

CP MAGASINET INDBLIK

NR 4 · SEPTEMBER 2024

TEMA:

Seniorlivet med CP

**Julie og Sigrid er tilbage
i ny podcastserie**

**Direktørskifte i
CP Danmark**

Kurser til dit efterår

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!



NYHED



NTG Nordic
Nordic Transport Group



www.ntgnordic.dk



Artikler

- 5** Julie og Sigrid tilbage med ny podcastserie
- 12** TEMA: Seniorlivet med CP
- 14** Anitas hverdag med sommerhus og senfølger
- 19** Politik, piber og kærlighed
- 22** Aldring sætter ind tidligere
- 24** Ældre med CP risikerer ensomhed
- 27** Snart folkepensionist? De vigtigste ændringer
- 30** Mogens Wiederholt takker af
- 32** CP Danmark får ny direktør
- 34** Kurser til dit efterår

Faste sider

- 4** Leder: Nej tak til rene sundhedsregioner
- 8** Viden om
- 10** Den politiske dagsorden
- 37** Det sker
- 45** Siden sidst

Nej tak til rene sundhedsregioner



Umiddelbart før sommerferien offentliggjorde regeringen Sundhedsstrukturkommissionens anbefalinger til en ny struktur på sundhedsområdet. Et imponerende arbejde med en række refleksioner, som både hver for sig og på de overordnede linjer er god musik, set fra et handicapperspektiv: Fast tilknyttet læge på botilbud, samlet regionalt ansvar for hjælpemiddelområdet, regionalisering af den vederlagsfri fysioterapi, vedligeholdelses- og genoptræning.

Alle disse nyttige og relevante forslag fødes ud af et ønske om at skabe sammenhæng, minimere antallet af overgange for borgerne mellem kommunale og regionale myndigheder og sikre tilstrækkelig erfaring hos det personale, der møder borgerne. Der er også en positiv hensigt om at styrke tværfaglighed og koordinationen mellem de mange indsatser på sundhedsområdet.

Det er jo præcis det, vi i CP Danmark drømmer om på handicapområdet – ikke bare når personer med CP er syge og har behov for behandling

i sundhedsvæsenet. Men også i dagligdagen, hvor mange har behov for en højt specialiseret social indsats, specialtilbud og komplekse kompensationsordninger for at kunne leve et liv på lige vilkår. Indsatser og tilbud, som er så specialiserede og komplekse, at det på ingen måde giver hverken økonomisk eller faglig mening, at opbygge den faglighed i 98 kommuner.

Det er helt nødvendigt at kunne samle og pulje faglighed på tværs af kommunerne. Til det formål har vi brug for et ambitiøst regionalt niveau. I CP Danmark har vi længe ønsket os en specialeplan, der centraliserer de højt specialiserede funktioner på handicapområdet – som ikke kan varetages kommunalt – hos regionerne.

Derfor er det et kolossalt problem, hvis en konsekvens af sundhedsstrukturreformen bliver, at regionerne udelukkende kommer til at beskæftige sig med sundhed.

Det er et problem i forhold til omtrent 4.000 pladser til unge og voksne med handicap på botilbud, i forhold til specialbørnehaver, særlige klubtilbud, aktivitets- og beskæftigelsestilbud, sikrede tilbud og andre tilbud, som i dag drives af regionerne. For allerede ved kommunalreformen i 2006 indså kommunerne, at disse tilbud var alt for specialiserede til at kunne drives kommunalt.

Et andet problem opstår, når specialeplanen skal forankres fagligt. Det kræver nemlig, at der er et centraliseret niveau over kommunerne, som kan løse og løfte de videnstunge faglige opgaver, som kommunerne indlysende ikke magter.

Det giver ganske enkelt ikke mening at identificere specialer, opbygge tværgående vidensenheder og højt specialiserede indsatser, hvis disse indsatser ikke forankres centralt og servicere borgere i regionale eller landsdækkende tilbud, så alle kan få glæde af den samme højt specialiserede viden.

*Pia Allerslev
Landsformand, CP Danmark*

“ Det er helt nødvendigt at kunne samle og pulje faglighed på tværs af kommunerne. Til det formål har vi brug for et ambitiøst regionalt niveau.

Julie og Sigrid er tilbage

I ny podcastserie får de sammen med lytterne og medvært Pernille nye perspektiver på familielivet med CP – set fra forældrenes, søskendes, det pædagogiske og mange andre synsvinkler.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: NOSSELL & CO.

Lyttede du med, da Julie Brahe Hansen og Sigrid Stilling Netteberg i podcasten 'En helt særlig familie' udvekslede tårer, latter og erfaringer om alt fra forældresex til følelser forbundet med diagnosen CP (cerebral parese)? Så ved du, at de ikke er bange for at dele ud af deres familieliv som henholdsvis mor til en søn med CP – for Julies vedkommende – og forælder med CP i Sigrids tilfælde.

Nu er folkene bag podcasten klar med en opfølger – 'Dansen med diagnosen', som er en podcastserie i seks afsnit udgivet af CP Danmark og Elsass Fonden. I den nye serie har Julie og Sigrid nu i alle afsnit fået selskab i studiet af fagpersoner på CP-området eller per-

soner, der har erfaring med diagnosen fra andre synsvinkler end de selv. Derudover har de fået en medvært, journalist og podcaster Pernille Rønnenkamp.

Seriens seks episoder kommer omkring diagnosen fra forskellige faglige og personlige perspektiver, herunder forældres, søskendes, det pædagogiske, psykologiske og det sociale.

Øjenåbnere

Det er ikke kun lytterne, der lærer nyt, når de trykker "afspil" på et afsnit. Også værterne er på opdagelsesrejse, hver gang de sætter sig ved mikrofonerne – og imellem

Julie Brahe Hansen, Sigrid Stilling Netteberg og Pernille Rønnenkamp er de tre faste værter i den nye podcast 'Dansen med diagnosen', hvor de får besøg i studiet af forskellige fagpersoner og mennesker med CP inde på livet.





Sigrid (til venstre) har selv CP og er mor til en datter på 4 år. Julie er mor til en søn på 12 år, der har CP.

optagelserne. I de nye podcastafsnit fik Julie for eksempel meget ud af at tale med en far til en fireårig pige med CP, som er med i en af episoderne.

- Mange af de oplevelser, han havde, stod jeg selv med for nogle år siden, og det var rart at opleve, at jeg ikke var alene med dem, siger hun.

Både den tidligere og den nye podcastserie har også betydet, at Julie har lært mange unge voksne med CP at kende – både Sigrid og flere af de andre folk bag podcastene.

- Det har haft stor betydning for mig at møde så mange mennesker med CP. De har åbnet mine øjne for, hvordan et ungdomsliv og voksenliv med diagnosen kan se ud, siger Julie, hvis søn netop står foran ungdomsårene med sine 12 år. Hun uddyber, hun har set, at et ungdoms- og voksenliv med CP kan indeholde meget af det samme som andres: Venner, fester, uddannelse og senere familie og arbejde.

”Stolt af mit handicap”

Noget, der gjorde stort indtryk på begge værter, var mødet med Olivia Dahl, der forsker i hverdagslivet for personer med handicap og selv har CP. Hun var i studiet i et af podcastens episoder for at tale om, hvordan forskellige forståelser af handicap påvirker den enkeltes identitet, når man vokser op med diagnosen.

- Det var inspirerende for mig at høre Olivia tale om, hvordan handicap kan være en positiv del af ens iden-

Lyt til ’Dansen med diagnosen’

Det første afsnit af podcasten udkommer den 18. september. Derefter er et nyt afsnit tilgængeligt hver uge. Du finder podcasten på cpdanmark.dk og i Spotify, iTunes og diverse andre lydmedier.

Hansen og Rønnenkamp har sammen med Nossell & Co. produceret podcasten for CP Danmark og Elsass Fonden.

titet. Det ramte ned i noget, der optager mig meget. I mange år var det vigtigt for mig ikke at være mit handicap, men på det seneste er jeg blevet stolt af, at mit handicap har været med til at gøre mig til den, jeg er, siger Sigrid.

