

CP MAGASINET INDBLIK



NR 3 · JUNI 2024

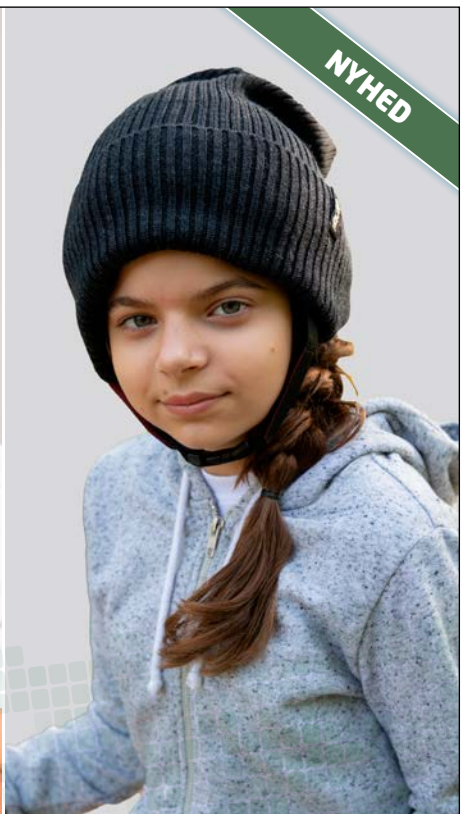
TEMA:
De Paralympiske Lege

Emilies skelsættende
år på efterskole

Gode råd ved ændring
i din fysioterapi

Sommerlæsning

CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese



**Smarte beskyttelseshjelme
og huer der passer godt på dit
hoved - uden at stigmatisere!**

innovaid⁺

Prøv vores GRATIS FRAGT og RETUR:
Se hele udvalget og bestil online på vores nye webshop!





Øget livskvalitet for mennesker med cerebral parese



Forskning og viden



Kurser og aktiviteter



Legatstøtte



Følg os

www.elsassfonden.dk



Artikler

- 5** Fra 0 til 10 på karakterskalaen
- 7** Gode råd til dig, hvis teenagebarn overvejer efterskole
- 13** TEMA: Nedtælling til De Paralympiske Lege
- 14** Ingen blød indpakning
- 16** Frihed på tre hjul
- 19** På cykel til Paris
- 22** Værd at vide om De Paralympiske Lege
- 25** 7 råd til dig, der vil nå et træningsmål
- 27** Samlet front mod besparelser
- 29** Bøger om CP og handicap
- 33** På venteliste til fysioterapi eller ændring i din behandling?
- 36** CP Danmarks beretning og nøgletal



Faste sider

- 4** Leder: Parasport – en inklusionsmotor
- 8** Viden om
- 10** Den politiske dagsorden
- 39** Det sker
- 45** Siden sidst



Parasport – en inklusionsmotor



Hurtigere, højere, stærkere, lyder det olympiske motto. Har man besøgt Paris her i foråret, er man ikke i tvivl. 2024 er olympisk år – og det er Paris, der er vært. I sensommeren danner byernes by rammen om både De Olympiske Lege (OL) og De Paralympiske Lege (PL). Begge kæmpestore idrætsarrangementer – og begge begivenheder, der får stor opmærksomhed i medierne.

Sådan har det afgjort ikke altid været – i hvert tilfælde ikke, når det gælder dækningen af PL i medierne.

Men siden de første udenlandske medier i 2012 skruede op for dækningen af PL, har også danske mediers interesse for parasport i almindelighed og PL i særdeleshed taget et kvantespring. Og DR melder nu, at de i 2024 liner op til den mest omfattende tv-dækning af PL nogensinde i Danmark.

Den øgede interesse fra mediernes side er et håndgribeligt bevis på, at parasporten har udviklet sig til at være en af de vigtigste og mest effektive inklusionsmotorer, vi har på handicapområdet. Idræt er en enestående mulighed for, at mennesker med stort set en hvilken som helst funktions-

nedsættelse – ikke mindst mennesker med cerebral parese (CP) – kan opleve at være en del af fællesskabet.

En lang række institutioner og organisationer inden for idræt – hvad enten de har deres udspring i parasporten eller i idrætsfællesskaber for mennesker uden funktionsnedsættelser – leverer i dag et uvurderligt bidrag til inklusion af mennesker med handicap. Overalt ser vi klub-i-klub-aktiviteter og andre initiativer inden for motion og breddeidræt blomstre frem – initiativer, der udvikler fællesskaber. Børn, unge og voksne med CP og andre funktionsnedsættelser bliver en del af noget større.

Og det er ikke kun motions- og breddeidrættens fysiske fællesskaber, der leverer drivmiddel til inklusionsmotoren. Den udvikling, vi har set omkring eliteaktiviteter som PL og andre konkurrencestævner, bidrager i den grad også til at få idrætten til at favne bredere.

Når så mange mennesker sidder klistret til skærmen for at følge PL, for at juble og græde med cykelrytterne Emma Lund og Martin Heggelund, det danske landshold i kørestolsrugby og mange flere, så er det jo ikke for at blive rørt over, at mennesker med handicap også kan cykle og spille rugby. Vi sidder der, fordi det er elementært spændende, upoleret hjertet-oppe-i-halsen-konkurrence.

Det er også det, jeg ser frem til at bakke op om, når jeg til august sammen med næstformand i CP Danmark Jacob Nossell og andre mennesker med CP cykler fra Kolding til Paris med Tour de Elsass for at deltage i åbningsceremonien for PL.

Gennem cykelturen glæder jeg mig til at hylde de idrætsudøvere ved PL, der – fuldstændig ligesom alle andre atleter – stråler af dedikation, kampgejst og benhård træning.

Samtidig glæder jeg mig til at hylde det fællesskab og samarbejde, deres præstationer er næret af. For som atleterne siger i en kampagne, som en række olympiske og paralympiske partnere står bag: Ingen vinder alene.

Derfor er PL med til at drive inklusionen. Det er konkurrence, talent og fællesskab udfoldet i egen ret.

*Pia Allerslev
Landsformand, CP Danmark*

“ Den øgede interesse fra mediernes side er et håndgribeligt bevis på, at parasporten har udviklet sig til at være en af de vigtigste og mest effektive inklusionsmotorer, vi har på handicapområdet.

Fra 02 til 10 på karakterskalaen

Emilie sammen med sin mor, da Emilie får sit eksamensbevis.



Der skulle et efterskoleophold til, før Emilie Eskildsen blev udfordret tilpas fagligt og socialt.

AF STINE MØRKEBERG | PRIVATFOTO

Sidste sommer skulle Emilie Eskildsen op til 9. klasses eksamen i dansk. Hun var så nervøs, at hun følte, hun skulle kaste op, da hun sad foran sin dansklærer og sensoren. På sin tidligere specialskole havde hun fået at vide, at en karakter omkring 02 var, hvad hun højst kunne forvente til en afgangseksamen i dansk. Nu var hendes chance kommet for at modbevise det.

- Jeg har aldrig haft det så skidt som til den eksamen, husker Emilie.

Et uudnyttet potentiale

Emilie har cerebral parese (CP) og gik på en specialskole på Fyn til og med 8. klasse. Her fortæller hun og hendes far, at hun blev undervist på 3.-4. klasses niveau.

- Jeg savnede at blive udfordret. Både mine forældre og jeg vidste, at jeg kunne mere, end jeg fik mulighed for at vise på skolen. Vi skubbede på, men der skete ikke det store. Jeg savnede, at lærerne så mine ressourcer, siger hun.

Et sats

Emilie savnede også at have et socialt ungdomsliv med fester og stærke venskaber – noget hun ikke havde med klassekammeraterne fra specialskolen. Derfor overvejede hun og hendes forældre et efterskoleophold for hende. En aften, hvor Emilie googled egnede efterskoler for unge med handicap, faldt hun over Hardsyssel Efterskole i Struer.

- Jeg tænkte, at Struer var langt væk fra Svendborg, hvor jeg boede. Men jeg så det også som en mulighed for at blive lidt mere uafhængig af mine forældre, som jeg altid har været meget tæt knyttet til, siger hun.

Forældrene bakkede op, men de advarede samtidig Emilie om, at det kunne blive hårdt at følge med på et fagligt langt højere niveau, end hun kom fra. Også lærerne på efterskolen forberedte hende på risikoen for, at det ikke gik. Men to dages praktikophold på efterskolen gav Emilie en god mavefornemmelse af, at skolen var det rette sted for hende.

- Jeg blev ikke mødt som hende den handicappede, og det var helt vildt



rant. Jeg fulgtes med en elev, der lige-
som jeg har CP, og jeg tænkte, at hvis
han kan, kan jeg også! husker Emilie.

Kørestolen var som forsvundet

Emilie kom efter kort tid på eftersko-
len til at bo på en gang, hvor adskillige
af eleverne var søskende til børn med
fysiske og psykiske diagnoser.

- De andre elever var opdraget hjem-
mefra til, at man ikke er anderledes,
bare fordi man har et handicap. Det
var som om, min kørestol var væk.
Det var virkelig dejligt! siger hun og
fortsætter:

- Fra første dag blev jeg set som den,
jeg er: En, der går meget op i film og
er social – og senere også som en, der
kan hjælpe med at forklare en mate-
matikopgave, siger hun.

Hjælperordning gav fuldt fokus

Med sine nye venner på efterskolen fik
Emilie hurtigt indhentet noget af det
forsømte hvad angår fester og ung-
domsliv. Rent fagligt skulle kampen bli-
ve noget længere. Lærerne anbefalede
efter kort tid Emilie at tage 9. klasse to

gange for at indhente noget af det, hun
var bagud. Emilie nød at blive udfor-
dret, men mærkede også, hvor stort
gabet var mellem det niveau, hun kom
fra og til. Det var lidt som at forlade en
adstadigt trillende letbanevogn for at
forsøge at hægte sig fast på et lyntog.

- Jeg var fast besluttet på at gennemfø-
re. Jeg kom halvsyg i skole, fordi det var
så vigtigt for mig, husker hun.

Emilie fik bevilget en hjælperordning
med på efterskolen, som hun ikke hav-
de haft tidligere.

- Det gjorde en kæmpe forskel, at jeg
ikke skulle bruge mine kræfter på at
holde på en blyant og taste på com-
puterens tastatur – ting, som tidligere
forsinkede mig meget i skolen, fordi det
både var svært for mig og gjorde ondt.
Nu kunne jeg koncentrere mig om at
tænke og løse opgaverne, siger hun.

Afgørelsens time

Første år på efterskolen klarede Emilie
sig igennem med karakterer på 02 og
04. Andet år mærkede hun, at sliddet
begyndte at bære frugt. Men det var

først, da hun stod foran dansklære-
ren og censoren til afgangseksamen
sidste år, at det for alvor gik op for
hende, hvor langt, hun havde rykket
sig. Med nervøsiteten rasende i krop-
pen fremlagde hun en lang opini-
ons-artikel for lærer og sensor – og fik
karakteren 10!

- Min lærer sagde, at det var ekstra
flot, fordi jeg ikke klarede mig så godt
på den skole, jeg gik på tidligere.
Sensor spurgte, hvilket niveau jeg
kom fra. Da jeg svarede "3.-4. klasses
niveau," spærrede hun øjnene op og
udbrød: "Det er godt nok flot!"

Af bare overvældelse kunne Emilie
nærmest ikke køre sin kørestol ud ad
døren, hvor vennerne ventede på den
anden side.

- De troede, det var gået mega dårligt.
Men jeg havde aldrig haft det bedre
end i det øjeblik. Jeg havde jo fået
at vide på min tidligere skole, at jeg
ville få svært ved at gennemføre en 9.
klasses eksamen, og nu havde jeg fået
10! siger Emilie.

Ud over 10-tallet i dansk, så pryder
7- og 10-taller Emilies eksamensbevis
for 9. klasse – og blot et enkelt 02-tal i
engelsk. Emilie er ikke i tvivl om, hvad
der gjorde forskellen:

- Det er tankevækkende, hvor meget
man kan udfolde sig, når man bare
får den hjælp, man har brug for. Og
når man bliver set for den, man er,
siger hun.

Filmdrømme

I dag går Emilie i 10. klasse på ef-
terskolen, mens hun venter på en
plads på Egmont Højskolen, hvor hun
planlægger at tage en særligt tilret-
telagt ungdomsuddannelse (STU) og
læse flest mulige fag på HF-niveau.
Adspurgt om sine fremtidsdrømme er
der ingen tøven i Emilies svar:

- Jeg vil gerne arbejde med noget
kreativt inden for film.
Først har Emilie dog planer om at
slutte godt af på efterskolen, hvor
hun i 10. klasse ud over de boglige fag
blandt andet har indspillet gyserfilm
og komedier sammen med kamme-
raterne.



“Jeg savnede at
blive udfordret.
Både mine
forældre og jeg
vidste, at jeg
kunne mere.”

Emilie på
efterskolen.

4 råd til dig, hvis teenagebarn overvejer efterskole

Er du forælder til et teenagebarn med cerebral parese, der har kognitive udfordringer? Og overvejer han eller hun efterskole? CP Danmarks psykolog Klaus Kristensen giver dig fire gode råd til, hvordan du kan hjælpe den unge på vej til et godt ophold.

1. Få en udredning

Har den unge udvist nogen former for udtrætning, så sørg for, at han eller hun bliver udredt for kognitive vanskeligheder. Det kan give jer overblik over udfordringerne, så efterskolen kan tage hensyn. Har den unge ikke fået en sådan udredning inden for de seneste år, så allier dig med klasselæreren, kontakt sammen PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) og bed om at få en.

2. Find det rette match

Find sammen med den unge en efterskole, som passer til hans eller hendes interesser. Uanset om efterskolen i forvejen skilter med at kunne rumme unge med særlige behov, så er de næste punkter vigtige.

