepunkt, og 2023 var ingen undtagelse. Vi mødtes i Vejgaardhallen til julebuffet efterfulgt af dans om træet akkompagneret af skøn julemusik, besøg af selveste julemanden og uddeling af godtepose til børnene og kredsens medlemmer. Vi sluttede dagen af med Amerikansk lotteri og et overdådigt dessertbord. Igen i år var der gensyn med rigtig mange medlemmer, som har været med i mange år, og derudover prydede et par nye ansigter også gæstelisten.

(Julie Morell Jensen, formand for CP Danmark Nordjylland)



Foto: Colourbox.dk/ Merry Sunny



Julefest med trylleshow og lotteri

I december samlede vi 70 deltagere til vores traditionelle julefest i Sct. Clemmens kirkes lokaler i Randers. Her blev der hygget med gudstjeneste, korsang og et underholdende show med tryllekunstneren Anders Møller til stor morskab for forsamlingen. Julemanden kiggede forbi, og der blev også tid til fælles spisning og et slag amerikansk lotteri med flotte gevinster, hvoraf de fleste var sponsoreret. Alt i alt en herlig eftermiddag.

(Asger Laustsen, formand for CP Danmark Nordøstjylland)

Brøns Ingeniørfirma ApS

www.broens-ing.dk

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

AE SKOVSERVICE

Påstrupvej • 3550 Slangerup
Telefon: 20 33 30 27
E-mail: aeskovservice@gmail.com
www.aeskovservice.dk



TANG BILER

SUZUKI HYUNDAI

Skaadsmosevej 14, 6950 Ringkøbing
Tlf.: 97 32 18 66
www.tangbiler.dk

Mogens Danmark A/S

Smede og montage - altaner
trapper - stålkonstruktioner

Tlf.: 98 56 24 74 • www.md-as.dk

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

JEGI CONSULT

Økonomisk rådgivning & Ejendomsrådgivning

Stenhøjgaardsvej 30 • 3460 Birkerød
Tlf.: 21 20 49 15 • jg@gtko.dk

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

REMA 1000

Silkeborg, Nørrevænget

Nørrevænget 74 • 8600 Silkeborg

Vi støtter Lokalt

HTC-Biler A/S

Vi har specialuddannet mekanikere,
med min 5 dages kursus pr. år.
(man kan ikke være god til alle biler)

Autoriseret VW og SKODA Servicepartner.

SERVICEPARTNER

ŠKODA
Servicepartner

HTC-Biler Hadsten A/S - www.htc-biler.dk - Kirkevej 67 - 8370 Hadsten - Tlf.: +45 86 98 24 55

TAND STØBERIET



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

MM COMPOSITE

Member of SP Group

Industrivænget 2 B • 5580 Nr. Aaby • Tlf. +45 7230 1015
E-mail: info@mmcomposite.dk • www.mmcomposite.dk

Trasbo Sandblæsning

www.tsand.dk

MEDLEM AF
Dansk Byggeri

Trasbo Sandblæsning
TLF. 59 17 00 35
www.tsand.dk

Værkstedsvej 24D
4600 Køge
Telefon: 59 17 00 35

Vendsyssel Landbrugsservice

M. Clausensvej 26 • 9800 Hjørring

Tlf. 98 90 34 34

www.vlservice.dk

LEMVIG BETON

NVF RENOVATION

www.lemvig-beton.dk



Gl. Tangegaard ApS
Landevejen 200
5874 Hesselager
Tlf. 62 25 23 23
info@gltaps.dk
www.gl-tangegaard.eu

3F

Kalundborg

Nytorv 8, 1, 1. • 4400 Kalundborg • Tlf. 70 30 09 00 • kalundborg@3f.dk
www.3f.dk/kalundborg

SSH **SSH Stainless a·s**

HYDRAULIKCYLINDRE • HÅND- OG FODBETJENTE HYDRAULIKPUMPER
RETNINGSVENTILER • UNDERLEVERANDØRARBEJDE

Englandsvej 20 · 5700 Svendborg · **Tlf. 6221 8531**
Fax 6221 7840 · ssh@ssh-stainless.dk · **www.ssh-stainless.dk**

TAULBORG BYG / VVS
Karsten Jensen • Tlf 21 24 35 34
www.a-taulborg.dk
kj@a-taulborg.dk
86 45 41 25

MULTI-TEK
Kvalitetsprodukter siden 1988

Tlf.: 87110090
www.multitek.dk

Branddøre Sikkerhedsdøre Ståldøre Brandporte Brandvinduer

Malerfirmaet
TOPCOAT

Tlf. 9845 0511
www.topcoat.dk

aalborg stilladser a/s
En del af Dansk Stillads Service A/S
Tlf. 98 38 25 99



Bindeballe Købmandsgaard
Lille Café i gårdhaven
Bindeballevej 100 • 7183 Randbøl
Åbent alle dage 10 - 17
Tlf. 75 88 33 83

EN Stillads & Hejs A/S

AAA

EN STILLADS & HEJS

dansk byggeri

Avedøreholmen 88, 2650 Hvidovre • en@en-stillads.dk • Tlf: 28 88 11 00

Raitex A/S

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

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