Fra sur pligt til leg

Samtalerne med de andre fagpersoner i studiet har givet ny viden – og for Sigrids vedkommende sat nogle af hendes egne oplevelser som barn i perspektiv. Som i afsnittet, hvor ergoterapeut fra Elsass Fonden Line Zachø Greve fortæller om den nyeste viden om træning, suppleret af Julies og Lines erfaringer.

- Det var godt at høre, hvor meget der er sket med træning for børn, siden jeg selv var barn. Dengang var det bare en sur pligt, der skulle overståes. Jeg kunne forstå på Line og Julie, at fysioterapeuterne i dag er langt bedre pædagoger, og at træning bliver gjort til en leg, siger Sigrid.

Øget livskvalitet for mennesker med cerebral parese

elsass
fonden



Forskning og viden



Kurser og aktiviteter



Legatstøtte



Følg os

www.elsassfonden.dk

Få større kontrol over dit liv med CP

med personlig tilpasset hjemmetræning
30 min. hver dag i 14 intensive uger

STYRK DIN
KONCENTRATION
HUKOMMELSE
OVERBLIK
MOTORIK
GLÆDE

Mitii

Ring på 3947 8000
Læs mere på mitii.com

Har du CP?
Så kan du søge
Elsass fonden om
betalt træning.
Pris 10.000 kr.



Foto: Nikolaj Jartved for Elsass Fonden

CP-cykelhold drog hele vejen til Paris

21.-27. august hjulede et dedikeret hold af cyklister – 21 af dem med CP – fra Kolding til Paris med Tour de Elsass. Anledningen var De Paralympiske Lege, og turen sluttede med, at deltagerne deltog i åbningsceremonien i Paris. Den lange distance blev nedlagt delvist med lange, daglige cykeletaper og delvist i bus. Blandt cykelrytterne var CP Danmarks landsformand Pia Allerslev og næstformand Jacob Nossell.

Afskedsreception for Mogens Wiederholt

Vær med til at sige et stort TAK til vores direktør gennem 15 år, Mogens Wiederholt, inden han går på pension. Alle medlemmer af CP Danmark og samarbejdspartnere i og omkring foreningen er meget velkomne til at kigge forbi afskedsreceptionen.

Tid: 26. september kl. 14.30-17.

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

Det foregår i husets atrium (det store åbne rum i kælderetagen).

CP Danmark byder på snacks og drikkevarer. Ingen tilmelding – bare duk op.

Foto: Katrine Marie Kragh

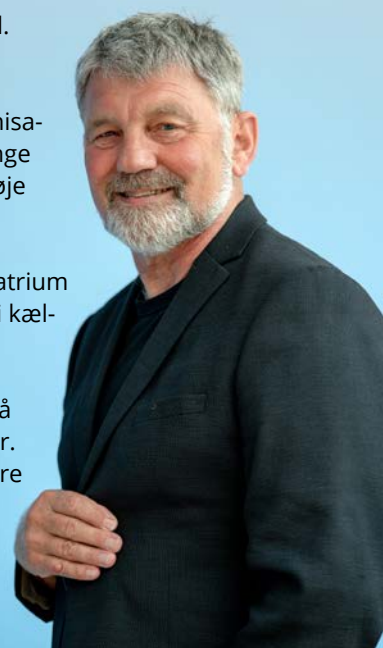


Foto: Jacob Ki Nielsen for Parasport Danmark

Rekordmange deltagere til Framerunning Camp & Cup

Årets store framerunning-begivenhed blev afholdt i midten af juli på Bagsværd Stadion og trak flere mennesker til end nogensinde før. I alt dystede 122 atleter fra 21 lande om medaljer i sporten, hvor deltagerne løber med støtte fra et særligt stativ med hjul. Dertil kom hjælpere og publikummer. I forbindelse med arrangementet blev der også afholdt et trænerkursus med stor tilslutning.

- Det viser virkelig, at Frame Running har interesse i hele verden, og det tegner godt for sportens fremtid, siger formand for organisationskomiteen, Mansoor Siddiqi, om opbakningen til begivenheden og kurset.

Parasport Frederiksberg arrangerede begivenheden sammen med en række samarbejdspartnere.

Bog om uddannelsesmuligheder udkommet

Er du ung eller forælder til en ung, der inden for de kommende år skal afslutte grundskolen eller en STU (Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse)? Så er den nyeste udgave af bogen 'Ud i Fremtiden – bogen for unge med særlige behov' måske relevant for dig. Den er netop udkommet og beskriver regler, love og uddannelsesmuligheder efter grundskolen, ligesom den kommer ind på beskæftigelses- og jobmuligheder efter en STU. Du kan læse mere om bogen eller købe den på ksi.dk



Foto: Colourbox.dk

Mennesker med CP har dårlig søvnkvalitet

4 ud af 10 voksne med CP vurderer i et hollandsk forskningsprojekt deres søvn som dårlig eller meget dårlig. Halvdelen af deltagerne tager sovemedicin en gang om ugen, og 4 ud af 10 har desuden svært ved at udføre hverdagens aktiviteter. Det er blandt andet problemer med at falde i søvn, natlige opvågninger og smerter, der fører til den dårlige søvn.

Du kan læse mere på elsassfonden.dk/nyheder



Søg legater til sociale aktiviteter fra jubilæumspulje

Har du en idé til en social aktivitet for mindst fem mennesker med CP? Og kan aktiviteten arrangeres i samarbejde med en forening, klub eller organisation? Så har du lige nu mulighed for at søge et legat fra en særlig jubilæumspulje, som Elsass Fonden har åbnet op for i anledning af, at fonden har 50-års jubilæum i år. Aktiviteten skal tilgodese en gruppe af mennesker med CP, men også gerne andre. Ansøgningsfristen er den 7. november 2024. På elsassfonden.dk/nyheder kan du læse mere om, hvem der kan søge, og hvordan.



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

Den seneste politiske sæson sluttede med tre politiske aftaler, som desværre alle gør det vanskeligere at være menneske med handicap i Danmark. Regeringen indgik en politisk rammeaftale på det handicappolitiske område sammen med LA, Radikale Venstre og Konservative. Med KL landede regeringen en delaftale om besparelser på handicapområdet, og endelig indgik regeringen og KL en økonomiaftale for 2025, som ikke afsatte én krone til handicapområdet.

Grundtemaet i alle de nye aftaler er besparelser, og at økonomien bliver sat over fagligheden. Desværre.

Djæveln ligger ofte i detaljen – i dette tilfælde i et bilag til økonomiaftalen,

som indeholder 113 initiativer til såkaldte regelforenklinger. Og en betydelig del af de foreslåede "forenklinger" handler om handicapområdet. Desværre er realiteten, at mange af "forenklingerne" er regulære forringelser og overgreb på retssikkerheden for mennesker med handicap. For blot at nævne en håndfuld af de værste tidsler:

- Bor man sammen med en person, der bor i botilbud, og dør personen, skal man fraflytte boligen senest tre måneder efter personens død. Det kan i praksis betyde, at man med kort varsel bliver nødt til at fraflytte en bolig, der har været éns hjem i årevis. Havde boligen været omfattet af lejeloven, havde den efterlevende kunnet blive boende på ubestemt tid og samme vilkår.
- Kommunalbestyrelsen har hidtil været forpligtet til én gang om året at behandle kommunens ankestatisik (det såkaldte Danmarkskortet) på et byrådsmøde. Det vil aftaleparterne nu ophæve. Det er en klar forringelse af kommunernes politiske opfølgning på retssikkerheden.
- Socialtilsynets kvalitetskontrol med botilbud forringes. Dels foreslår aftaleparterne tilsynets kvalitetsmodel reduceret, dels foreslår de, at den nuværende karakterskala for kvalitet ændres fra en skala fra 1-5 til blot at være bestået/ikke-bestået. Begge initiativer forringer Socialtilsynets kontrol med kvaliteten på botilbud.