3. Stil spørgsmål og vis dokumentation

Kontakt efterskolelederen og spørg ind til, om skolen kan imødekomme den unges behov. Vær konkret og sig for eksempel: - Han har et problem med sin visuelle syntese (hvis det er tilfældet). Det betyder, at han har svært ved at skabe overblik og derfor kan være socialt udfordret, når han færdes i grupper. Kan I rumme det? Giv samtidig dokumentation for den unges udfordringer eller sig, at dokumentationen er på vej. Det kan gøre det muligt for efterskolen at afsætte midler til at støtte den unge.

4. Sørg for pauser

Bliver dit teenagebarn nemt udtrættet, så aftal med lederen eller lærerne på efterskolen, hvordan der kan indlægges pauser i hverdagen. Måske skal den unge fritages for bestemte pligter eller aktiviteter, så han eller hun kan få energi til at deltage i det sociale liv på efterskolen på andre tidspunkter.

5. Få eventuelt en mentor

Undersøg, om den unge kan få tildelt en mentor. I mange tilfælde vil det være en stor hjælp.

Muligheder for hjælp og tilskud

I Efterskoleforeningens pjec 'Elever med handicap på efterskole' kan du læse mere om forskellige muligheder for hjælp og støtte på et ophold på efterskole. Du finder pjecen på efterskolerne.dk/Faglig_viden/Publicationer

Brug for rådgivning?

Hvis du har spørgsmål eller brug for sparring i overgangen til voksenlivet, er du velkommen til at kontakte:

CP Danmarks psykolog

Klaus Kristensen på tlf. 38 88 45 95 inden for rådgivningens åbningstider:

- Tirsdag kl. 9-12 (rådgivning til pårørende)
- Torsdag kl. 9-12

Socialfaglig rådgiver Line

McMonagle på tlf. 38 14 88 98 inden for åbningstiderne:

- Tirsdag kl. 14.30-18
- Torsdag kl. 8.-11.30
- Fredag kl. 9-12





Musikfestival sætter fokus på tilgængelighed

14. september skruer Festivalen Rock & Rul op for musikken, feststemningen og tilgængeligheden på Godsbanen i Aarhus. Festivalen henvender sig til både mennesker med og uden handicap, og med den ønsker arrangørerne at inspirere andre kulturarrangementer til at blive mere tilgængelige. Der vil være musik fra to scener – pop, rap, rock og heavy metal – debat og mulighed for at se, hvordan man kan skate i kørestol.

Foreningen Tours on Wheels står bag, og CP Ung er samarbejdspartner.

Du kan læse mere om festivalen og om billetter ved at søge på begivenheden "Rock & Rul 2024" på Facebook eller billeto.dk

Smugler er blandt de bands, der spiller på festivalen Rock & Rul.



Foto: Elsass Fonden

Andre tilgængelige musikfestivaler

Elsass Festival: Oplev musiknavne som L.I.G.A, Bro, Pedé B og M.G.P. Allstars til denne festival lørdag den 22. juni i smukke omgivelser i Charlottenlund. Elsass Festival er for dig med cerebral parese og dine familiedlemmer, venner og andre pårørende. Du kan læse mere og købe billet på Elsass Fondens hjemmeside elsassfonden.dk/festival

Roskilde Festival: Har flere tiltag, der stiler efter at gøre den tilgængelig for mennesker med handicap, blandt andet "handicamp" og Handicapservice. Festivalen finder sted den 3.-6. juli, og du kan finde spørgsmål og svar om tilgængelighed på hjemmesiden roskilde-festival.dk under "ofte stillede spørgsmål".

Caspar Eric modtager pris

Forfatter Caspar Eric, der blandt andet skriver om livet med CP, har modtaget den store norske litteraturpris Bjørnsonprisen for sit poetiske forfatterskab og sit stærke engagement for at bringe vigtige temaer ind i den offentlige debat. Prisen er på 100.000 norske kroner og blev overrakt den 28. maj i Norge.

På side 29 kan du læse om Caspar Erics seneste to bøger.



Foto: Fryd Frydendal



Foto: Colourbox.dk/Suchada Toemkraisri

Nye anbefalinger til seksualundervisning på STU

STU-skoler får nu en række anbefalinger til deres seksualundervisning.

Anbefalingerne indeholder blandt andet forslag til emner og en række materialer, der kan bruges i undervisningen, såsom bestemte film, spil og podcasts. Anbefalingerne kommer fra en arbejdsgruppe nedsat af Børne- og Undervisningsministeriet som en del af en politisk aftale fra 2022.



Foto: Colourbox.dk

Forskningsprojekt søger deltagere på 11-15 år

Rigshospitalet undersøger kognitive funktioner hos børn og unge med CP, og de søger nu deltagere i hele landet i aldersgruppen 11-15 år, der går i almen folkeskole – både deltagere med CP og uden til en kontrolgruppe.

Alle deltagere vil modtage et undersøgelsesforløb med en erfaren neuropsykolog og anbefalinger til, hvordan eventuelle kognitive udfordringer kan håndteres i hjem og skole.

Vil du høre mere, kan du kontakte psykolog og forsker Camilla Funch Uhre fra Rigshospitalet på camilla.funch.uhre.01@regionh.dk

Kurser på vej

CP Danmark er i fuld gang med at fastlægge kurser for efteråret. Hold øje i næste nummer af CP INDBLIK eller på cpdanmark.dk under "medlemstilbud" og "kurser og arrangementer". På hjemmesiden kan du også tilmelde dig foreningens nyhedsbrev og få direkte besked, når kommende kurser og aktiviteter udbydes.



Foto: Colourbox.dk

Undersøgelse: Pårørende kompenserer for myndighedernes mangler

Pårørende til personer med funktionsnedsættelser og til andre, der har brug for hjælp og støtte, løfter en bred vifte af opgaver: Pleje, koordinering, mental støtte og mange flere. Og i nogle tilfælde oplever de pårørende opgaverne som kompenserende for de offentlige myndigheders mangler. Det viser en undersøgelse foretaget af VIVE, der er offentliggjort i foråret.

Undersøgelsen viser også, at rollen som pårørende både kan være forbundet med tilfredsstillelse ved at hjælpe, men også belastning – og at det afhænger af flere faktorer, blandt andet muligheden for at få offentlig hjælp og støtte.

CP Danmark arbejder gennem Pårørendeinitiativet sammen med 26 andre organisationer for at sikre pårørendes rettigheder og få dem indskrevet i loven. Du kan læse mere om undersøgelsen på vive.dk



Foto: Colourbox.dk



Her på siderne kan du følge med i foreningens handicap-politiske arbejde, der foregår på mange niveauer og fronter – lige fra mødelokalerne på Christiansborg til direktørens profil på det sociale medie X.

AF MOGENS WIEDERHOLT, DIREKTØR I CP DANMARK

Katastrofal politisk aftale på handicapområdet

Regeringen, Liberal Alliance, Radikale Venstre og De Konservative indgik i starten af maj en politisk aftale på handicapområdet, som desværre betyder lettere adgang til magtanvendelse på botilbud og prioriterer besparelser over menneskelighed.

Forud for aftalen forsøgte socialminister Pernille Rosenkrantz Theil at få parterne i samarbejdsforummet Sammen om Handicap til at tilslutte sig aftalen – herunder Danske Handicaporganisationer (DH), som CP Danmark er medlem af. DH sagde klart fra over for aftalen, som på stort set alle punkter er uspiselig set fra et handicapsynspunkt.

Ministeren gik så i gang med politiske forhandlinger i håb om at få flertal for en politisk aftale mellem regeringen og et antal øvrige partier. Det lykkedes. I CP Danmark havde vi ellers hellere været foruden.

Ud over de partier, der er en del af aftalen, blev også SF, Enhedslisten, Alternativet, DF og Danmarksdemokraterne tilbudt at være med i aftalen, men takkede bestemt nej.

Hvorfor siger CP Danmark klart "NEJ" til aftalen?

CP Danmark og vores landsformand Pia Allerslev, som sidder i DH's bestyrelse, har aldrig været i tvivl: Det blev et klart og rungende "NEJ TAK" herfra. Vi vil aldrig kunne tilslutte os en aftale, som:

- sætter økonomi og systemets behov før mennesker med handicap og fagligheden
- forpligter os på en handicappolitisk dagsorden, som skal resultere i mindre udgifter for kommunerne. Det er uhørt og uantageligt.

Samtidig hævder aftalen, at man udelukkende går efter besparelser på administration og bureaukrati. Det kan vi selvfølgelig kun tilslutte os. Men det er for det første naivt at tro, at man kan finansiere det økonomiske efterslæb, der er på handicapområdet, med tilfældige tiltag for afbureaukratisering. For det andet er der intet i aftalen, der sikrer, at man kan dokumentere en eventuel besparelse – og konsekvensen bliver, at kommunernes interesseorga-



nisation, KL, med aftalen i hånden vil kræve reduktioner i ydelserne til børn, unge og voksne med handicap.

Låste diskussioner og mindre frit valg

Men vores "NEJ TAK" til rammeaftalen handler ikke kun om økonomi. Aftalen indeholder også en lang række konkrete initiativer – hvor nogle helt oplagt adresserer relevante problemstillinger. Men diskussionen af de enkelte initiativer er låst, så de kun kan drøftes på én bestemt måde.

Vi kunne på ingen måde tilslutte os en rammeaftale, hvor præmissen var:

Høring på Christiansborg om sundhedstilbud til voksne med CP

- at forbedringer på specialområdet igennem en kommende specialeplan først kan træde i kraft, når en ny takstmodel er på plads. Det vil udskyde specialeplanen på ubestemt tid.
- at vi skulle bakke op om en bestemt model for forenkling af reglerne om merudgifter, som var aftalt mellem finansministeren og KL. Der må være en åben drøftelse.
- at man ikke kan vælge et andet botilbud end det, kommunen anviser, hvis det koster bare en krone mere end kommunens tilbud.
- at en revision af BPA-ordningen kun kan omhandle en ny takstmodel og en udvidelse af de sundhedsopgaver, en BPA-hjælper må varetage. Der er så mange flere og større udfordringer på BPA-området, som også bør adresseres.

Endelig kunne vi under ingen omstændigheder tilslutte os den præmis, at sagde man ja til rammeaftalen, sagde man også ja til, at det på en række områder bliver nemmere at anvende magt over for mennesker med handicap.

Forløbet forud for rammeaftalen har været helt usædvanligt lukket. Resultatet er blevet den værste handicappolitiske ramme i årtier, hvor KL har sikret sig en fuldstændig uhørt indflydelse på socialministerens og regeringens fremtidige initiativer på handicapområdet.

I april deltog CP Danmark i en høring på Christiansborg om manglen på sammenhængende sundhedstilbud til voksne med CP. Overlæge Alex Heick og en gruppe andre læger på Rigshospitalet havde taget initiativ til høringen sammen med De Konservatives sundhedsordfører, Per Larsen.

En række aktører kom med forskellige forslag til løsninger, der skal sikre bedre sammenhæng. Vi i CP Danmark præsenterede vores ønske om tværfaglige regionale CP-ambulatorier for voksne. Regionshospitalet Hammel Neurocenter i Region Midtjylland fortalte om deres model og arbejde, og andre aktører præsente-

terede en række behandlingstilbud, som gives i dag, men som der er alt for stor geografisk afstand imellem, og som er alt for tilfældige.

Vi har aftalt med de andre deltagere og Per Larsen, at vi som næste skridt søger foretræde for Sundhedsudvalget for at få afholdt en eksperthøring, som forhåbentligt kan føre til et initiativ fra Sundhedsstyrelsen.

Der er stadig lang vej endnu, men vi tror på, at vi med høringen er kommet flere skridt nærmere at få vores ønske om ambulatorier for voksne med CP opfyldt.

Mogens Wiederholt præsenterer på en høring på Christiansborg CP Danmarks ønske om tværfaglige regionale CP-ambulatorier for voksne.





Kære dig med Cerebral parese

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

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

I det 30 grader varme poolvand, kan jeg slappe af i alle mine muskler. Jeg opnår faktisk en kæmpe frihedsfølelse. For lige her kan jeg noget, som jeg ellers ikke kan. Jeg kan rejse mig op, og gå rundt uden yderligere hjælpemidler.

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

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

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

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

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

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

BERLE
POOL + SPA

www.swimmingpool.dk

THOMSEN SNEDKER & BÅD
Professionel snedker

Jeg tilbyder professionel hjælp til en lang række opgaver.

Kontakt mig i dag for at høre mere om, hvad jeg kan gøre for dig



www.thomsensnedkerogbaad.dk
(+45) 27 64 55 59 · Rødspættevej 5c, 9970 Strandby




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

Nedtælling til De Paralympiske Lege

Glæd dig til at følge Emma, Martin og Sebastian og tusindvis af andre blændende atleter, når De Paralympiske Lege for første gang i 12 år bliver afholdt på europæisk jord.

AF STINE MØRKEBERG | PRESSEBILLEDE FRA OLYMPICS.COM

Har du planer om at følge med hjemme fra skærmen, når den paralympiske ild tændes i Paris 28. august i år og 4.400 paraatleter fra hele verden skal dyste om medaljer i 11 dage?

Så kan du på de følgende sider hente inspiration til, hvem du blandt andet kan heppe på. Der finder du interviews og omtale af tre danske atleter med cerebral parese (CP), hvoraf to

allerede er udnævnt og den tredje forventes at blive det.

Men det er ikke kun de professionelle paraatleter, der kan bruge opbakning ved De Paralympiske Lege. 22 mennesker med CP sætter den 21. august kursen mod Paris på cykel og frame runner for at deltage i åbningsceremonien i byernes by. Læs på side 19 om Bertram Rumle Sanders grund

til at hjule med på den lange tur. Og hvis du herefter er blevet inspireret til selv at være mere fysisk aktiv eller at prøve noget nyt af i din træning, så kan du på side 26-27 få gode råd med på vejen.