- Med på listen var også forslag om at fjerne kravet om, at botilbud og andre sociale tilbud skal indhente straffeattest ved ansættelse af nye medarbejdere. Det forslag er heldigvis taget af bordet efter massiv kritik fra blandt andet os i CP Danmark og en række andre organisationer og handicapordførere.

Dropper regler om koordineret overgang til voksenlivet

Et af de allervildeste punkter på listen er – efter vores opfattelse i CP Danmark – forslaget om at ophæve en nyere bestemmelse i serviceloven (nu Barnets Lov) om, at kommunerne allerede skal påbegynde planlægningen af et ungt menneskes overgang til voksenlivet, når den unge fylder 16 år.

Vi ved fra vores rådgivning, at netop overgangen fra børne- til voksenreglerne er en af de allermest kritiske for unge med cerebral parese (CP). Reglerne forandres fuldstændig ved overgangen, al kommunikation foregår i udgangspunktet mellem den unge selv og kommunen efter de 18 år, og forældrene får pludselig en ny rolle, som kan give udfordringer.

Derfor var det set med vores øjne en kærkommen ændring, da kommunerne i 2021 blev forpligtet til at påbegynde planlægningen i god tid. Og en analyse fra Ankestyrelsen i marts 2024 viser da også, at kommunerne er glade for reglen. Halvdelen af kommunerne siger, at reglerne betyder, at de kommer tidligere i gang med



Ida Bartholdys familie er blandt dem, der har oplevet problemer, når overgangen til voksenlivet ikke har været forberedt i tide.



Billede: Colourbox.dk

planlægningen, og samarbejdet med familierne er blevet bedre, mens knap 4 ud af 10 siger, at de nye regler har betydet, at de har undgået, at der sker et slip i støtten i overgangen fra børneregler til voksenregler.

På den baggrund virker det helt ubegrundet og ødelæggende at foreslå reglen ophævet. Hvad man eventuelt kan spare i administration vil være en brøkdel af de ressourcer, man sparer, hver gang man lykkes med at lave en velfungerende overgang til voksenlivet.

I CP Danmark har vi kontaktet en lang række ordførere, inviteret os på besøg og bedt om, at de forsøger at få det – efter vores mening – helt meningsløse forslag taget af bordet.

Roser og tidsler i kommissions redegørelse

Tidligt på sommeren fremlagde Sundhedsstrukturkommissionen sin rapport. Og der er mange fornuftige overvejelser i redegørelsen, som vil være vigtige for mange mennesker med CP – både enkeltinitiativer og intentionen om at skabe større sammenhæng i sundhedsvæsenet.

Den største tidsel og bekymring er imidlertid, at kommissionen foreslår, at regionerne fremover udelukkende skal beskæftige sig med sundhed. Alle nuværende regionale opgaver, som ikke er sundhedsrelaterede, skal flyttes til andre aktører – det vil i praksis sige til kommunerne.

I CP Danmark mener vi, det er helt afgørende for mennesker med handicap, at det ikke sker, og det bliver en helt central kamp i det kommende efterår. Det kan du læse mere om i landsformand Pia Allerslevs leder på side 4.

Debatten om aktiv døds-hjælp blusser op igen

Foreningspolitisk tog CP Danmark allerede på hovedbestyrelsesmødet i november 2023 politisk stilling imod aktiv dødsdshjælp. Der er og vil være forskellige individuelle holdninger til aktiv dødsdshjælp – også blandt CP Danmarks medlemmer og tillidsfolk. Men alle er enige om, at den eneste gyldige handicappolitiske position er et tilvalg af livet. Det slog hovedbestyrelsen fast.

Men debatten vil blusse op igen. Det gjorde den på Folkemødet i anledning af årsdagen for Mette Frederikssens erklærede støtte til aktiv dødsdshjælp. Og det udvalg, regeringen har nedsat til at reflektere over "en mere værdig afslutning på livet", skal afgive sine synspunkter til efteråret. Desværre ser det ud til, at regeringsudvalget – på trods af Etisk Råds anbefaling om et nej – vil være overvejende positive over for aktiv dødsdshjælp.

Derfor er det vigtigt at være aktiv og synlig i debatten. Det var Pia Allerslev sammen med syv øvrige formænd i et debatindlæg, som blev bragt i Politiken i juni.



Seniortips- og -fortællinger

FOTO: KATRINE MARIE KRAGH

Hvilke udfordringer følger med, når man bliver ældre med CP? Hvad kan man gøre ved dem? Og ikke mindst, hvordan kan et godt seniorliv se ud?

De spørgsmål dykker vi ned i på de følgende sider.

Du kan læse om, hvordan 63-årige Anita Bager og 59-årige Per Kæseler både fortsatte og tilpassede deres hverdage, da senfølgerne tog til. Forsker Reidun Jahnsen giver dig indsigt i, hvorfor aldrig sætter tidligere ind hos personer med CP, og hvad du kan gøre.

Oplever du ensomhed, kan du få gode råd med på vejen af ergoterapeut Birthe Tornegård Holm og CP Danmark. Og endelig giver socialfaglig rådgiver Line McMonagle dig et overblik over, hvad det betyder for din økonomi og din hjælp fra kommunen, når du bliver folkepensionist. God læselyst!

"Min krop er som en 83-årigs"

TEKST OG FOTO AF
ANNE RUMLAND ØSTBYGAARD

63-årige Anita Bager har aldrig ladet sig begrænse. Men senfølgerne af CP er kommet bag på hende.

Da Anita Bager var otte-ni år, tog hendes far hende til et lægetjek på ortopædhospitalet på Hans Knudsens plads i København (i dag er hospitalet nedlagt og overført til Rigshospitalet). Pigen kunne ikke gå. Benene, knæene og fødderne vendte indad, og der var ingen udsigt til, at hun ville komme til at gå nogensinde.

- Lægen kiggede på min far og sagde 'kom igen i morgen, så opererer vi hende', fortæller Anita.

Dagen efter blev hun skåret op fire steder, fik benene 'drejet ud' og lagt i gips fra brystet og ned. Operationen

tog så lang tid, at hun vågnede under den. Og da hun endelig var færdig og vågnede, så hun sine ben ligge i trisser, der hang ned fra loftet, og hun begyndte at skride.

Operationen blev kaldt 'et forsøg' af lægen. For man var ikke ganske sikker på udfaldet.

Anita er godt klar over, at hendes historie lyder voldsom. Hun kalder det selv, at hun er en såkaldt 'gammel CP'er' (gammel med cerebral parese). Hun er fra den tid, hvor den slags skete – at man for eksempel kunne finde på at forsøgsoperere.



Anita kender hvert et hjørne af huset i Hundested. Det gør, at hun kan lade op i sit hjem. Når hun er ude, er alt nyt og kræver kræfter. 'Hvor langt kan jeg gå, hvordan kommer jeg rundt?'

Heldigvis lykkedes operationen, og Anita fik et liv, hvor hun var i stand til at gå.

Et godt liv

I dag er hun gået på pension og bruger sin tid i hjemmet i Hundested, hvor hun bevæger sig rundt med stok. Når hun da ikke lige er i byen og bruger krykker eller er til demonstration i kørestol foran Christiansborg i København.

63-årige Anita, der har fire børnebørn, synes, at hun har levet – og stadig lever – et godt liv. Fra en tidlig alder

blev hun stædig og besluttede, at hendes CP ikke måtte begrænse hendes liv. Kampgejst, kalder hun det.

Men det kom alligevel bag på hende, da udtrætningen kom drønende for et par år siden. Efter et kvart århundrede på den samme arbejdsplads var hun gået på førtidspension efter et fald og en brækket hofte.

Førtidspensionen havde egentligt ikke noget at gøre med senfølgerne fra hendes CP. Men det var alligevel heldigt, at hun allerede var på pension, da senfølgerne kom buldrende.



Anita og kæresten
Peter har sommerhus i
Sverige. Grundfjeldet er
stejlt og svært at bevæge
sig rundt på for Anita.
Men hun tager det som
træning.

Huset i Hundested er i to plan. Det giver daglig træning at bevæge sig op og ned ad trapperne. Til ære for fotografen har Anita sat sig på trappetrinene. En stilling, som kan være vanskelig at rejse sig fra.