God læselyst – og stort held og lykke til de danske atleter ved PL!

*Visualisering af
åbningsceremonien
ved De Paralympiske
Lege 2024, presse-
billede fra olympics.
com*



Foto: THE PYRO SHOW

Ingen blød indpakning

På rugbybanen er Sebastian Frederiksen fri for, at folk tager flere hensyn end nødvendigt. Og så har den tempofyldte kontaktsport åbnet døre til venskaber i hele verden.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: SE BILLEDETEKSTER

I 2021 deltog Sebastian Frederiksen for første gang i de Paralympiske Lege (PL) som en del af det danske landshold i kørestolsrugby. Det var under coronapandemien, og derfor foregik strabadserne med kun omkring 100 besatte tilskuerpladser ud af i alt 12.000. På den ene side kalder han det en "fantastisk begivenhed", men på den anden side en "halv oplevelse" på grund af de få tilskuere.

- Derfor glæder jeg mig endnu mere til den 29. august i år, hvor mine holdkammerater og jeg ruller ind på stadion i Paris foran tusindvis af tilskuere. Og især glæder jeg mig til at se mine forældre og tætteste venner i publikum, siger Sebastian Frederiksen, da CP INDBLIK interviewer ham i forårets løb.

Den nu 30-årige rugbyspiller forventes

“Jeg var selvfølgelig stolt, men det var også et stort pres på det tidspunkt. De fleste af mine holdkammerater var 30 år og opefter, og jeg skulle tage kaldet på banen og styre spillet.

officielt at blive udtaget til PL i løbet af sommeren sammen med sine holdkammerater, og de har længe trænet op til den store begivenhed.

Kørestol – hvorfor nu det?

Det var dog hverken drømme om PL eller landsholdet, der fik Sebastian

til at starte til kørestolsrugby som 15-årig. Som mange andre unge med cerebral parese (CP) gik han til fysioterapi, og hans fysioterapeut var tilfældigvis tidligere træner i kørestolsrugby og anbefalede Sebastian at starte.

- Først syntes jeg ikke, det gav nogen mening, for jeg bruger ikke kørestol til hverdag. Men jeg havde længe haft lyst til at starte til en holdsport, og min træner overbeviste mig om at give det en chance, fortæller Sebastian. Interviewet foregår som et videomøde, hvor baggrunden let kunne forveksles med en af de virtuelle af slagsen, man kan sætte på sit skærm-billede for at give mødet lidt kulør. Skyfri, blå himmel og en glimtende pool. Men den er god nok. Sebastian befinder sig på det tidspunkt i stegen de sommervarme i den amerikanske ørkenstat Arizona, hvor han spiller i den amerikanske liga og træner op til at spille de nationale amerikanske mesterskaber i Florida ugen efter.

Kontaktsport uden indpakning

Samtalen med Sebastian drejer sig væk fra de varme himmelstrøg og tilbage til Danmark og Sebastians teenageår, hvor han trods sine forbehold hurtigt blev bidt af kørestolsrugby og begyndte at træne i en klub.

- Når jeg gik og løb, var jeg begrænset, men at komme op i en kørestol og spille rugby var som når en skildpadde

Sebastian træner 15-20 timer om ugen. Ved siden af arbejder han som eventmedarbejder i Elsass Fonden. Dertil kommer møder, taktiske forberedelser, restituering, interviews og planlægning af rejser. Foto: Megumi Masuda for Parasport Danmark.



kommer i vand. Den er langsom på land, men adræt i vand.

- Samtidig var rugbyen en fuld kontaktsport, hvor jeg fik mulighed for at komme af med energi og aggressioner. Jeg beskyttede ikke nogen, og jeg blev ikke pakket ind – det var lige vilkår for alle. Og det er egentlig rart, for jeg oplever ellers ofte at blive pakket ind på grund af min CP. Jeg tror, det er almindeligt, at mennesker føler, de bør hjælpe folk med handicap. Men det kan også være irriterende, når folk tager flere hensyn, end man har brug for, siger han.

Et stort pres

Allerede som 16-årig fik Sebastian tilbudt at komme på landsholdet. Det måtte dog vente, til han fyldte 18 år, da hans forældre ønskede, at han først fokuserede på sin skolegang. Som 22-årig blev Sebastian boldfører på landsholdet – en slags playmaker.

- Jeg var selvfølgelig stolt, men det var også et stort pres på det tidspunkt. De fleste af mine holdkammerater var 30 år og opefter, og jeg skulle tage kaldet på banen og styre spillet. Ved mit tredje EM i 2017 brændte jeg det sidste skud på mål i semifinalen mod Sverige, hvor vi så ud til at vinde, men tabte. Der lærte jeg, at som playmaker får man meget af rosen, når holdet vinder, men også det meste af skylden, når man taber. Men samtidig lærte jeg at tabe og vinde med samme sind. Og jeg voksede hurtigt under det ansvar, jeg fik.

Ved EM i 2019 tilkæmpede landsholdet i kørestolsrugby sig en banebrydende sejr i form af en sølvmedalje, og senest blev det til bronche ved EM i 2023.

Venner i hele verden

Rugbyen fører Sebastian og hans holdkammerater vidt omkring i verden.

- Det giver nogle fantastiske oplevelser at rejse rundt i verden med kørestolsrugby. Det er en lille sport, hvor man hurtigt lærer andre at kende inden for sportsgrenen, så jeg har venner i lande som New Zealand, Australien, USA, England og Frankrig. Når jeg

rejser til udlandet for at spille for andre klubber, bor jeg typisk hos andre spillere, og de viser mig gerne rundt i deres lokale samfund. Det er lidt som at have en lokal tourguide, siger han og nævner to eksempler:

- Her i Arizona fik jeg på den måde set Grand Canyon, som jeg gerne har villet i mange år. Og på en anden tur til USA fik jeg set en kamp med det amerikanske basketballhold Denver Nuggets – det var sjovt at se sport i USA, som foregår på en noget anderledes måde end i Danmark, siger rugbyspilleren.

Landsholdets mål

Om nogle måneder hedder destinationen så Paris. Men hvad er målet for Sebastian og landsholdet i kørestolsrugby ved PL?

- Som landshold har vi sagt, at vores mål er at nå til en semifinale ved PL. Lige nu er vi nummer syv i verden, og vi konkurrerer mod meget større lande, der har nemmere ved at sætte et hold. Vores mål er realistisk, men jeg tror, vi kommer til at stå i nogle kampe, hvor marginaler vil afgøre, om vi klarer den, siger Sebastian og fastslår samtidig:

- Men jeg går til hver eneste kamp for at vinde.

- Jeg forbereder mig mentalt altid kun på én kamp ad gangen, siger Sebastian om, hvordan han håndterer det pres, der følger med at dyrke sport på topniveau. Foto: Lars Møller for Parasport Danmark.

Sebastians råd til dig, der vil starte til en sportsgren eller hobby

Tænk på, hvad der gør dig glad til daglig. Hvis du dyrker det, vil du blive overrasket over, hvad det kan bringe med sig. Uanset om det er inden for kørestolsrugby, madlavning eller noget helt tredje.



Frihed på tre hjul

40-årige Martin Heggelund skal til sine første Paralympiske Lege nogensinde. Frihedstrang og vedholdende træning har ført ham dertil, selvom han først blev professionel cykelrytter i en moden alder.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: SE BILLEDETEKSTER

Tilbage i april fik 40-årige Martin Heggelund en besked, der gjorde indtryk: Han er udtaget til Paralympiske Lege i Paris til august.

- Det er mit første PL, så det er kæmpestort for mig at komme med. Jeg kan slet ikke holde op med at tænke på det, siger den stolte cykelrytter, da CP INDBLIK interviewer ham kort efter udnævnelsen.

- PL er jo den største konkurrence, man kan komme med til som atlet. Det er der, hele verdens dygtigste sportsfolk samles på ét sted og dyrker deres passion, siger han.

Første cykelløb som tre-årig

Det er i løbet af de seneste seks år, at cykling er blevet mere end en hobby for Martin, der har cerebral parese (CP). Men det var ret tidligt i livet, at han blev glad for pedaler og hjul.

- Første gang jeg kom op på en cykel var til et familievenligt cykelløb i Bjæverskov, da jeg var omkring tre år. Jeg sad foran på en tandemcykel, min far bagved. Jeg kunne ikke cykle på en almindelig tohjulet, fordi min balance var dårlig. Så bare det at komme op på en cykel uden at falde, var en befrielse for mig, husker paraatleten.

Da Martin nærmede sig konfirmationsalderen, blev tandemcyklen skiftet ud med en cykel med to hjul bagved og et foran. Med endnu større frihedsfølelse til følge.

- Pludselig kunne jeg cykle med de andre, når jeg skulle til konfirmationsforberedelse, i stedet for at blive kørt. Det gav en stor frihed, og jeg følte mig som en del af fællesskabet, fortæller Martin.

1.200 kilometer på tandem

I 2018 begav den dengang 34-årige Martin sig sammen med sin far ud på en færd af de helt store: En uges cykeltur fra Bjæverskov til Paris på omkring 1.200 kilometer. Som ved barndommens cykelløb foregik det på en tandemcykel – denne gang en model til to voksne og efter et års træning.

- Det bedste ved turen var den gruppe mennesker, der var med, som vi hyggede os med undervejs med pitstop på ruten og om aftenen, når vi spiste sammen og uddelte dagens

*Med sine 40 år er Martin en af de deltagere, der debutterer lidt senere ved PL, men han ser frem til "mange gode år inden for sporten".
Foto: Lars Møller.*





“ Jeg lærte, at jeg godt kan, selvom det er hårdt.

*15-17 timer om ugen tilbringer Martin på cyklen. Han træder i pedalerne hver dag – også i weekender. Om onsdagen arbejder han i en biograf i Køge, hvor han har et skånejob.
Foto: Tim Buitenhuis for Parasport Danmark.*

cykeltrøje. Og så det at overvinde mig selv og cykle så langt. Jeg lærte, at jeg godt kan, selvom det er hårdt.

Det var her, Martin fik blod på tanden til at dyrke cykling på professionelt niveau og efterfølgende bestilte en egnet Trike-cykel med tre hjul hjem fra udlandet til formålet. I 2020 fik Martin en cykelmakker, som viste sig at have forbindelser til landsholdet i landevejscykling inden for parasporten. Det førte til, at Martin mødte landstræneren, der kunne se potentialet i ham, og efter noget tid var cykelrytteren fra Bjæverskov en del af landsholdet.

Han blev også en del af klubben Roskilde Cykle Ring og fik en licens til at køre udenlands. Første store milepæl i Martins professionelle karriere var, da han blev dansk mester i landevejscykling inden for paracykling fire år i træk, fra 2020 til og med 2023. Næste destination var VM i 2022, hvor han endte på en 14. plads på enkeltstarten og en 11. plads i linjeløbet. Ved EM i 2023 blev han nummer 5 i linjeløbet.

Respekt for kroppens signaler

Martins cykelkarriere er ikke kun medvind og klapsalver. Han har oplevet flere skader i løbet af sin karriere, også nogle, der har taget tid at komme af med. Selv mener han, at det blandt andet skyldes, at han på kort tid gik fra hygge-ture til professionel cykling.

- Hvis jeg træner for hårdt, mærker jeg smerter som tegn på

begyndende skader. Så er jeg nødt til at skruer lidt ned for træningen. Min træner har hjulpet mig med, hvordan jeg gør det bedst, siger han.

Højdepunkter forude

Martins mål ved PL er hverken guld, sølv eller bronze. For selvom rampelyset naturligt skinner på medaljevinderne ved de helt store sportskonkurrencer, så handler PL om meget mere end at slutte af på et podie. For Martin er det vigtigste at yde sit ypperste i konkurrencen mod verdens bedste. Derfor har han sat sit mål i forhold til sit eget udgangspunkt.

- For mig er et realistisk mål nok at komme i top 10 i enkeltstart og linjeløb inden for Trike-cykling, så det vil jeg kæmpe hårdt for, lyder det fra cykelrytteren.

Martins præcise program ved PL ligger endnu ikke fast, men han håber at komme til at deltage i åbningsceremonien, som han forbinder med noget helt særligt.

- Det må være en kæmpe oplevelse at gå ind og blive præsenteret sammen med de andre atleter fra Danmark med tusindvis af sportsfolk og millioner af publikummer fra hele verden til stede, siger han forventningsfuldt.

Og af andre højdepunkter...

- Så skal jeg bare opleve det hele!

Den Sociale Virksomhed
Geelsgårdskolen

REGION

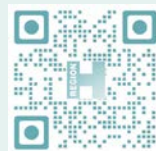
GEELSGÅRDSKOLEN

Bliv en del af vores højt specialiserede fagfællesskab,
og gør en forskel for nogle helt særlige børn.

Læring – livsglæde – livskompetence – ligeværd

Geelsgårdskolen er Region Hovedstadens mest specialiserede helhedstilbud for børn og unge med svære funktionsnedsættelser. Vi tilbyder skole for 0-10 klasse, STU, fritidsordning, botilbud og aflastning samt fysio- og ergoterapi. Derudover har vi sygeplejersker, psykologer, didaktiske og pædagogiske vejledere, talepædagoger og IKT-vejledere, som alle understøtter vores brede tværfaglige samarbejde. Scan QR-koden for at se vores ledige stillinger.

Scan og se mere



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 bemanning er velkommen i Fjordcentret.

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

PÅ CYKEL TIL PARIS

Et hold af mennesker med CP og engagerede på CP-området cykler til byernes by over syv dage i august for at deltage i åbningen af De Paralympiske Lege.

Bertram Rumle Sander har hen over foråret mest trænet op til Tour de Elsass indendørs, men hen over sommeren glæder han sig til at komme ud at træne mere på danske landeveje, inden turen går mod byernes by til august.



Måske kender du Bertram Rumle Sander som DJ Rumle. Han har spillet ved flere arrangementer, blandt andet Elsass Festival ad flere omgange. Han spiller også til festivalen i år den 22. juni.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: PRIVAT, CP DANMARK OG NOSSELL & CO

Motionscyklen står klar i Bertram Rumle Sanders stue, og for tiden bliver der trådt godt til i pedalerne. Den 23-årige mand er nemlig en af 22 voksne med CP, der til august har sat sig for at hjule fra Kolding til Paris med motionscykelløbet Tour de Elsass. Sammen med personale, hjælpere og engagerede i CP-sagen tæller de i alt 48 personer. Ved slutdestinationen skal de overvære åbningen af de Paralympiske Lege 2024, og på vejen derved bidrager de til at sætte ekstra fokus på den store sportsbegivenhed.

Bertram Rumle Sander elsker at følge med i Tour de France og andre cykelløb hen over sommeren. Han er også selv glad for at tage sin tohjulede på småture i det daglige, men i en længere periode stod den mest ubrugt hen.

- Så da jeg hørte om turen til Paris, så jeg det som en god mulighed for at komme i fantastisk god form, siger han og tilføjer, at der også er en anden grund:

- Sidste sommer nægtede en ungdomsklub mig at cykle på en tohjulet cykel, fordi de var bange for, at jeg ville falde. Men jeg har tidligere brugt et år på at lære at cykle på sådan en, så det er vigtigt for mig at bevise, at jeg stadig kan, siger han.

150 kilometer om ugen

Tour de Elsass er inspireret af det europæiske cykelhold Team Rynkeby, der i en god sags tjeneste hvert år cykler til Paris for at samle penge ind til kritisk syge børn og deres familier.

Turen til Paris med Tour de Elsass bliver tilbagelagt delvist på cykel eller framerunner og delvist i bus. I alt skal deltagerne cykle minimum 50 kilometer om dagen eller løbe minimum 20 kilometer om dagen på en framerunner syv dage i træk.

Deltagerne har trænet op siden januar i år. De første 12 uger fik de gratis vejledning og cykeltræning som en del af et forskningsprojekt. De har trænet mindst to til tre gange om ugen derhjemme via en motionscykel, der er tilknyttet et computerprogram, hvor man kan se sin egen og hinandens avatarer cykle en virtuel rute på en skærm. Derudover mødes de inden turen i alt fire gange fysisk med cykelrytterne fra hver deres landsdel for at cykle sammen på rigtige veje.



Bertram cykler minimum 150 kilometer om ugen for tiden.

- Gennem træningen her har jeg fået øjnene op for, at det er super vigtigt at træne, for jeg kan gå meget længere, end jeg kunne, før vi startede, siger Bertram.

Håber på en oplevelse for livet

Bertram glæder sig til at opleve åbningsceremonien ved PL, men for ham er det mest selve turen, der trækker.

- Jeg håber at få en oplevelse for livet. Og så forventer jeg at få en masse nye venner. Indtil nu har jeg savnet at have flere venner med CP, siger han.

Pia og Jacob hjuler med

CP Danmarks landsformand Pia Allerslev og næstformand Jacob Nossell trækker ligesom Bertram i cykeltøjet og drager afsted til Paris i august måned. På side 4 kan du læse om, hvorfor Pia Allerslev ser PL som en vigtig begivenhed, og hvorfor hun deltager i cykelturen.

Send rytterne godt afsted

Onsdag den 21. august kan du være med til at sende cykelrytterne godt afsted til Paris ved et festligt arrangement i Kolding fra kl. 10. Der er mulighed for at deltage i et cykelløb på 4,5 kilometer eller bare komme og heppe. Arrangørerne er Elsass Fonden, Kolding Kommune, Videntcenter om Handicap og Cyklistforbundet. Se mere på elsassfonden.dk, hvor du har mulighed for at tilmelde dig.

Følg med på sociale medier

Følg med i Tour de Elsass på:

- [Facebook.com/cpdanmark.dk](https://facebook.com/cpdanmark.dk)
- [Instagram.com/cpdanmark](https://instagram.com/cpdanmark)
- Bertrams Facebook-side "Min Vej Til Tour de Elsass 24"



Værd at vide om De Paralympiske Lege

Hvordan blev verdens største begivenhed inden for parasport til, hvor mange deltager, og hvad skal du vide om medaljehåbet Emma Lund? Vi giver dig et overblik på siderne her.

PL i tal

2,8 millioner billetter blev sat til salg i efteråret 2023.

4.400 paraatleter fra hele verden deltager – heraf 30 fra Danmark.

22 sportsgrene dyster atleterne i – Danmark er med i 10 af dem.

11 dage forløber begivenheden i Paris over – fra 28. august til 8. september.

PARIS 2024



Foto: Raphaël Lafargue

Historien om PL

De første Paralympiske Lege (PL) blev afholdt i 1948 – et halvt århundrede efter de første Olympiske Lege (OL). I begyndelsen hed de "Stoke Mandeville Legene" og startede som en konkurrence i bueskydning, dart og bordtennis for skadede soldater. Senere kom flere discipliner til, og begivenheden kom til at hedde "De Olympiske Lege for handicappede". I 1988 fik begivenheden sin nuværende betegnelse, "De Paralympiske Lege".

Oprindeligt blev PL og OL afholdt hver for sig, men i 1960 blev de for første gang samlet i samme by, Rom, med få ugers mellemrum, og i dag anvendes de samme faciliteter til begge store sportsbegivenheder.

Danske atleter deltog for første gang i PL i 1968 i Tel Aviv i Israel. Der var Danmark repræsenteret i tre konkurrencer: Bordtennis, bueskydning og svømning. Deltagerne gik hjem uden

medaljer, men siden har Danmark taget revanche. Ved de Paralympiske Lege i New York i 1984 fik danske atleter et gennembrud, da de tog 25 guld-, 5 sølv- og 14 bronzemedaljer hjem. Siden er konkurrencen blevet skærpet, men Danmark har også siden vist sig i stand til at sikre sig flotte placeringer. Ved seneste PL, som blev afholdt i Tokyo i 2021, var der i alt tre guldmedaljer, en sølvmedalje og en bronzemedalje til danske atleter.

VM-vinder går efter guldet

Den 26-årige cykelrytter Emma Lund er et af Danmarks helt store medaljehåb ved PL i år. Du husker hende sikkert for at have sikret sig en guldmedalje ved verdensmesterskabet i linjeløb i T2-klassen for kvinder sidste år.

Emma har offentligt gjort det klart, at hun går efter guldet ved PL. Blandt andet i forbindelse med interviews i offentlige medier i foråret.

I forlængelse af sine sportslige top præstationer har Emma modtaget to store priser i år: Kulturministerens Parasportspris og Helene Elsass Prisen. Sidstnævnte står Elsass Fonden og CP Danmark bag, og Emma fik prisen for at være en rollemodel for andre med CP.

Du kan læse CP INDBLIKS seneste portræt af cykelrytteren i blad nr. 2 2024, som du finder på cpdanmark.dk under "Medlemstilbud" -> "Medlemsmagasin" -> "Bladarkiv".

Foto: Elsass Fonden



Læs mere om PL

Du kan læse mere om begivenheden på:

- paralympiskelege.dk (her kan du følge med op til og under begivenheden).
- parasport.dk under "aktiviteter"

Kilder:

parasport.dk, paralympiskelege.dk, 2016.paralympic.dk og arkiv.



MJ vinduespolering

Tlf. 40 28 99 63



ShipCargo

TYPOCONSULT 

Energivenlige webløsninger med lavt klimaaftryk

Rathsacksvej 1, 1862 Frederiksberg C

70 20 70 36 - www.typoconsult.dk

OVER 40 ÅRS ERFARING

ELEKTRIKER SOM UDFØRER
STYRINGSOPGAVER OG INSTALLATION
I INDUSTRIEN OG LANDBRUGET

23 69 54 11 

jh@jehansen.dk 




Kompromisløs kundefokus

Vi holder dine medarbejdere og kolleger glade og sunde.

ARBEJDSMILJØEksperten

Personlig rådgivning
Tlf. 82363670

ARBEJDSMILJØEksperten
Auktionsgade 3
6700 Esbjerg

Telefon: +45 8236 3670
Email: mail@ameksperten.dk
www.ameksperten.dk



**BLIKKENSLAGERFIRMAET
JESPER HANSEN APS**

Hesselager 23 • 2605 Brøndby

Tlf. 20 33 70 02 • www.jesperhansenvvs.dk

fairit

IT TIL PROFESSIONELLE

Bødkervej 22
4300 Holbæk
Tlf. 7015 0112
www.fair-it.dk




Ring og bestil tid!

**Salon
Country
Out**

tlf.: 20 24 12 10

Hesselagervej 46, 5884 Gudme



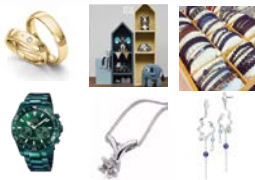
HAUSCHILDT MARINE A/S
Naval Architecture, Marine Engineering

Tlf.: +45 70 20 86 81
www.hauschildtmarine.dk
Mail: post@hauschildtmarine.dk



Ur- & Guldhuset

Bornholmercentret
Store Torv 11
3700 Rønne
post@ur-guldhuset.dk
Tlf.: 56 95 02 70
www.ur-guldhuset.dk



Hos os finder du
et stort udvalg af:

- Ure
- Damesmykker
- Herresmykker
- Anledningsgaver
- Dåbsgaver
- Forlovelses- & vielse rings



HD BOLIG
Fremtidens bolig

Smedebakken 8
8600 Silkeborg
Tlf. 51 89 24 90
www.hdbolig.dk

**TØMRERMESTER
Michael Wiinblad**

Nakskovvej 37, 3. tv.
2500 Valby

Tlf. 22 11 38 50



7 råd til dig, der vil nå et træningsmål

Vil du gerne kunne gå til supermarkedet, få bedre fysik gennem holdsport eller noget helt tredje? Fysioterapeut Stine Flensburg Hansen giver 7 tips til, hvordan du finder dit træningsmål og når det.

TEKST: STINE MØRKEBERG | KILDE: STINE FLENSBURG HANSEN | FOTO: COLOURBOX.DK

Måske har du allerede sat dig et helt konkret mål som at kunne gå 500 meter hen til supermarkedet eller cykle fra en landsdel til en anden. Eller måske er dit mål mere bredt, som at bevæge dig mere. Hvis det sidste er tilfældet, kan du med fordel starte med at afklare formålet med din træning og hvad der motiverer dig.

1. Find dit formål

Er der noget, du tidligere har kunnet rent fysisk, som du gerne vil kunne igen? Eller noget, du gerne vil deltage i, som træning kan hjælpe dig til? Måske vil du gerne kunne gå en tur i skoven med familiemedlemmer. Eller det kan være, du søger større livsglæde ved at kombinere træning og nye venskaber. Er der flere ting, du gerne vil opnå, så vælg det ene eller højst de to mål, som kan have størst betydning for din livsglæde.

2. Afsøg mulighederne

Nu er det tid til at finde ud af, hvor og hvordan du kan opnå dit formål. Vær nysgerrig på, hvad der motiverer dig. Appellerer hjemmetræningsprogrammer til dig, eller har du mere lyst til at træne sammen med andre? Har du brug for hjælp til aktiviteten fra en hjælper, familiemedlemmer eller venner?

Vil du gerne dyrke en holdsport eller bevæge dig sammen med andre, kan du afsøge mulighederne på forskellige organisationers hjemmesider. For eksempel:

- elsassfonden.dk – her finder du mange forskellige træningstilbud for mennesker med CP.
- parasport.dk – har en bred vifte af tilbud for mennesker med handicap.
- cpdanmark.dk – nogle af CP Danmarks kredse arrangerer gåture eller andre aktiviteter, hvor der indgår bevægelse.
- videnomhandicap.dk – inviterer på gåture i naturen gennem projektet 'Natur for alle'.
- specialsportguide.com – søg efter fritidstilbud målrettet særlige behov.

3. Sæt delmål

Træner du på egen hånd, er det en god idé at opsætte et delmål. Vil du for eksempel gerne kunne gå ned til nærmeste supermarked og købe ind, så kan du starte med at træne en del af ruten, indtil du føler dig tryk i den, og derefter gå videre til at træne hele ruten.

Skriv din træning i kalenderen en eller flere faste dage om ugen, så det bliver en fast rutine.





4. Gør det sjovt

Børn bevæger sig naturligt, når de leger – fordi det er sjovt. Men faktisk virker elementer af leg også motiverende på voksne. Derfor kan du med fordel overveje, hvordan du kan gøre din træning sjovere og mere tillokkende. Måske skal cyklen pimpes med nyt styrbånd og sadel og kæden smøres? Eller måske kan det motivere dig at bruge et pulsar eller en logbog til at følge med i din egen udvikling?

Det kan også være, din gåtur bliver lidt sjovere, hvis du laver en fast aftale med et familiemedlem eller en ven en gang om ugen.

Træner du på en holdaktivitet, kommer de sjove elementer ofte mere af sig selv – for eksempel gennem konkurrence, kamp og socialt samvær.

5. Forpligt dig og hyld dine sejre

Når du forpligter dig over for andre, er der meget større sandsynlighed for, at du opnår dit mål. Det kan du for eksempel gøre ved at sige dine træningsmål højt for dine omgivelser, sende opdateringer til en ven eller oprette en gruppe, hvor du og andre kan heppe på hinanden.

Det kan også virke motiverende at fejre de små sejre ved for eksempel at tage en video eller et billede og dele med din omgangskreds.

6. Overvej hjælpemidler

Det kan være en god idé at overveje, om du har brug for et hjælpemiddel til at opnå dit mål – for eksempel en rolator, frame runner eller andet? Et hjælpemiddel kan måske være det, der skal til for på en tryk måde at komme et sted hen, hvor det er sjovt at træne – for eksempel ud i et naturskønt område eller hen i dansesalen.