Før i tiden kunne hun nemlig det hele. Det kan hun ikke længere.

- Nu skal jeg bruge en til to dage for at komme mig, hver gang jeg har været til et arrangement, siger hun.

Indretter sin hverdag

Hun beskriver senfølgerne som en ekstrem fysisk træthed, som hun bliver nødt til at planlægge efter. Hun skal komme sig efterfølgende, hvis hun har været til Landrover-træf eller har overnattet nye steder. Sovet i andre senge og siddet på andre stole. Hendes krop bliver påvirket af miljøer, som hun ikke er vant til.

Til at begynde med negligerede hun senfølgerne. Men det blev de værre af. I stedet fandt hun ud af, at de var nemmere at leve med, hvis hun 'gik med dem', som hun siger.

Udtrætningen ændrer ikke på, at hun stadig gør de ting, hun vil i sin hverdag. Men det kommer med en pris, som hun betaler i dagene efter.

Så Anita har slækket på sin idé om, at CP'en ikke må begrænse hendes liv. Hun deltager i arrangementer og møder i de lokale afdelinger af CP Danmark og Dansk Handicapforbund stort set, som hun plejer. Men hun sørger for at rydde kalenderen bagefter, så hun kan komme sig.

Lange rejser, hvor hun sov i sin Landrover, kan hun heller ikke længere.

- Jeg ville blive så træt, at jeg ikke ville få noget ud af det, siger hun.

Nu står den på charterferier, hvis der skal rejses.

“Jeg er SÅ ligeglad med, hvad andre tænker. Og det har jeg været i mange år.”

Sommerhus på skævt terræn

For at vedligeholde bevægeligheden og mindske smerter som følge af CP, lægger Anita vægt på at træne. Både i fitnesscenteret og i sin hverdag, hvor bare det at bevæge sig rundt er en form for træning.

Hun og kæresten gennem 24 år, Peter, har et sommerhus på stenet terræn i forskellige niveauer i Karlskrona i Sverige, og hjemmet i Hundested er i to plan. Hver dag bliver hun udfordret, når hun bevæger sig rundt. Hun kan godt samle en skål op fra gulvet.

Men et stykke papir er ikke nemt, og hun kan ikke rejse sig op, hvis hun falder.

- Da jeg var yngre, kunne man måske ikke se på mig, at jeg har CP. Men det kan man nu. Min krop er slidt. Jeg er 63 år, men måske er min krop som en 83-årigs.

Vil du sige, at CP'en giver dig flest udfordringer nu, hvis du ser på hele dit liv?

- Nej sådan er det ikke. Det var helt klart værst i teenageårene, hvor man bare gerne ville være som de andre. Dengang turde jeg ikke at rejse mig op og gå tværs hen over gymnastikgulvet, hvis vi havde en fest på skolen.

Hun beskriver, hvordan hun har det helt anderledes i dag. Des ældre, hun er blevet, des mere ligeglad er hun med, hvad andre tænker om hende.

- Det har nok noget med modenhed at gøre og nogle ting, jeg fik bearbejdet, da jeg var i 30'erne. Jeg er SÅ ligeglad med, hvad andre tænker. Og det har jeg været i mange år.

Og så bliver det trods alt nemmere at leve med senfølgerne og passe på sig selv.

Lokal ann

Per mærker alderstegn tidligere på grund af sin CP – en mere slidt krop, flere smerter og en større grad af udtrætning. Men med pauser i hverdagen, smertestillende medicin og hjælpemidler lykkes det at leve et godt seniorliv.

POLITIK, PIBER OG KÆRLIGHED

Selvom kroppen værker mere end tidligere, har Per Kæseler fundet en måde at dyrke både familielivet, en særlig hobby og at være politisk aktiv.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: KATRINE MARIE KRAGH



Pers store hobby er at fremstille og samle på piber. Han kalder det "god mentalhygiejne", som hjælper ham til at forebygge udtrætning.

En dag i 1991 kom en ung udgave af nu 59-årige Per Kæseler hjem fra et møde i ungdomskredsen i Dansk Handicap Forbund, og hans mor spurgte:

- Hvad er du nu blevet valgt ind i?

Mindet får Per til at grine, da CP INDBLIK i sommer mødes med ham i Handicaporganisationernes Hus i Høje Tastrup.

- Hun spurgte ikke, om jeg var blevet valgt. Det er ret sigende for, hvem jeg er. Jeg kan ikke lade være med at engagere mig, siger han.

Pers mor havde da også ret i sin formodning, for den unge Per var til mødet blevet valgt ind i ungdomskredsens bestyrelse og var indtil for få år siden aktiv i Dansk Handicap Forbund, ligesom han også har engageret sig i Danske Handicaporganisationer i en årrække.

“ Det er et godt liv at kunne holde smerterne stangen, at have nok tid til at være sammen med dem, man holder af – og lave de ting, man kan lide.

I det hele taget har Per svært ved at lave ingenting, og det præger også hans seniorliv i dag, hvor han er en moden mand på 59 år med ansigtstrækkene indrammet af rynker, et sort brillestel og med et gråhvidt skæg, der når ham til brystet.

Ud over stepperne

Per har cerebral parese (CP), og CP INDBLIK har sat ham stævne for at høre, hvad der udgør et godt seniorliv for ham, og hvilke hensyn han må tage til sin CP nu, hvor han bliver ældre.

Per fortæller om sit aktive liv med politik, hobbyer og ægteskab, imens hans gråblå øjne hyppigt lyser op. Ligesom da han var ung, er det at gøre en forskel stadig centralt for ham. For tiden går han med planer om at stille op til kommunalvalget til næste år som kandidat for SF i Rudersdal Kommune, hvor det især er handicapemner og miljø, der optager ham. Samme dag som interviewet finder sted, skal han til bestyrelsesmøde i den lokale afdeling i SF for blandt andet at drøfte det kommende valg, og han forventer for alvor at gå i gang med forberedelserne nu i efteråret.

- Så skal skoene kridtes og ud over stepperne. Det bliver hårdt, men sjovt, siger han med et stort smil.

Kærlighed og piber

Per er gift med Vibeke, der også har CP. Det var hende, der for over 20 år siden var årsag til, at han "forlod den jyske muld og blev plantet om på Sjælland," som han siger. Og samlivet med hende er en vigtig del af det gode seniorliv for ham.

- Jeg har en at dele alt med. Både det gode og det mindre gode. Når jeg gennemgår en personlig krise, er jeg ikke alene, siger han.

Ved siden af politik og kærlighed har Per to hobbyer, som han holder af at bruge tid på: At snedkerere piber og at tage på ture i naturen. Begge dele stammer fra hans vestjyske ophav, hvor han var søn af en snedker, og hvor der var åbne vidder så langt øjet rækker. På det seneste har en tredje hobby også fyldt en del: Han har nemlig lige deltaget i Tour de Elsass – en uge med længere daglige cykelture på strækningen Kolding til Paris i anledning af De Paralympiske Lege.

Alderens spor

Det kræver nogle hensyn at leve det aktive liv, som er så vigtigt for Per. For alderen tynger tidligere end for mange uden CP.

- Jeg mærker en hurtigere aldring i min muskulatur. Det begynder at koste lidt flere Ibuprofen og Panodiler indimellem, siger han.

Per har taget glæden ved at være i naturen med sig fra sin opvækst i Vestjylland. Når han føler sig udtrættet, hjælper det for ham at overnatte i shelter og nyde roen.

Allerede i sine 40'ere fik Per brug for en ny, kunstig hofte, og nu er den ved at være slidt og begynder at værke. Per oplever også en større grad af udtrætning relateret til CP end tidligere.

- Jeg bliver mere og mere afhængig af min nattesøvn. Mange med CP kender nok, at jo mere trætte, vi er, jo mere ryster vi. Almindelige ting som at hælde kaffe i en kop og drikke den, bliver vanskeligere, siger han.

Pauseknappen

- Hvordan forener du dit aktive liv med, at du bliver mere udtrættet og har flere smerter?