7. Gør det nemt

Er cyklen flad, eller skal du først op på loftet for at hente dit træningsudstyr, er der en vis risiko for, at du udskyder træningen til i morgen – og i overmorgen – og måske slet ikke kommer i gang. Giv derfor kondicyklen en fast plads i stuen, indret et træningshjørne med kurve til dit udstyr, pump cyklen og sæt den frem foran hoveddøren – eller hvad der nu virker for dig.

8. Find det rette niveau

Hvor hårdt og længe skal du så motionere? Her gælder det om at mærke efter og justere træningen, så den bliver lige præcis så intens og varer længe nok til, at du udvikler dig, men uden at presse dig selv for hårdt. Det er normalt at have ømme muskler efter træning. Men har du mange smerter, er det måske din krops måde at fortælle dig, at du har brug for at skrue lidt ned.

Stine og forløbet 'Funktionsboost'

Stine Flensburg Hansen er fysioterapeut i Elsass Fonden, hvor hun blandt andet rådgiver voksne med CP i tilbuddet 'Funktionsboost' – et længere forløb for personer, der har oplevet at miste fysiske funktioner, de tidligere havde. Sammen med en ergoterapeut hjælper hun med at afdække, hvad den enkelte ønsker at opnå gennem træning, og vejleder og inspirerer personen til at komme i gang med nye vaner.

Du kan læse mere om forløbet på elsassfonden.dk/aktiviteter

Samlet front mod besparelser

Rigtig mange mennesker var 22. maj samlet på Christiansborg Slotsplads til demonstrationen 'Undskyld vi er her' for anstændighed, selvbestemmelse og retten til et aktivt og værdigt liv for mennesker med handicap.

CP Danmark var naturligvis med – både med frivillige fra nær og fjern, bestyrelsesmedlemmer, formandskab og ansatte i sekretariatet – og sagde klart "NEJ!" til flere besparelser, mere tvang og forringelser på handicapområdet.

Både personer med handicap, deres pårørende, repræsentanter fra handicaporganisationer og andre støtter af sagen var mødt talstærkt op.



Jørgen Knudsen, formand for CP Danmark Midtjylland (til venstre) og Peder Stausholm, næstformand i CP Danmark Storkøbenhavn var blandt de mange deltagere fra CP Danmark.



Cavallino
PIZZERIA

se mere på
www.pizzeriacavallino.dk

Kongedybet 28
Tlf. 30 40 32 32

Blegdamsvej 86
Tlf. 35 35 14 15

Jesper Brochmands Gade 15
Tlf. 35 35 35 19

Mimersgade 103
Tlf. 36 96 61 66

Rødovre Apotek

Rødovre Centrum 1 c st 124
2610 Rødovre

roedovre.apotekeren.dk - følg os på facebook

Islev Apotek

Fortvej 5
2610 Rødovre

Køb Lokalt • Husk vi bringer din medicin ud



Tømrer- og Snedkermester Hans Juul Nielsen ApS

Bygaden 12
2690 Karlslunde
Tlf. 56 14 49 49
Mobil: 22 19 76 30
hjn@hjn-byg.dk
www.hjn-byg.dk

HR JØRGENSEN REHAB SERVICE

Udbyhøjvej 647, Råby • 8970 Havndal
service@hrjoergensen.dk
www.hrjoergensen.dk
Tlf. 60 88 09 94

SPECIAL TILPASNINGER - Med 20 års erfaring i udvikling af løsninger til hjælpemidler

Hr. Jørgensen rehab
service og hjælpe-
middelservice
Unikke løsninger og
service af hjælpe-
midler udføres for
handicapsektoren
i kommuner.

KW. Ventilation

Alt i ventilation til private og erhverv.

Ring for uforpligtigende tilbud, på:
Genveks anlæg • Radonsug • Autogas
Processug • industriventilation osv.

Helgesvej 50 • 4160 Herlufmagle • Tlf. 2274 0777

Persolit stillads

- vi skaber sikker adgang i højden

Tlf. 63 10 52 70 • www.persolit.dk

REMA 1000 Frederiksberg

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

Alexandra Drejer



Dennis Maler ApS

Vi udfører alt indenfor malerfaget

Fladhøjvej 1 • 6230 Rødekro
Mobil: 30 35 05 81 • lykke@maler-lykke.dk
www.maler-lykke.dk



Bogføring | Rådgivning | Revision

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



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

KIM'S VVS SERVICE

KIMS-ENERGIVVS.DK

Sikre dig et Stabilt Indeklima

Ugerløsevej 9 • 4400 Kalundborg • Tlf. 21 53 36 25
info@kims-energivvs.dk • www.kims-energivvs.dk

Bøger...

om CP og handicap

Måske skal nogle af sommerens eftermiddage bruges på fordybelse med en god bog? Vi giver dig et overblik over nogle af de nyere udgivelser, der sætter perspektiv på livet med CP og handicap.

AF STINE MØRKEBERG



Undskyld vi er her

Forfatter: Caspar Eric

Udgivet: 2023.

I sensommeren 2023 holdt finansminister Nicolai Wammen en tale, hvor han begrundede kommunale besparelser med "meget store udgifter" på det specialiserede socialområde. Det fik rigtig mange mennesker med handicap til at sige fra på de sociale medier ved at lave opslag med hashtagget #Undskyldvierher, hvor de i en ironisk tone undskyldte for at koste samfundet penge.

Forfatteren Caspar Eric samlede efterfølgende de første 100 af opslagene til en digtsamling af samme navn som hashtagget. En samling, der tydeligt viser, at mange mennesker med handicap har fået nok af at blive set som en udgift – og at de kæmper en hård kamp for at få den hjælp, de har brug for. Har du ikke læst bogen allerede, så venter der tankevækkende læsning.



Nye balancer

Forfatter: Caspar Eric

Udgivet: 2023.

Digtsamlingen 'Nye balancer' har i den grad bidraget til at sætte fokus på livet med CP og funktionsnedsættelser generelt. I bogen skildrer Caspar Eric, hvordan det er at være i en krop med en funktionsnedsættelse, og han beskriver samfundets diskrimination af anderledes kroppe og problemerne med at få den nødvendige hjælp.

Caspar Eric har vundet adskillige priser på baggrund af 'Nye balancer' og sine andre bøger, blandt andet Helene Elsass Prisen i 2022, Prins Henrik Prisen i 2023 og senest den norske litteraturpris Bjørnsonprisen, som blev overrakt i slutningen af maj i år.

3



Fucked uden hjælp – digte om livet med handicap

Forfattere: Digterholdet MindSteps

Udgivet: 2023

Digterholdet MindSteps består af en gruppe unge med forskellige handicap, og sammen har de skrevet digtsamlingen 'Fucked uden hjælp'. De unge skriver ærligt og klart om, hvordan det er at leve med et handicap.

- Vi ønsker at give et blik ind i en verden, ikke så mange kender, og at ændre måden vi bliver behandlet og set på, skrev de unge i en pressemeddelelse om bogen, da den udkom sidste efterår.

I bogen beskriver de unge deres kamp med systemet og udfordringerne med at få lov til at leve et værdigt liv. De ønsker at få læsere, der ikke selv lever med handicap, til at tænke over, om der er et sikkerhedsnet, der griber dem, hvis de bliver ramt af sygdom eller får et handicap. Men bogen er i høj grad også relevant for dig, der har et handicap og måske kan genkende nogle af de unges udfordringer fra din egen hverdag.

4



I did it my way

Forfattere: Jan Vad Kristensen

Udgivet: 2023

Der findes en hel del selvbiografiske bøger om livet med CP. En af de nyere titler er 'I did it my way' af Jan Vad Kristensen, som er bestyrelsesmedlem i CP Danmark Vestjylland.

I bogen fortæller Jan Vad Kristensen om sit liv med CP og om de bump, der har været på vejen, men også om, hvad han har opnået inden for uddannelse, arbejdsliv, sociale relationer og bolig gennem vilje, stædighed og selvironi.

5



Den rullende detektiv

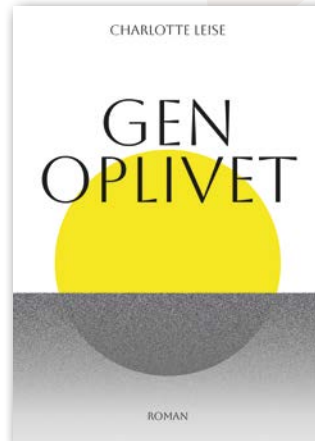
Forfattere: Jacob Buurgaard

Udgivet: 2023

Har du også savnet romaner, hvor mennesker med handicap er hovedpersoner? Det gjorde Jacob Buurgaard, og derfor skrev han selv en. Krimien 'Den rullende detektiv' handler om 30-årige Jens, der har CP og sidder i kørestol. Han er ansat i kriminalafdelingen på en lille politistation i Roskilde, og han er blevet nysgerrig på en sag, som de gamle efterforskere kalder "Jyllinges værste drab". Trods flere advarsler kaster Jens sig fuldt ind i politiarbejdet. Undervejs får han mistanke om, at morderen også har været tæt inde på hans eget personlige liv.

Jacob Buurgaard har ud over 'Den rullende detektiv' tidligere udgivet en selvbiografisk bog, 'Rytmer uden takt'.

6



Genoplivet

Forfattere: Charlotte Leise

Udgivet: 2023

Denne her er måske ikke lige bogen, du tager med på strandturen for at koble af fra hverdagens problemer. 'Genoplivet' er en følelsesladet fortælling fra virkelighedens verden om lille Vilfred, der får hjertestop efter fødslen og CP som følge deraf. Det er Vilfreds egen mor, Charlotte Leise, der i bogen skildrer det dramatiske forløb omkring og efter hans fødsel. Bogen er, som forlaget skriver "en fortælling om at overleve og lære at leve, mens livet for altid er forandret."

Selvom bogen er i den alvorlige afdeling, er den også fuld af lyspunkter og håb. Som da Vilfred tager sine første skridt, da han er 22 måneder gammel.

7



Unnormale mennesker

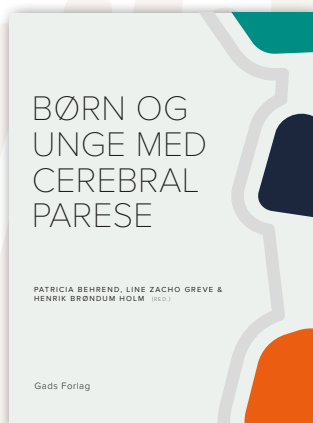
Forfattere: Sonja Furu

Udgivet: 2022

- Når jeg som barn havde veninder hjemme, kunne de finde på at drille min søster med, at hun var anderledes. Siden har hun fortalt mig, at hun var mest ked af, at jeg aldrig tog hendes parti, at jeg aldrig sagde mine veninder imod.

Sådan lyder de indledende ord fra journalist og forfatter Sonja Furu til hendes bog 'Unnormale mennesker' fra 2022. Hendes erfaring med at vokse op med handicap tæt på var drivkraften for, at hun med bogen udforskede menneskers forståelse af normalitet og afvigelse historisk og i nutiden. I 'Unnormale mennesker' kan du blandt andet møde en række kendte og ukendte mennesker med handicap og læse om, hvordan de ser på normalitet. Blandt andre CP Danmarks formand Jacob Nossell, der har CP og medvirker som privatperson.

8



Børn og unge med cerebral parese

Forfattere: Patricia Behrend, Line Zachø Greve og Henrik Brøndum Holm m.fl.

Udgivet: 2023

Sidste år udkom den første danske fagbog om børn og unge med CP. Bogen kaster lys over mødet mellem fagpersoner og børn og unge, fysisk aktivitet, kognitive udfordringer, forælderrollen, personlige fortællinger og flere vigtige emner.

Bogen er en lærebog til fagprofessionelle, der arbejder med børn og unge med CP i praksis, men den kan også være relevant for dig, der bare gerne vil vide mere om emnerne.

Kilder: Bøgerne, pressemateriale og forlagenes hjemmesider.

9



Ableisme

Forfattere: Emil Søjberg Falster

Udgivet: Maj 2024

Trapper, kantsten og elevatorer, der ikke virker. Overalt i samfundet findes indretning, som favoriserer mennesker med "normale" kroppe. "Ableisme" er diskrimination på baggrund af en sådan favorisering, og i bogen med den titel viser handicapforsker Emil Falster, hvordan diskriminationen kommer til udtryk på flere niveauer i vores samfund: I indretningen af vores byer, på arbejdsmarkedet, i skolesystemet og i politik.

- Uligheden i samfundet virker på mange forskellige måder, og meget af det stammer fra blinde vinkler og manglende forståelse for de mennesker, som lever med variationer, hvilket er over 31 procent. Det mangler vi et sprog for, og det vil jeg gerne bidrage til, siger Emil Falster.

Forfatteren kommer også med bud på, hvordan vi som samfund kan gøre op med ableisme. Bogen er initieret og finansieret af Bevida Fonden, der skaber løsninger inden for universelt design.

Her finder du bøgerne

Mange af bøgerne kan købes hos online og fysiske boghandlere, læses på streamingtjenester eller lånes på biblioteket.

Ønsker du at købe bogen 'Fucked uden hjælp', kan du henvende dig til Mindsteps på f.uden.hjaelp@gmail.com

Vil du gerne have fingrene i et eksemplar af bogen 'I did it my way', kan du kontakte Jan Vad Kristensen på jan.kristensen@adst.dk

SE UDGIVELSEN ONLINE

scan her:



CP INDBLIK

Sponsoreret

SPEED RUNNER

Når det skal være let!