- Jeg ved, at jeg er nødt til at lytte til min krop, for når jeg overhører signalerne, giver det ballade bagefter, siger Per og tilføjer:

- Jeg er da også spændt på, hvordan det bliver, hvis jeg bliver valgt ind i kommunalpolitik og skal finde energi til en masse møder og læsning. Men igen: Jeg kan ikke lade være, så jeg må sørge for at få hvilet ud indimellem.

Per uddyber, at hans hobbyer hjælper ham til at "trykke på pauseknappen":

- Det giver ro at tage ud i naturen, overnatte for mig selv i shelter og stirre ind i bålet flammer. Og at snitte piber giver mig et frirum, hvor jeg kan lade tankerne flyve. Pludselig opdager jeg, at der er gået to timer. Det er en fantastisk oplevelse, og meget afstressende, siger han og forklarer om processen, mens han gestikulerer, som om han sad med træ og værktøj i hænderne.

Hjælpemidlerne og det gode liv

Per vælger trapperne i Handicaporganisationernes Hus og forcerer dem uden støtte fra sin stok. På små ture i byen bliver den som regel hjemme, men på ture i naturen er den fast følgesvend, og nogle gange bruger Per også sin elscooter til formålet. Hjælpemidlerne gør det lettere for ham at leve det liv, han gerne vil, ligesom bilen, der muliggør, at han kan komme til politiske møder og pibemesser.

Alt i alt sætter Per lige nu stor pris på sit seniorliv – også med de udfordringer, som den tidlige aldring giver.

- Det er et godt liv at kunne holde smerterne stangen, at have nok tid til at være sammen med dem, man holder af – og lave de ting, man kan lide, siger han.



Aldring sætter ind tidligere

Reidun Jahnsen har gennem en lang forskningskarriere beskæftiget sig med livsforløb og funktioner hos mennesker med CP.



Mennesker med CP kan opleve, at aldring sætter ind tidligere. Forsker i livsforløb og funktioner for mennesker med CP Reidun Jahnsen fortæller om vigtige årsager til, at det sker, og hvordan det kommer til udtryk.

AF STINE MØRKEBERG
PRIVATFOTO

Er du i dag voksen eller ældre med cerebral parese (CP), og har du i dit ungdomsliv kunnet gå uden støtte? Så fik du måske i dine 30'ere brug for hjælpemidler som stok, kørestol eller rollator? Eller måske er det i dine 50'ere, at behovet trænger sig på?

Rigtig mange mennesker oplever, at de ikke længere kan alt det, de kunne før, når de bliver ældre. Oftest sker det tidligere for mennesker med CP. Halvdelen af de, der har symptomer på CP i begge sider af kroppen, og som tidligere har kunnet gå, oplever reduceret gangfunktion allerede i deres 30'ere. Det samme sker i 50'erne

for halvdelen af de, der har symptomer på CP i den ene side af kroppen. Det viser forskning i senfølger hos voksne med CP foretaget af den norske forsker Reidun Jahnsen i et studie fra 2004.

I gennem en lang forskningskarriere har hun beskæftiget sig med livsforløb og funktioner hos mennesker med CP. For to år siden gik hun på pension, men hun er fortsat aktiv inden for forskning og har fået flere priser for den. Senest i juni, hvor hun modtog Kongens Fortjenstemedalje i Norge for blandt andet at have været den første i Norge, der forskede i voksne

Du ældes på din egen måde

Eksemplerne på typiske mønstre for tidlig aldring i artiklen er baseret på statistiske forskelle – men ikke to personer er ens, og du kan som person godt opleve en anderledes aldringsproces end dem, der er beskrevet.

med CP og at have været med til at starte det norske opfølgingsprogram, NorCP.

Faktisk er hun midt i festlighederne, da hun besvarer mit opkald og præsenterer sig på syngende norsk. Vi aftaler at tales ved den følgende uge, hvor Reidun ud fra sin egen og kollegers forskning kaster lys over, hvordan mennesker med CP ældes tidligere, og hvad man kan stille op, når man oplever forandringerne.

Derfor ældes kroppen tidligere

En del af forklaringen på, at mennesker med CP mister funktioner tidligere end andre, skal findes i, at næsten 90 procent af personer med CP har muskelspændinger – spasticitet – forklarer Reidun.

- Det giver ofte fejlstillinger i leddene som belaster kroppen og med tiden giver flere smerter. Mange mærker flest smerter i benene eller hofterne, fordi den nederste del af kroppen belastes mest, men der kan også være smerter i ryggen eller andre steder.

Men faktisk skyldes funktionstabet ikke udelukkende spasticitet.

- Forskning viser, at færre små blodårer i musklerne hos personer med CP kan gøre, at musklerne bliver slidt hurtigere, og man mister funktioner, forklarer Reidun.

Ud over tab af fysiske funktioner og flere smerter oplever en del voksne med CP også en større grad af udtrætning end tidligere.

- Det kræver meget energi, at musklerne er spastiske, for de får ikke slappet helt af, siger Reidun om en af årsagene.

En ny identitet

Når energien bliver mindre, bliver det endnu vigtigere end tidligere at prioritere, hvad der er vigtigt at bruge den på.

- Er man i job, kan det være nødvendigt at trække sig tidligere tilbage fra arbejdslivet for at få energi til familie og venner. Men det kan også være, at arbejdet er meget vigtigt for en, og så kan løsningen måske være at få hjælp til praktiske gøremål hjemme, siger Reidun.

Har man børn, kan det også blive nødvendigt at træde ud af nogle af de roller, man tidligere har haft – for eksempel at bidrage til børnenes fritidsaktiviteter – for at have energi til at være sammen med børnene.

- Det kan være smertefulde, men nødvendige valg, siger Reidun.

Også behovet for hjælpemidler som stok, rollator eller kørestol kan være svært at acceptere, især for dem, der tidligere kunne gå helt uden støtte eller højst havde brug for at støtte sig til gelænderet på trapper.

- De har ofte været vant til at forsøge enten at klare sig helt uden hjælpemidler eller minimere dem, så deres CP ikke har været så synlig. Når de får brug for hjælpemidlerne, kan de ikke længere skjule deres CP, og de skal til at genfinde sig selv i en ny identitet. Der kan være et stort behov for at tale med nogen om de følelser, der følger med forandringerne – for eksempel med en psykolog eller andre med CP, lyder det fra forskeren.

Tal med lægen om ændringer

Reidun understreger også vigtigheden af sundhedsfaglig opfølgning på de symptomer på CP, der tager til med alderen. I Danmark foregår det typisk ved, at man selv taler med egen læge om tiltagende smerter eller andre gener. Smertestillende medicin kan være en del af løsningen, en god balance mellem aktivitet og hvile er en anden vigtig del.

- Og så er det vigtigt at huske, at nogle symptomer også kan skyldes ting, som ikke har noget med CP at gøre. Så det er en god idé at tale med lægen om mulige årsager til de forandringer, man mærker, for at sikre sig, at de ikke skyldes andre sygdomme, som der bør gøres noget ved, råder Reidun kort inden, vi runder samtalen af – for mit vedkommende mere oplyst om, hvad der er på spil i den aldrende krop, når man har CP.

Reidun Jahnsen

Er fysioterapeut og seniorforsker ved Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for cerebral parese (NorCP) og ved Beito-stølen Helsesportsenter (et norsk rehabiliterings- og habiliteringstilbud til personer med forskellige diagnoser og funktionsnedsættelser), samt professor emeritus i re/habiliteringstjenesteforskning ved Universitetet i Oslo.

Ældre med CP risikerer ensomhed

At opleve ensomhed er ikke usædvanligt i seniorårene, når man har CP. Heldigvis findes der veje til bedre livskvalitet, lyder det fra ergoterapeut Birthe Tornegård Holm

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: REGIONSHOSPITALET HAMMEL NEUROCENTER OG PRIVAT

Har man et handicap, er man generelt mere udsat for ensomhed end andre. 13 procent af mennesker med større fysiske handicap og 21 procent med større psykiske handicap oplever således sjældent eller aldrig at have nogen at tale med, når de har brug det, mod kun 5 procent af dem uden handicap. Det viser tal fra forsknings- og analysecenteret VIVE fra 2023.

- Ensomhed kan opleves i alle aldre, men der er nogle særlige forhold omkring overgangen til seniorlivet, som kan bringe den med sig – ikke mindst når man har cerebral parese (CP). Det fortæller ergoterapeut Birthe Tornegård Holm fra Klinik for Cerebral Parese på Regionshospitalet Hammel Neurocenter, som til daglig arbejder med voksne med CP.

- For mange voksne med CP er forældrene vigtige omsorgspersoner, som støtter dem i hverdagen og hjælper dem med at komme afsted til arrangementer. Når forældrene dør, kan de voksne børn stå meget alene, siger hun.



65-årige Lene Davidsen med CP får en del af sit sociale behov dækket gennem online aktiviteter.

Hvad er ensomhed

Du kan opleve ensomhed, uanset hvor stort dit sociale netværk er. Ensomhed er en oplevelse af ikke at have nogen at betro sig til eller dele tanker og oplevelser med.

Ensomhed og familieforhold for personer med handicap

- ◆ 13 procent af mennesker med større fysiske handicap og 21 procent med større psykiske handicap har aldrig eller sjældent nogen at tale med, når de har brug det, mod kun 5 procent af dem uden handicap.
- ◆ Langt flere voksne med CP bor alene uden partner eller børn sammenlignet med personer uden CP. For 50-61-årige gælder det for:
 - 91 procent med moderat eller svært motorisk handicap og udviklingshæmning
 - 51 procent med let motorisk handicap uden udviklingshæmning
 - 26 procent uden CP

Kilder:

'Levevilkår blandt mennesker med handicap', VIVE, 2023

Voksne med cerebral parese i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed SDU, 2017.

Når forældrenes død bliver ekstra kritisk, er det blandt andet, fordi nogle voksne med CP ikke har andre fortrolige og nære relationer omkring sig. Med alderen kan også de kognitive funktioner blive nedsat og gøre det vanskeligere at etablere nære relationer til andre.

Venner må agere ledsagere

At få nyt netværk eller pleje det eksisterende bliver for mange mere besværligt med alderen, fordi energiniveauet i hverdagslivet bliver mindre.

- At komme i bad, spise eller lave mad bliver mere krævende, og de sociale kontakter bliver valgt fra. Det er en ret skidt prioritering, for

det er via det sociale, mange finder livskvalitet, siger Birthe Tornegård Holm.

Dilemmafyldte prioriteringer kender Lene Davidsen på 65 år med CP alt til. For hende – og mange andre – har adgangen til ledsagelse og transport stor betydning for muligheden for at socialisere.

- Siden jeg blev slået hjem af senfølgerne til CP for godt fem år siden, har jeg brugt megen fantasi til at finde på, hvordan jeg kunne deltage i aktiviteter. Selvom jeg efter en lang og sej kamp har fået flextrafik og ledsagerordning, så vil flextrafikken fortrinsvist blive brugt til transport til fysioterapi, og ledsagerordningen til gåture for at bremse tab af min gangfunktion, siger hun.

- Jeg må fortælle venner, at skal jeg med på tur, skal jeg hentes og bringes. Mange falder fra – andre går pragmatisk og omsorgsfuldt til værks. Jeg har også kastet mig over online aktiviteter som træning og læsegrupper, siger Lene Davidsen.

*Birthe Tornegård Holm
vejleder som ergoterapeut
i trivsel, prioriteringer i
hverdagslivet, hjælpemidler
og meget andet, der har med
hverdagen med CP at gøre*



7 gode råd til dig, der oplever ensomhed:

1. Anerkend for dig selv, at det er ok at opleve ensomhed, uanset om du omgås mange eller få mennesker.
2. Tal med nogen om din ensomhed – med de omsorgspersoner du eventuelt har omkring dig, din fysioterapeut, din læge, en psykolog eller en anden med CP.
3. Spørg hos kommunen, om der er mulighed for at få en besøgsven (findes i nogle kommuner).
4. Overvej, om du har overskud til at lave frivilligt foreningsarbejde, hvor du møder andre og mærker glæden ved at bidrage. Vil du høre om mulighederne i CP Danmark, kan du kontakte frivilligkoordinator Line Egelund på le@cpdanmark.dk
5. Opsøg grupper eller arrangementer, hvor du møder andre, der har CP. Det er især en god idé, hvis ensomheden opstår, når folk uden CP ikke helt forstår dig. CP Danmarks aktiviteter i de lokale kredse eller kurser er en mulighed – få overblik over dem på side 37-43 og 34-35.
6. Brug gerne online fællesskaber, hvis du kan bruge en computer eller mobiltelefon til at kommunikere med. Det kunne for eksempel være Facebook-gruppen 'CP Danmark Forum', en af foreningens lokale Facebook-grupper eller en læsegruppe. For sidstnævnte kontakt sidse@laeseforeningen.dk og hør nærmere.
7. Har du brug for psykologisk rådgivning, kan du kontakte CP Danmarks psykolog Klaus Kristensen på tlf. 38 88 45 95 inden for rådgivningens åbningstider: Tirsdag kl. 9-12 (rådgivning til pårørende) og torsdag kl. 9-12.

Ud af ensomheden

Der er altså mange grunde til, at ensomheden kan trænge sig på i seniorårene med CP, og det kræver ofte hjælp at komme ud af den.

Er du ensom, så se faktaboksene med gode råd. Her finder du også en række tilbud hos CP Danmark, som kan afhjælpe ensomhed. Foreningen kæmper også for lige adgang til transport, tilstrækkelig ledsagelse og andet, der kan afhjælpe ensomhed.

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

• RING TIL OS IDAG •
70 22 18 70

Agerbakken 21, 8362 Hørning • info@fldigital.dk • fldigital.dk

Snart folkepensionist?

Her er hvad du skal vide

Nærmer du dig folkepensionsalderen, og har du tænkt på, hvad det betyder for din økonomi og den hjælp, du får fra kommunen? Så læs med her.

AF LINE MCMONAGLE, SOCIALFAGLIG RÅDGIVER

I CP Danmarks rådgivning får vi jævnligt henvendelser fra medlemmer, som ønsker at forberede sig på de praktiske aspekter af livet som folkepensionist. I denne artikel får du svar på de oftest stillede spørgsmål.

Hvad sker der med min økonomi?

Uanset om du kommer fra arbejdsmarkedet, førtidspension eller en offentlig ydelse som for eksempel kontanthjælp, har du ret til at modtage folkepension, når du når pensionsalderen, hvis du i øvrigt opfylder betingelserne. Den nuværende pensionsalder er 67 år frem til 2030.

Hvor meget, du kan få i folkepension, afhænger blandt andet af, om du bor alene eller sammen med en samlever, og om du for eksempel har en privat pensionsopsparing eller aktieindkomst.

Almindelig arbejdsindtægt har ikke betydning for, hvor meget du kan få i pension. Du kan derfor godt fortsætte med at arbejde samtidig med, at du modtager folkepension.

Du kan læse mere om betingelserne og satserne for folkepension på Borger.dk. Det er også muligt at lave en vejledende beregning af, hvor meget du kan få i folkepension.

Hvad hvis jeg har fået førtidspension?

Overgår du fra førtidspension til folkepension, vil din økonomi ændre sig forskelligt afhængigt af, om du fik tilkendt førtidspension før eller efter 2003:

Førtidspension fra før 2003

Hvis du overgår til folkepension fra førtidspension efter de "gamle regler", vil nogle dele af pensionen bortfalde, men du bevarer følgende dele:

- Grundbeløb
- Pensionstillæg
- Personlige tillæg
- Helbredstillæg
- Varmetillæg
- Bistands-/plejetillæg (bevares uændret uanset økonomi).

Der kan dog ske ændringer i dine økonomiske forhold, der medfører, at du ikke længere er berettiget til disse ydelser.