Frame Runner i aluminium for små og store børn, unge og voksne

Bredt tilbehørsprogram,
afprøvning og personlig tilpasning



BY CONNIEHANSEN

Vassingerødvej 105 | 3540 Lynge

Telefon: 2943 3767 | facebook.com/byconniehansen

mail@by-conniehansen.com | www.BY-CONNIEHANSEN.com



H. H. Jørgensen
Vivild

Tlf: 86486373 Mobil: 25141218
Lystrupvej 7, 8961 Allingåbro



- Levering af sand og grus
- Container udlejning
- Krankørsel/arbejde

VIL DU MED UD PÅ

NYE OPLEVELSER

Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk



På venteliste til fysioterapi eller ændring i din behandling?

Så læs med her og få svar på oftest stillede spørgsmål.

AF LINE MCMONAGLE, SOCIALFAGLIG RÅDGIVER I CP DANMARK | FOTO: COLOURBOX.DK

I CP Danmark har vi siden årsskiftet fået flere henvendelser fra medlemmer, der enten har fået skåret ned i antallet af behandlinger med vederlagsfri fysioterapi eller har fået ændret typen af behandlinger.

Ændringerne er kommet efter, at der i januar i år trådte en ny overenskomst i kraft for fysioterapeuterne. Den betyder blandt andet, at den enkelte klinik har fået tildelt et beløb, som klinikken kan bruge til vederlagsfri behandling. Hvis fysioterapeuterne overskrider det tildelte beløb, bliver deres honorarer sat ned. Det vil sige, de får færre penge for den behandling, de yder.

Med den nye overenskomst er det gjort klar, at klinikker-

ne ikke må sætte patienter på pause eller give mindre behandling eller træning sidst på året, som mange har oplevet de senere år.

Derfor er klinikkerne nødt til at finde andre måder at overholde den økonomiske ramme, for eksempel ved at sætte nye patienter på venteliste eller vurdere, om der skal ændres i den enkelte patients behandlingsplan.

Nedenfor kan du læse de spørgsmål, vi oftest får – og få svar, hvis du selv har oplevet ændringer i din fysioterapi.

Må fysioterapeuten sætte mig på venteliste?

Ja, det er en del af den nye aftale.

Gunnar Murer

Kløvervej 13 • 9300 Sæby
Tlf. 24 84 96 79
Gunnar-murer@hotmail.com



v/ Erik Jakobsen
Sct. Clemensstræde 18
8000 Århus C
Tlf. 86 17 53 00



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@cph.ku.dk

coop

Kvickly

Slotsvolden 7 • 4300 Holbæk
Telefon: 59 45 57 00
Følg os på Facebook



SISSOO COIFFURE

Risingsvej 15 • 5000 Odense • Telefon • 41 61 71 79

Præstbro Maskiner A/S



prastbro.dk

SKECHERS
MEMORY FOAM

zjoos
mere end bare fødder

Torvet 9, Nexø • Tlf. 6226 4165 • zjoos.dk

FAKTA:

Hvad er vederlagsfri fysioterapi?

Vederlagsfri fysioterapi betyder, at du får tilskud fra det offentlige, så behandlingen bliver gratis for dig som modtager. Det kræver en henvisning fra en læge, typisk din praktiserende læge. Henvisningen skal fornyes hvert år. Det sørger din fysioterapeut og din læge normalt for, uden at du bliver involveret.

Vederlagsfri fysioterapi kan bestå af holdtræning, individuel træning, bassintræning og ridefysioterapi.

Hvem kan få vederlagsfri fysioterapi?

For at være berettiget til vederlagsfri fysioterapi, skal du enten have et svært fysisk handicap eller en funktionsnedsættelse som følge af en progressiv lidelse. Derudover skal du have en diagnose, som er omfattet af Sundhedsstyrelsens diagnoseliste.

Cerebral Parese (CP) er på listen, men det er ikke alle med CP, der har et svært fysisk handicap. Det har du ifølge Sundhedsstyrelsens definition, hvis du ikke kan klare dig selv indendørs hele døgnet uden hjælp eller hjælpemidler.

Det er derfor ikke alle med CP, der har ret til vederlagsfri fysioterapi. Hvis du er i tvivl, er det en god idé at tage en snak med din læge.

Du vil højst sandsynligt komme på venteliste, hvis du ikke tidligere har fået vederlagsfri fysioterapi, hvis du har holdt en længere pause, eller hvis du skifter til en anden klinik. For at komme til hurtigst muligt, er det vigtigt, at du bliver skrevet op på en venteliste med det samme. Bor du i en større by, hvor der er flere fysioterapeutklinikker, kan du på sundhed.dk se, hvor lange ventelisterne er i den enkelte klinik.

Kommer du på venteliste til vederlagsfri fysioterapi, kan du, mens du venter, vælge at modtage behandling uden for overenskomsten og selv betale. Når ventetiden er overstået, kan du fortsætte dit behandlingsforløb med tilskud fra det offentlige.

Hvad kan jeg gøre, hvis min træning ændres?

Hvis din vederlagsfri fysioterapi bliver nedsat eller helt stopper, så læg mærke til, hvilken begrundelse fysioterapeuten giver. Den nye overenskomst eller økonomi er nemlig ikke gyldige grunde.

Din fysioterapeut må heller ikke reducere din vederlagsfri træning og derefter tilbyde ekstra træning, som du selv skal betale for.

Hvis du er uenig i ændringen, er første skridt at tale med din fysioterapeut. Spørg hende eller ham, hvad den sundhedsfaglige begrundelse er for at ændre din behandling, og bed om en udskrift af din behandlingsplan. Ender du med at klage, er det godt at have begrundelsen for ændringen på skrift.

Hvis dialogen med din fysioterapeut ikke ændrer på udfaldet, kan du klage på to forskellige måder:

Du kan klage til Styrelsen for Patientklager over den sundhedsfaglige behandling. Det kan være i tilfælde af, at du og din fysioterapeut er uenige om dit behov for behandling. Læs mere på styrelsens hjemmeside stpk.dk under "borgere" og "klage over en behandling".

Hvis din træning er reduceret uden en faglig begrundelse, kan du klage over serviceniveauet og over, at overenskomsten ikke er overholdt. Du kan i så fald klage til den region, hvor fysioterapeuten har sin praksis. Herefter sendes klagen videre til behandling i samarbejdsudvalgene for fysioterapi. Du kan læse mere om, hvor du skal sende din klage til, på cpdanmark.dk - klik på "Viden om CP" og herefter "Træning".

Har du brug for hjælp til at afgøre, hvorvidt du har et grundlag for at klage, kan du kontakte mig - CP Danmarks socialfaglige rådgiver - se kontaktinfo i faktaboksen nedenfor.

Kontakt rådgivningen

Har du andre spørgsmål om vederlagsfri fysioterapi eller andre emner inden for socialområdet, så kontakt CP Danmarks socialfaglige rådgiver Line McMonagle på telefon 38 14 88 98 inden for åbningstiderne:

- Tirsdag kl. 14.30-18
- Torsdag kl. 8.-11.30
- Fredag kl. 9-12



Landsformand Pia Allerslev og direktør Mogens Wiederholt til CP Danmarks hovedbestyrelsesmøde i april.

Politiske sværds slag, moderne Jonstrupvang og fremtidssikret IT-løsning

Det er nogle af de mange aktuelle fokusområder i CP Danmark.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: CP DANMARK

- Vores tålmodighed er løbet ud. Der mangler handlinger og resultater.

Sådan indledte landsformand Pia Allerslev sin beretning

Kandidater til FU genvalgt

Til hovedbestyrelsesmødet var to medlemmer af forretningsudvalget på valg: Jørgen Knudsen fra CP Danmark Midtjylland og Julie Morell fra CP Danmark Nordjylland. Begge blev genvalgt ved fredsvalg.

Læs hele beretningen

Du finder hele formandens beretning på cpdanmark.dk/beretning

ved CP Danmarks hovedbestyrelsesmøde 27. april – med henvisning til manglen på politiske forbedringer på handicapområdet.

Hun kritiserede regeringen for at prioritere økonomi over faglighed og for at nedprioritere, at mennesker med cerebral parese (CP) og andre handicap kan få den hjælp, de har brug for.

Kampen imod forringelser

I beretningen gennemgik Pia Allerslev større fokusområder i CP Danmarks arbejde det seneste år. Hun uddybede, hvordan CP Danmark sammen med blandt andre Danske Handicaporganisationer og LEV (der repræsenterer mennesker med udviklingshandicap) har kæmpet imod forringelser på handicapområdet, både når det gælder nye

regler om magtanvendelse på botilbud og betydelige økonomiske forringelser.

- Der er lidt rigeligt at fortvivles over, men det må aldrig få os til at give op, sagde formanden om de seje politiske kampe, der fortsat venter forude.

Efter hovedbestyrelsesmødet har regeringen indgået en politisk aftale, som medfører en række forringelser på handicapområdet. Også i den sammenhæng har Pia Allerslev og CP Danmark været ude med skarp kritik i både debatindlæg og på sociale medier.

På den mere positive side nævnte Pia Allerslev den høring på Christiansborg, der blev afholdt den 26. april, som måske kan blive startskuddet til et nyt landsdækkende sundhedstilbud til voksne med CP – noget CP Danmark længe har kæmpet for.

Stærk prisvinder og frugtbart samarbejde

I sin gennemgang af den foreningspolitiske dagsorden fremhævede Pia Allerslev Helene Elsass Prisen og paraatleten Emma Lund, som i april fik overrakt netop Helene Elsass Prisen for 2024:

- Vores fælles pris med Elsass Fonden er et af de flotteste og mest løfterige eksempler på det gode samarbejde med Elsass Fonden, vi hele tiden udvikler på, sagde landsformanden og understregede, hvordan samarbejdet bidrager til at synliggøre mennesker med CP i deres mangfoldighed.

Ny IT-plattform

CP Danmark er midt i sonderinger med henblik på valg af ny IT-plattform, der bedre kan understøtte foreningens arbejde – ikke mindst foreningens ønske om højere og bedre service til medlemmer og kredse.

- Jeg har brug for at understrege vigtigheden af, at vi får vores digitale infrastruktur på opgangshøjde med tiden. Uden det kan vi ikke lykkedes med det medlemsfokus, vi er så fokuseret på og har bygget vores strategiplan op omkring, sagde Pia Allerslev.

Andre aktuelle projekter, hun kom omkring i sin beretning er: Et nyt stort projekt om søskende som pårørende, arbejdet med videreudvikling af kursustilbud, initiativer inden for frivillighed med mere.

Formandens beretning blev afrundet af en debat om de beskrevne udfordringer og løsninger.

Jonstrupvang

CP Danmark har i adskillige år arbejdet for, at botilbuddet Jonstrupvang, der er et af Danmarks stærkeste faglige miljøer på CP-området, bliver moderniseret, så boligerne bliver tidssvarende. CP Danmarks direktør Mogens Wiederholt orienterede om byggeplanerne og konstaterede håbefuldt, at parterne i projektet er tættere på at kunne realisere et nyt Jonstrupvang end nogen sinde tidligere.

CP DANMARKS NØGLETAL 2023 OG 2022

INDTÆGTER (hele kroner)	2023	2022
1. Medlemskontingenter og bidrag		
Medlemskontingent ekskl. støttemedlemmer	1.049.175	1.057.046
Støttemedlemmer og bidragsydere	309.840	310.178
I alt	1.359.015	1.367.224
2. Offentlige tilskud		
Bidrag klausuleret til særlige formål	0	839.544
Kursustilskud fra Socialministeriet	110.144	100.976
Tips- og lottomidler	1.760.926	1.907.001
Bladpuljen og momsrefusion	193.449	209.314
I alt	2.064.519	3.056.835
3. Aktivitetsindtægter		
Kurser, deltagerbetaling m.v.	40.464	25.400
Sommerhus på Samsø	0	53.712
Øvrige aktivitetsindtægter	2.991.475	813.809
I alt	3.031.939	892.921
4. Anden indtægt		
Information (annonceindtægter m.v.)	120.000	127.387
Lejeindtægter udlejningsejendomme	3.821.037	3.808.510
Renteindtægter og udbytte	2.420.671	2.491.827
I alt	6.361.708	6.427.724
Indtægter i alt:	12.817.181	11.744.704

OMKOSTNINGER (hele kroner)	2023	2022
Aktivitetsomkostninger		
Kurser	138.804	621.580
CP Ung	96.804	33.217
Sommerhus på Samsø	0	85.039
Rådgivning	1.327.112	982.158
Øvrige aktivitetsomkostninger inkl. særlige formål	3.036.343	1.695.027
I alt	4.599.063	3.417.021
Øvrige omkostninger		
Kredse	365.681	11.862
Information	1.707.457	1.411.183
HB, FU, landsmøde (landsmøde i lige år)	243.884	424.787
Medlemshvervning	156.317	227.754
Administrationsomkostninger	2.717.600	2.426.223
Omkostninger udlejningsejendomme	225.317	19.463
Ejendomsomkostninger (husleje m.v.)	1.010.652	952.595
Afskrivning, rentekomkostninger, prioritetsrenter	1.864.615	1.965.348
Omkostninger i alt	8.291.523	7.439.215
Ordinært resultat	-73.405	888.468
Arv	879.870	1.684.437
Salg af sommerhus	0	1.642.286
Samlet resultat	806.465	4.215.191

Pokaler der er værd at kæmpe for!



HEM POKALER

www.hempokaler.dk Åbningstider: Man./fre. 15.00 - 17.30 eller efter aftale.

V/LARS HEMMINGSEN - KIRKEBAKKEN 2 - 5591 GELSTED
INFO@HEMPOKALER.DK - MOBIL 26 16 58 33 / 22 70 28 14

Bosted for voksne med erhvervet hjerneskade

BOENHEDEN

www.line.mariehem.dk line  **Marie**

hjem og livet i fokus

BostedDanmark

Telefon 2674 7191



Vi kan alle noget, når vi mødes som nogen.