Førtidspensionist fra 2003 og derefter

Hvis du er førtidspensionist efter de "nye regler", har du muligvis modtaget dækning af merudgifter. Den dækning bortfalder automatisk, når du bliver folkepensionist. Du kan i stedet søge tillæg, der kan dække nogle af dine udgifter til for eksempel varme, tandpleje og medicin. Måske kan du også få en ældrecheck.

Brug for rådgivning?

Hvis du har spørgsmål omkring overgangen til folkepension, er du velkommen til at kontakte:

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



Har jeg stadig ret til boligstøtte?

Får du boligstøtte nu, er du i udgangspunktet også berettiget til det, når du bliver folkepensionist. Boligstøtten kan selvfølgelig ændre sig, hvis din økonomi eller dine boligforhold ændrer sig.

Hvad skal jeg selv gøre, når jeg nærmer mig pensionsalderen?

Modtager du ikke førtidspension eller seniorpension, før du når folkepensionsalderen, skal du selv søge om folkepension. Det kan du tidligst gøre seks måneder, før du når folkepensionsalderen.

Modtager du derimod førtidspension eller seniorpension, overgår du automatisk til folkepension, når du når pensionsalderen. Du modtager et brev fra Udbetaling Danmark i god tid inden overgangen.

Er du i tvivl om, hvad der sker med din øvrige hjælp, er det en god idé at kontakte din sagsbehandler i den afdeling i kommunen, der beskæftiger sig med området, for vejledning.

Kan jeg beholde min hjælp fra kommunen?

Modtager du en eller flere af nedenstående ydelser, sker der ingen ændringer med dem, når du når folkepensionsalderen:

- Støtte til bil
- Socialpædagogisk støtte
- Personlig og praktisk hjælp
- Kontant tilskud til hjælpere og borgerstyret personlig assistance (BPA)
- Hjælpebidler
- Boligindretning
- Ledsagerordning – hvis ordningen er bevilget, før folkepensionsalderen

Kommunen skal dog fortsat følge op på din hjælp på disse områder. Sker der større ændringer i dine behov, dit aktivitetsniveau eller dit kørselsbehov, kan det som altid have betydning for dine bevillinger – både før og efter, du bliver pensionist.

Vær opmærksom på, at du ikke kan søge og få ledsagelse efter servicelovens paragraf 97, efter du er blevet folkepensionist. Har du fået ledsagelse, før du blev folkepensionist, kan du til gengæld beholde den.

Største ændringer i hjælpen

Når du bliver folkepensionist, er du ikke længere berettiget til:

- Merudgiftsydelse
- Fleksjob
- Løntilskud til førtidspensionister

Lovgivning

Nogle gange har du brug for at henvise til eller forstå en paragraf i en lov i forbindelse med din sagsbehandling i kommunen. Artiklen her handler om følgende paragraffer i to love:

Service_loven:

- Dækning af merudgifter: Paragraf 100
- Støtte til bil: Paragraf 114
- Socialpædagogisk støtte: Paragraf 85
- Personlig og praktisk hjælp: Paragraf 83
- Kontant tilskud til hjælpere og borgerstyret personlig assistance (BPA): Paragraf 95 og 96
- Hjælpebidler: Paragraf 112
- Boligindretning: Paragraf 116
- Ledsagerordning: Paragraf 97

Lov om aktiv beskæftigelsesindsats

- Fleksjob: Paragraf 116
- Løntilskud til førtidspensionister: Paragraf 6 stk. 11

Du finder lovene på retsinformation.dk



En gamechanger for Cæcilie

Træning med Mitii giver mod på livet

For Cæcilie og hendes familie var livet med Cerebral Parese (CP) en udfordring, indtil alt ændrede sig, da Cæcilie som 14-årig blev introduceret til Mitii-træning.

Anbefalet af Cæcilies fysioterapeut blev træningsprogrammet hurtigt en vigtig del af hendes liv. Selvom det krævede stor disciplin, var det aldrig nødvendigt at minde Cæcilie om at træne. Hun var altid motiveret og klar til at tage udfordringerne op fortæller hendes mor, Karin.

Mitii er intensiv hjemmetræning foran foran dit tv, hvor du bruger både din krop og hjerne til at løse forskellige opgaver i et personligt tilpasset program, der justeres hver uge.

Ifølge Karin var det let at komme ind i en god rutine med Mitii. "Når man har prøvet det et par uger, bliver man jo ligefrem rutineret."

Effekten af Mitii var tydelig. Cæcilies fysiske og kognitive færdigheder forbedrede sig markant. Hun blev bedre til at huske, læse og udvise sproglig selvsikkerhed. "At blive så mærkbart fysisk bedre var nok den allerstørste gevinst; det giver selvtillid og mod på mere," fortæller Karin.

En introduktion til, hvad CP betyder for hjernen, gav Cæcilie en dybere forståelse af sin egen situation. Karin ser en markant forskel i sin datters hverdag: "Vi har fået et barn, som på rigtig mange områder er blevet et helt andet menneske og virkelig har fået mod på livet. Hun sidder ikke bare i sin egen lille osteklokke, men tager aktivt del i det samfund, som hun er en del af."

Vil du vide mere?
Ring til os på 3947 8000
www.mitii.com

Mitii
– move it to improve it

Træning med Mitii er baseret på, at hele kroppen anvendes og er optimeret i forhold til at udvikle hjernen og samtidig øge dit motoriske niveau.

Når du træner 30 min. dagligt i 14 uger, vil ændringerne i hjernen blive permanente og en helt naturlig del af din hukommelse.

Mitii-konceptet er udviklet af Elsass Fonden i samarbejde med førende internationale forskere.

Hvis du har CP kan du søge Elsass Fonden om betalt træning.

Vejlefjord Rehabilitering

Børneneurocenter

Vejlefjord Rehabiliterings Børneneurocenter er et ambulat 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.

Vejlefjord Rehabilitering · 7682 3333 · visitationen@vejlefjord.dk · www.vejlefjord.dk

Fællesskabets mand takker af

Et langt arbejdsliv inden for handicapområdet slutter, når Mogens Wiederholt går på pension den 1. oktober.

AF FRANDS HAVALESCHKA, TIDLIGERE KOMMUNIKATIONS-
CHEF I CP DANMARK OG KOLLEGA TIL MOGENS WIEDERHOLT
GENNEM 15 ÅR | FOTO: KATRINE MARIE KRAGH

Mogens Wiederholt har med stor energi spredt sin enorme viden på handicapområdet i knap 40 år – de sidste 15 som direktør for CP Danmark.

Afskedsreception for Mogens

Foregår 26. september kl. 14.30 i
Handicaporganisationernes Hus.
Læs mere på side 8.

“ Mogens har altid været der for fællesskabet i handicapbevægelsen.

Da CP Danmark i 2009 var på jagt efter en ny direktør, skete et lille mirakel. Mogens Wiederholt, en af Danmarks mest kompetente personer inden for handicapområdet, var blandt kandidaterne, blandt andet takket være et motiverende prik fra foreningens daværende næstformand Bente Winther Olsen.

Mogens Wiederholt havde i mange år siddet som centerleder for Center for Ligebehandling af Handicappede og sekretariatschef for Det Centrale Handicapråd og her sikret, at handicapområdet fik en stemme. Et arbejde, som ofte var en svær politisk balancegang, der krævede diplomati på højt niveau.

Gennem relationerne oplevede han imidlertid, hvordan det var at arbejde i en handicaporganisation og være en del af handicapbevægelsen. Rollen passede ham godt, og jobbet i CP Danmark udfyldte derfor ønsket om større frihed til at bruge sin viden på handicapområdet og sætte fokus på dem, det hele handlede om.

Målrettet indsats

Det er et arbejde, som Mogens Wiederholt med stor energi har udført for CP Danmark i 15 år. Udover at udvikle foreningen, lede sekretariatet – og en organisation med over 120 frivillige tillidsrepræsentanter – har han på kompetent vis benyttet enhver lejlighed til at påpege de mange udfordringer, som mennesker med cerebral parese (CP), og deres pårørende, ofte oplever.

Ligesom andre lobbyister, der vil påvirke den politiske dagsorden, er Mogens Wiederholt en flittig bruger af det sociale medie X. Daglige opslag på Facebook hører ligeledes til de faste rutiner.