Egedevej 185 · 4690 Haslev
info@bosteddanmark.dk · www.bosteddanmark.dk



poingi®

Tællesystem til badminton

www.poingi.com

• Maskinudlejning •

**ENTREPRENØR
IVAN A. JENSEN**

Tlf. 20 61 26 89
ivan@ivanajensen.dk
Vejrupvej 7, Vejrup
6740 Bramming



Jord-, Kloak- & Betonarbejde, Belægning

Matrix

Sales

www.matrixsales.dk



Valmuen bofællesskab

Kannikevænget 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.




Skovbo



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

Ole Rømers Alle 40, Skovby, 8464 Galten

Tlf. 87 94 83 50

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

Det sker

Sejltur på smukke søer, sommerstemning på musikfestival eller mejeribesøg med lækre is. Pluk en eller flere aktiviteter fra siderne her til en mindeværdig sommer.



CP Danmark Storkøbenhavn

Frame Running Camp & Cup 2024

Kom ud og mærk stemningen, når 100 atleter fra 22 lande konkurrerer på Bagsværd Stadion til det traditionsrige Frame Running Camp & Cup.

Tid: For publikum: Torsdag den 11. juli kl. 10 til lørdag den 13. juli kl. 17.

For atleterne varer begivenhederne fra 7.-14. juli.

Sted: Bagsværd Stadion, Bagsværd Hovedgade 86-90, 2880 Bagsværd.

Pris: Gratis. Vi byder på en frokostbolle for alle tilmeldte.

Tilmelding for publikum: Senest den 28. juni 2024 til msi@parasport.dk

CP Danmark Nordsjælland

Tur til Zoo

Tilbring nogle hyggelige timer i Zoo København, når vi gentager en succesfuld tur fra sidste år.

Tid: Lørdag den 7. september.

Se nærmere på cpdanmark.dk/aktiviteter for mødetid, når vi nærmer os. Rundvisningen starter kl. 18.30, og vi forventer at spise i Zoos restaurant inden.

Sted: Zoo København, Roskildevej 32, 2000 Frederiksberg (mere præcist mødested følger).

Pris: Vi kender endnu ikke den endelige pris, men hold øje på cpdanmark.dk/aktiviteter.

Tilmelding: Senest 25. august til Maj-Britt Lyngby Sørensen på lyngdal@youseeme.dk

Foto: Fra Zoo København af Frank Rønsholt



CP Danmark Roskilde

Den Blå Planet

Kredsen inviterer til en guidet rundvisning på Den Blå Planet. En spændende dag, hvor du lærer en masse om fisk. Efter rundvisningen spiser vi en let anretning i restauranten.

Tid: Lørdag den 15. juni kl. 12.

Sted: Den blå planet, Jacob Fortlingsvej 1, 2770 kastrup.

Pris: 100 kr. pr. deltager.

Tilmelding: Senest 1. juni til bentelis@tunenet.dk eller på tlf. 50 71 98 63.

Info: Husk dit ledsagerkort, hvis du har et.

Rundvisning i Zoo København

Vi inviterer til guidet rundvisning i Zoo København. Inden rundvisningen spiser vi på Restaurant Allegade 10. Alle CP Danmarks medlemmer er velkomne til arrangementet. Husk ledsagerkort, hvis du har et.

Tid: Søndag den 1. september kl. 16-20.30. Vi spiser kl. 16, og rundvisningen starter kl. 18.30.

Sted: Restaurant Allegade 10, Allégade 10, 2000 Frederiksberg.

Pris: 100 kr. pr. deltager

Tilmelding: Senest 22. august til bentelis@tunenet.dk eller på tlf. 50 71 98 63.

CP Danmark Nordvestsjælland

Grillhygge

Traditionen tro fyrer vi op for grillen og hyggen til dette arrangement, hvor du kan møde andre medlemmer med CP og pårørende i alle aldre.

Tid: Søndag den 30. juni kl. 12-16.

Sted: Hellestrup Byvej 4, Hellestrup, 4300 Holbæk.

Pris: 130 kr. (gælder også for ledsager eller hjælper).

Tilmelding: Senest 26. juni til heidicharlottehansen@gmail.com – oplys gerne, hvilken kreds, du tilhører.

Ved tilmelding bedes du indbetale beløbet på kontoen Nordea Holbæk 1726 5115 613 512.

Godt at vide: Selve spisningen foregår indendørs.

CP Pizza

Er du ung med CP, så kom og mød andre unge til pizza, bræt- og kortspil – og ikke mindst hyggesnak.

Tid: Mandag den 26. august og tirsdag den 29. oktober, begge dage kl. 16.30.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest dagen før kl. 16 til heidicharlottehansen@gmail.com (først til mølle)



Foto: Colourbox.dk / AtlasStudio

CP Danmark Storstrøm

Gårdbesøg på Møn Is

Stil lækkersulten og kom bag om produktionen af kølige lækkerier på ismejeriet Møn Is og dets tilhørende gård.

Vi starter med en rundvisning af selveste bondemanden. Derefter står menuen på grillede oksepølser med kød fra gårdens dyr og sidst, men ikke mindst, lækre is til dessert. Der bliver også mulighed for at købe lækkerier med hjem fra gårdbutikken.

Tid: Søndag den 29. september kl. 10.

Sted: Møn Is, Hovgårdsvej 4, 4780 Stege.

Pris: 25 kr. pr. person.

Tilmelding: Er muligt fra den 20. juni ved at sende en sms til tlf: 52 88 38 78 eller en mail til erikhdh@gmail.com – tilmelding er efter først til mølle-princippet.

CP Danmark Fyn

Eventyrlig eftermiddag

Vi sender bud efter alle børn og barnlige sjæle til en stor oplevelse, når H. C. Andersen Paraden optræder i Eventyrhaven i Odense med en særforestilling af fortællinger og sange. Forestillingen tilgodeser de behov, børnene har. Vi byder på kaffe, saft og lækkerier. Husk tæpper eller andet at sidde på.

Tid: Lørdag den 29. juni 2024 kl. 14.15-15.30.

Sted: Eventyrløstet i Eventyrhaven, 5000 Odense C (bag Odense Domkirke).

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 24. juni til Linda på cirkusjensen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25.

Sommerfest

Glæd dig til en herlig sommerfest med masser af tid til hygge, sparring og sjov – og leg, for dem der har lyst til det. Vi byder på god mad og drikke.

Tid: Lørdag den 31. august kl. 12-17.

Sted: Nordfyns Gymnasium, Højagervej 25, 5471 Søndersø.

Pris: Gratis

Tilmelding: Senest den 21. august til Linda Jensen på cirkusjensen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25.



Hold dig opdateret på Facebook

Du kan følge CP Danmark Fyns gruppe på Facebook, hvor kredsen løbende lægger opslag om aktiviteter op: cerebral parese/ CP Danmark Fyn





CP Danmark Sydøstjylland

LEGO House

Deltagerne slipper kreativiteten løs i LEGO House og spiser sammen.

Tid: Lørdag den 15. juni kl. 9.30–18.

Sted: Ole Kirks Plads 1, 7190 Billund

Tilmelding: Der har været frist.

CP Danmark Vestjylland og - Midtjylland

Jyllands Park Zoo

Vi inviterer til at hilse på dyrene i Jyllands Park Zoo og nyde en dag sammen med familie og andre medlemmer af CP Danmarks midt- og vestjyske kredse. Vi griller sammen til frokost, hvor der vil være kød, tilbehør og drikkevarer.

Tid: Lørdag den 31. august. Ankomst mellem kl. 10 og 12, hvor billetter udleveres ved indgangen.

Sted: Jyllands Park Zoo, Haunstrupvej 13, 6920 Videbæk.

Pris: Voksne og hjælpere: 50 kr. Børn under 12 år: Gratis. Beløbet indbetales på konto nr. 7613 1012312 eller via MobilePay til 21 29 48 44. Skriv "Park Zoo" i teksten. Tilmeldingen er først gyldig efter betaling.

Tilmelding: Senest lørdag den 23. august til Bent Ole på bon@privat.dk eller sms til tlf. 21 29 48 44.

Slap af-weekend på Feriecenter Slettestrand

En hyggelig weekend, hvor hygge og socialt samvær har førsteprioritet. Eneste faste program er de lækre måltider – resten vælger du selv.

Der er mulighed for blandt andet varmtvandsbassin, en tur til Vesterhavets strandkant i kørestol, leg på den handicapvenlige legeplads, cykelture, fitness og mountainbike. Lørdag kan du komme på en guidet tur i hestevogn. Lejlighederne er handicapvenlige med loftlift og plejeseng, og hjælpemidler kan lånes gratis.

Tid: Fredag den 11. oktober til søndag den 13. oktober.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Pris: Voksen: 750 kr. Barn 3-12 år: 250 kr. Barn under 3 år: Gratis. Hjælper: 500 kr. Hund: 200 kr.

Du betaler selv for drikkevarer – resten er med i prisen. Er I færre end tre betalende pr. lejlighed, er der et tillæg på 200 kr. pr. person.

Tilmelding: Senest 4. august til Jørgen på jk@asgaard-online.dk eller Bent Ole på bon@privat.dk (først til mølle). Oplys venligst navne, alder på børn og eventuelt behov for plejeseng, lift eller lignende. Oplys også, hvilken kreds hver deltager er medlem af, og om I ønsker at dele lejlighed med andre.

Du bedes samtidig indbetale beløbet til konto nr. 2600-8000140548 eller på Mobilepay til 3372XC med teksten "Slettestrand" og dit navn.

Godt at vide: CP Danmark Vestjyllands og - Midtjyllands medlemmer har fortrinsret, men andre er velkomne, hvis der er ledige pladser.

CP Danmark Nordøstjylland

Musikfestival for mennesker med handicap

Sidste år trak arrangementet omkring 1.000 deltagere til, og også i år er der lagt op til en forrygende musikfestival i Randers for mennesker med Handicap. Du kan blandt andet opleve Kandis, Sussi & Drengene og Den Røde Tråd. CP Danmark Nordøstjylland er med til at arrangere festivalen sammen med Randers Fest-

uge, Danske Handicaporganisationer i Randers, Arena Randers med flere.

Tid: Onsdag den 14. august kl. 8.30-14.05.

Sted: Arena Randers, Fyensgade 1, 8900 Randers C

Pris: Gratis.

Tilmelding: Læs mere og find link til tilmelding på randersfestuge.dk under "Program".

Camp for mennesker med handicap

Tag med på en friluftsdag, hvor alle kan være med. Sejl en tur i kano, kajak eller motorbåd, hvor forenden kan lægges ned, så også kørestolsbrugere kan få vind i håret og skumsprøjt i ansigtet. Eller tag på en gå- eller cykeltur i smukke og handicapvenlige omgivelser. Der er også mulighed for at lave mad over bål og på egen hånd sove i shelter.

CP Danmark Nordøstjylland er med til at arrangere campen sammen med Randers Naturcenter.

Tid: Fredag den 30. august kl. 9-15.

Sted: Randers Naturcenter, Gudenåvej 20, 8920 Randers NV.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Du kan se detaljeret program og booke billetter på www.randersnaturcenter.dk

Sejltur på Silkeborgsøerne

Glæd dig til en smuk sejltur ud til Himmelbjerget med skibet 'Mågen'. Ved Himmelbjerget er der mulighed for en gåtur op på "bjerget", at kigge på boder på kajpladsen eller at slappe af.

På skibet får vi en let frokost og lidt at slukke tørsten med. På hjemturen er der kaffe eller sodavand og brød.

Tid: Søndag den 1. september kl. 10.30-15.30.

Sted: Sejsvej 2, 8600 Silkeborg.

Pris: 150 kr. for voksne og 75 kr. for børn til og med 12 år. Ekstra drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding: Senest 20. juli til Asger på tlf. 40 89 56 62 eller mail il.as.laustsen@outlook.com

Godt at vide: Skibet "Mågen" er ifølge færgeselskabet handicapegnet og tilgængeligt for blandt andet kørestolsbrugere.

CP Danmark Nordjylland

Svømning i varmtvandsbassin

Pak badetøjet og nyd en tur i varmtvandsbassinet på Vester Mariendal Skole. Både børn og voksne er velkomne.

Tid: Torsdage kl. 15-17 (ingen svømning i skolernes ferier).

Sted: Vester Mariendal Skole, Stjernevej 1-5, 9200 Aalborg.

Pris: Gratis.

Tilmelding: På mail til juliemorell@hotmail.com eller sms til 51 16 80 46.

Kontakt

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

Få overblik på hjemmesiden

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



Hvor kan jeg deltage?

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





Web: www.rapsolie.dk
Mail: rapsolie@groenninggaard.dk



Lægård Revision: Fokus på udvikling!

Rådgivning, økonomisk overblik & fokus på kvalitet og moderne processer.

Kurt Lægård
Indehaver

35 25 62 20 kl@laegaard.dk

LægårdRevision
Statsautoriseret revisionsfirma




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



✓ Anlæg ✓ Brolægning ✓ Grøn Pleje
✓ Entreprenør ✓ Kloakarbejde & TV-inspektion

Snedkervej 18 • 6710 Esbjerg V
+45 2540 2050 • post@g-a.dk
www.grøn-art.dk



Frijsenborgvej 5 • 8240 Risskov
Tlf. 87 43 92 00



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



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

LÅSESERVICE DØGNET RUNDT



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




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

Siden sidst

Råhygge ved havet, rejseforberedelser og tips fra borgerrådgiveren. Her får du et tilbageblik på nogle af aktiviteterne i CP Danmarks kredse de seneste måneder.

AF FORMÆND OG FRIVILLIGE I CP DANMARKS KREDSE

Succesfuld Slap af-weekend

I CP Danmark Østjylland afholdt vi i maj en dejlig Slap af-weekend på Feriecenter Slettestrand ved Vesterhavet med 87 deltagere.

Weekenden bød blandt andet på hestevognsture, pandekagebagning, hygge i svømmehallen og saunagus ved vores egne gusmestre Kim og Nicholai. Der var også masser af hygge på terrasserne og ture til stranden, hvor vi en aften så en fantastisk smuk solnedgang.

Efter en festmiddag lørdag aften satte DJ T Mouse godt gang i dansegulvet.

Det var skønt at se så meget livsglæde og så mange mennesker danne forbindelser på kryds og tværs. Slap af-weekenden i 2025 bliver den 16.-18. maj, så sæt allerede nu et stort kryds i kalenderen!

(Kim Winckler Pedersen, kasserer i CP Danmark Østjylland)



Bowlingtur med nye ansigter

En søndag i april var vi 21 medlemmer samlet til en herlig bowlingtur i Roskilde. Efterfølgende spiste vi frokost på La Rustica på Ros torv. En hyggelig eftermiddag, hvor vi kunne glæde os over at have nye medlemmer med.

(Bente Lis, formand i CP Danmark Roskilde)

Foto: Colourbox.dk

PHP SERVICE
vi hjælper til et bedre miljø

Hjemtagning gamle beholdere
Adskillelse af gamle beholdere
Kvalitetskontrol • Modtagelse af varer
Granulering af plast • Beholderservice og værksteder

Fulbyvej 4E • 4180 Sorø • Tlf.: 34 100 400 • Info@phpservice.dk • www.phpservice.dk

Targett Translations

Professionelle oversættelser til alle sprog
og til konkurrencedygtige priser

Tlf. 60 15 21 99

Bornholmsk Byggesagsbehandling ApS

E-mail: bornholmsk@byggesagsbehandling-aps.dk
Tlf.: 61 72 10 56
Web: www.byggesagsbehandling-aps.dk

Cykelcenter Herning
DIN LOKALE CYKEL SPECIALIST

Reparation • Rådgivning • Ekspertise

Bredgade 47 • 7400 Herning • Tlf.: +45 97 12 11 14
www.cykelcenter-herning.dk

HOTEL Ansgar ESBJERG

Danske Hoteller
www.danske-hoteller.dk

Interflex 2021 ApS

Godthåbsgade 33 • 8000 Aarhus C
Tlf.: 40 19 16 40
E-mail: ll@inter-flex.dk

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

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

Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem

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

MALERGRUPPEN A/S
Boris Christensen
tlf. 66 15 53 00 www.malergruppen.as

Peder Skramsvej 1 • 5220 Odense SØ

REMA 1000
Silkeborg, Nørrevænget

Nørrevænget 74 • 8600 Silkeborg

CUSTOMIZEID
FIRMATØJ - SKILTE - BRANDING - FIRMAGAVER

Udbyhøjvej 146 - 8930 Randers NØ
Tlf. 42 90 90 22 - kontakt@c-id.dk
www.c-id.dk



Klar til næste rejse efter rundvisning i lufthavn

CP Danmark Sydøstjylland er nu landet efter en informativ tur med rundvisning i Billund Lufthavn. Vores vært fortalte blandt andet om, hvordan man rejser til og fra lufthavnen med kørestol, og hvordan man som gangbesværet kan blive transporteret gennem lufthavnen. Vi fik også tips til, hvordan man kan få hjælp til at komme igennem security uden stress eller blive hjulpet helt hen på flysædet.

Der var god tid til at få svar på alle vores spørgsmål, og svarene gav os ro i maven til næste gang, vi skal rejse fra Billund Lufthavn.

Vi afsluttede med fælles aftensmad i lufthavnen, og alle gav udtryk for, at det havde været en spændende og hyggelig eftermiddag.

(Anne-Marie Jensen, næstformand og sekretær i CP Danmark Sydøstjylland)

Velbesøgt temamøde om CP og stress

I marts afholdt vi i CP Danmark Nordvestsjælland et velbesøgt temamøde om cerebral parese (CP) og stress. Psykolog Lykke Jauss Madsen adresserede i et oplæg alle vinkler af stress såsom: Hvad er stress, hvornår bliver vi stressede og hvad kan vi selv gøre. Lykke har selv CP og 16 års erfaring med hjælperordning. Oplægget blev efterfulgt af en berigende erfaringsudveksling blandt deltagerne.

(Solveig Christiansen, formand i CP Danmark Nordvestsjælland)

Generalforsamling med oplæg fra borgerrådgiver

En spændende og lærerig generalforsamling blev afviklet i CP Danmark Storstrøm i februar. Vi havde besøg af Birgitte Vallø, som er borgerrådgiver i Næstved kommune. Hun fortalte blandt andet om mulighederne for at søge om hjælp, hvis man har en tvist med kommunen. Der var fælles spisning, og snakken gik lystigt ved bordet.

Vi havde en konkurrence om tre biografbilletter, og alle kunne gå glade hjem efter en hyggelig aften.

(Mariann Hald, sekretær i CP Danmark Storstrøm)

30 år i CP Danmark Sydvestjylland

Et mangeårigt bestyrelsesmedlem, Lisbeth Hansen, har nu takket af. Hun har været med i 30 år som mor til to børn med CP. Vi takker Lisbeth for hendes store engagement i vores bestyrelse.

(Connie Kristensen, formand for CP Danmark Sydvestjylland)



En gave i dit testamente



Vidste du, at du kan støtte mennesker med cerebral parese ved at testamentere dele af eller hele din formue til CP Danmark? På den måde er du med til at give fremtidens børn, unge, og voksne med cerebral parese en bedre hverdag og muligheden for at leve et værdigt, indholdsrigt og selvstændigt liv.

CP Danmark skal som humanitær organisation ikke betale boafgift af arv. Dermed går alt, hvad du testamenterer, ubeskåret til at forbedre vilkårene for mennesker med cerebral parese.

Vi betaler advokatens salær

CP Danmark anbefaler, at du får en advokat til at hjælpe dig med at tegne dit testamente. Vælger du at tilgodese CP Danmark i dit testamente, betaler vi advokatens salær op til 5.000 kroner.

Det koster dig 300 kroner at få testamentet underskrevet i Skifteretten.

Er du interesseret, så kontakt CP Danmarks sekretariat på telefon 38 88 45 75 eller mail: cpdanmark@cpdanmark.dk

Vejle fjord Rehabilitering

Børneneurocenter

Vejle fjord Rehabiliterings Børneneurocenter er et ambulant tilbud til børn og unge med blandt andet Cerebral Parese.

Vi kan tilbyde:

- Neuropædagogisk rådgivning
- Neuropsykologisk undersøgelse
- Støttende psykologsamtaler til børn og unge
- Neuropædagogisk konsulent til unge mellem 15 og 35 år, forløb på 20 timer med inddragelse af netværk, skole eller arbejdsplads

Børneneurocenteret udfører opgaver for VISO i de mest specialiserede og komplicerede sager i Danmark.

Vejle fjord Rehabilitering · 7682 3333 · visitationen@vejle fjord.dk · www.vejle fjord.dk



KALUNDBORG
KOMMUNE

Det sociale Voksenområde Center 1 yder pædagogisk og praktisk støtte til borgere med varige funktionsnedsættelser og forskellige former for problemstillinger

Botilbud Klostermosen Kalundborg

40 boliger
2-rum
lejligheder

Botilbud Trekloveret Kalundborg

22 boliger
2-rum
lejligheder

Botilbud Sofievej Høng

60 boliger
1-rum
lejligheder

Botilbud Præstehaven Kalundborg

42 boliger
2-rum
lejligheder

Samværs- og aktivitetstilbud Kalundborg/Høng

Stejlhøjhus,
Raklevgården
Sofiehuset, Møllebakkegården

Beskyttet beskæftigelse Kalundborg

Stejlhøjhus,
Café Solsikken
Røsnæs Fyr
FC-plast



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

FINLOW VVS GARANTI VVS A/S

TELEFON 32 51 45 59

Gasserviceabonnement med
hovedeftersyn
Totalentrepriser på køkkener
og badeværelser

Hornevej 13,
2770 Kastrup

**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

ETOS
ADVOKATER

**Hvad kan vi
hjælpe med?**

Banestrøget 1, 1. sal • 2630 Taastrup
Tlf. 70 25 80 60
www.etosadvokater.dk

**Bæredygtige
løsninger
for livet** **+GF+**



Dronninglund Apotek

v/Jesper Nordskjold
Slotsgade 64, 9330 Dronninglund
Telefon 98 84 22 22
E-mail: dr_lund@apoteket.dk
www.dronninglundapotek.a-apoteket.dk

danrevi

VH REVISION
REGISTRAREDE REVISORER APS

Odense: Børstenbindervej 12B
Telefon 66 15 49 60
Assens: Søndre Ringvej 2
Telefon 64 71 16 88
vh@vhrevision.dk www.vhrevision.dk



Skærgården

Center for Ridefysioterapi og Handicapridning
v/ Ridefysioterapeut Birgitte Gøtske

Skærsøvej 2 • 6040 Egtved
Tlf. 75 55 01 64
Mobil: 40 21 31 61
www.skaergaarden.dk



**BOTILBUDDENE
NORDENFJORDS**

Tlf. 9650 7100 • www.btnf.dk



Din lokale automekaniker!

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



P. Olesen

– nedbrydning & miljøsanering

Industriområdet 25
8732 Hovedgård
Tlf. 75 66 25 00
www.p-olesen.dk



Vikaren Nu

VI DÆKKER 24 TIMER I DØGNET – ÅRET RUNDT VED AKUT
OPSTÅET & LÆNGEREVARENDE VIKAR BEHOV.

Slotsbryggen 14 A • 4800 Nykøbing F. • Tlf. 50 95 25 75
info@vikarennu.dk • www.vikarennu.dk



Nexø
Gamle Røgeri

Bornholms hyggeligste røgeri



Stenbrudsvej 22 • 3730 Nexø • Tlf.: 56 49 35 22
E-mail: ngr@cafeer.dk • www.n-g-r.dk

Hou Søsportcenter



Fuldt tilgængelige feriehuse i smukke omgivelser

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

Vi har også Danmarks
bedst tilgængelige svømmehal

VANDHALLA

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



CoMoveIT

... udviklet til personer med CP

Forhandles af:

aabentoft.dk

Tlf: 86 97 53 00

www.aabentoft.dk

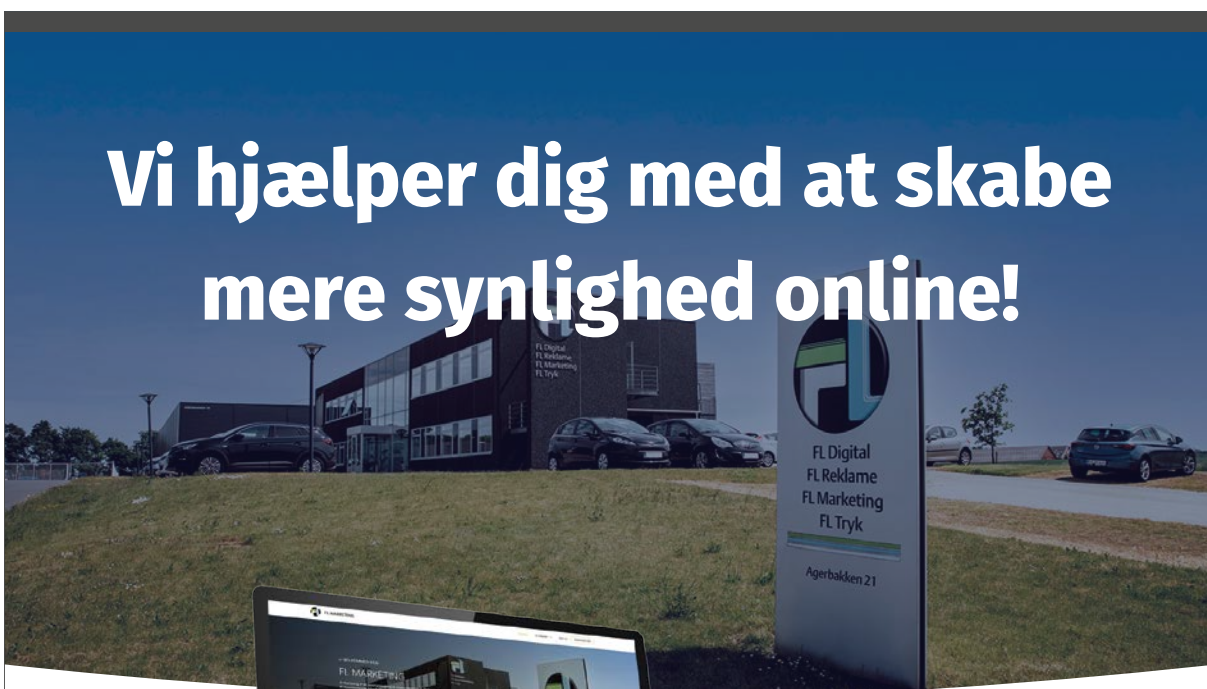
info@aabentoft.dk

*"Endelig en løsning, som passer til mig,
så jeg selv kan køre min kørestol."*



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

Vi hjælper dig med at skabe mere synlighed online!



Hvorfor Vælge FL Digital?

- ◆ Ingen binding.
- ◆ Erfarne specialister inden for digital markedsføring.
- ◆ Skræddersyede løsninger tilpasset din virksomheds behov.
- ◆ Transparent kommunikation og rapportering.

Vi har vores samarbejdspartneres ønsker og behov i fokus under hele forløbet, og vores succes måles på den vækst samt succes, vi opnår i fællesskab. I processen vægter vi altid den gode dialog utrolig højt, så vi sammen med jer kan skabe de bedste resultater.

Tag det første skridt mod en stærkere online tilstedeværelse. Vi tror på, at samarbejde er det som skaber resultater og vækst.

Er Du/I interesseret i at høre mere om hvordan vi kan hjælpe jer, så tøv ikke med at kontakte os!

Vores kernekompetencer



Hjemmesider



SoMe annoncering



SEO / Organisk



PPC / Google Ads



Google My Business



FL DIGITAL

• RING TIL OS IDAG.
70 22 18 70 •