Med en uddannelse som cand.phil i nordisk sprog og litteratur er Mogens Wiederholt en dygtig formidler med stort retorisk overskud. Han har gennem årene skrevet utallige artikler og debatindlæg og bidraget med fagligt indhold til bøger og publikationer.

Positivt tilbageblik

At det kræver vedholdenhed og stor tålmodighed at komme igennem med resultater, ved alle. Stor er derfor glæden, når det sker. Mogens Wiederholt kan se tilbage på mange positive resultater af arbejdet i CP Danmark:

- Jeg er rigtig stolt over at have været med til at facilitere foreningens navneskift i 2019 og skabe den moderne ramme, som vi dermed fik lagt. Navneskiftet fra Spastikerforeningen til CP Danmark var kulminationen på en lang proces, men den var nødvendig, fordi skiftet var forbundet med mange følelser.

Mogens Wiederholt fremhæver også den stolthed, der blev skabt hos CP Danmarks medlemmer, da foreningen i forbindelse med nedlukningen under corona fik etableret CP-TV og mange livgivende virtuelle aktiviteter.

Senest har positive vinde blæst på voksenområdet. Tilbuddet om ambulatoriebehandling for voksne med CP er etableret af Region Midtjylland i samarbejde med Elsass Fonden. Det er virkelig epokegørende og et behov, som CP Danmark har italesat i flere år. Samtidig tegner alt nu til, at botilbuddet Jonstrupvang for voksne med CP endelig får nye og mere moderne bygninger.

- Planerne om renovering eller nybygning har eksisteret i alle de 15 år, jeg har været direktør, men nu har indenrigsministeriet givet regionen låneadgang til at rejse de nødvendige penge, så jeg tror på, at et nyt Jonstrupvang kan stå klar om få år, vurderer Mogens Wiederholt.

Bliver savnet på 2. sal

Sideløbende med direktørposten har Mogens Wiederholt været formand for brugerne af Handicaporganisationerne Hus og repræsenteret Danske Handicaporganisationer (DH) i adskillige udvalg og nævn. En indsats, som DH's formand, Thorkild Olesen, sætter stor pris på:

- Mogens har altid været der for fællesskabet i handicapbevægelsen. Både i det politiske arbejde, hvor han har deltaget for DH i adskillige vigtige arbejdsgrupper, og i sin store indsats i arbejdet for driften af Handicaporganisationernes Hus. Hans store indsigt og gode væsen har også haft stor betydning for debatten og kulturen i DH og i huset, fremhæver DH-formanden.

Med 15 år i CP Danmark, 16 i Det Centrale Handicapråd og før det seks år i Hjælpeinstituttet i Aarhus har Mogens Wiederholt brugt det meste af sit arbejdsliv inden for handicapverdenen. Det er ganske enkelt imponerende, og som DH-formand Thorkild Olesen præcist noterer:

- Det bliver svært helt at forstå, at han ikke bare er på 2. sal, når man har brug for ham.

Pia om Mogens:

Landsformand for CP Danmark Pia Allerslev siger om den afgående direktør:

- Mogens' enorme viden, skarpe pen og rutinerede interessevaretagelse har betydet, at vi er blevet hørt og respekteret.

CP Danmark får ny direktør

1. september trådte Katrine Finke til som ny kvinde i spidsen for driften af CP Danmark. Hun glæder sig især til at sikre rettigheder og muligheder for mennesker med CP.

TEKST OG FOTO: STINE MØRKEBERG

En dag i midten af august trådte et par røde sko ind på CP Danmarks gang i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup. Ejeren af skoene smilede varmt og gav alle foreningens medarbejdere, formand og afgående direktør et fast håndtryk.

De røde sko tilhører Katrine Finke, som 2. september havde første arbejdsdag som ny direktør for foreningen, og som nogle uger forinden var på besøg for at hilse på sekretariatets medarbejdere. Hun afløser Mogens Wiederholt, som efter 15 år på posten går på pension 1. oktober.

Katrine Finke er uddannet kandidat i folkesundhedsvidenskab med en tidligere uddannelse som ergoterapeut i bagagen, og hun kommer fra en stilling som sekretariatschef i Vidensråd for Forebyggelse. I det hele taget har hun stor erfaring inden for sundhedsområdet og ledelse. Blandt andet har hun tidligere været direktør i det forhenværende Selskab for Evidens og Praksis og haft lederstillinger i Psykiatrifonden.

Fokus på rettigheder og muligheder

Katrine Finke ser med stor begejstring frem til det arbejde, der venter:

- Jeg glæder mig meget til at blive en del af en medlemsorganisation og til samarbejdet med mennesker, der har cerebral parese (CP) inde på livet eller interesserer sig for området, siger hun og fortæller videre om nogle af de ting, der motiverer hende ved jobbet:

- Jeg ser frem til at være med til at sikre rettigheder for mennesker med CP og medvirke til, at vi som samfund skaber et fællesskab, hvor alle har mulighed for at bidrage og trives, uanset hvilke forudsætninger, de måtte have.

Friske, kompetente øjne på CP Danmark

Både foreningens formandskab og medarbejdere har været repræsenteret i ansættelsesudvalget og har fået hjælp af et rekrutteringsbureau til at finde et godt match til direktørposten. Og selvom afskeden med Mogens Wiederholt bliver vemodig, ser formand for CP Danmark Pia Allerslev frem til samarbejdet med den nye direktør.

- Med Katrine får vi friske og kompetente øjne på vores organisation. Hun bringer en meget struktureret måde at arbejde på ind sammen med stor indsigt i de sundhedsmæssige aspekter af livet med en diagnose. Og samtidig har vi fået indtryk af, at hun er dygtig til at arbejde relationelt med medarbejdere og frivillige, siger Pia Allerslev.

For at sikre en god overdragelse, får Katrine Finke en måneds overlap med Mogens Wiederholt, som går på pension 1. oktober.



“ Jeg ser frem til at være med til at sikre rettigheder for mennesker med CP og medvirke til, at vi som samfund skaber et fællesskab, hvor alle har mulighed for at bidrage og trives, uanset hvilke forudsætninger, de måtte have.

Katrine Finke er blandt andet optaget af, at mennesker med CP sikres gode muligheder for at bidrage til og trives i samfundet, og ikke bliver mødt med fordomme.



KURSER

Kurser til dit efterår

Kan du bruge inspiration til hverdagen med CP eller som pårørende? Eller har du lyst til at udveksle erfaringer med andre i en lignende situation? Så tjek CP Danmarks kursusprogram for de kommende måneder ud her.

TEKST: STINE STENHOLT, PROJEKT- OG KURSUSANSVARLIG I CP DANMARK | FOTO: COLOURBOX.DK & ADOBESTOCK.COM

Vidste du, at du som medlem af CP Danmark har adgang til både webinarer, kurser og andre aktiviteter? Der kan du få den nyeste viden om cerebral parese (CP) og værktøjer til din hverdag med hjem, og du kan møde andre i samme situation som dig selv. Læs mere om efterårets tilbud i denne oversigt.



V.I.P. SØSKENDELAG

Tid: 5. oktober kl. 10-15

Sted: Høje Taastrup

Det er et livslangt vilkår at være søskende til et menneske med CP, og det kan være en sårbar og ofte usynlig rolle i familiens liv. Derfor kan der for både søskende og forældre være et stort behov for at dele deres følelser og erfaringer med andre. Søskendedagen skaber plads til, at børnene og de unge kan høre andres historier og bidrage til samtalen, hvis de ønsker det. Frem for alt kommer de til at mærke et fællesskab og en åbenhed, der er svær at finde ude i deres almindelige hverdagsliv. Forældrene får også et indblik i søskendeperspektivet.

Du kan lige nu det: Sidste frist for tilmelding er den 22. september.

VENNER OG FÆLLESSKABER

Tid: 16. oktober kl. 16.30-18

Sted: Online

Kom med til et online møde, hvor unge med CP fortæller om deres oplevelser med at høre til, finde et fællesskab og opbygge relationer til andre. Mange unge med CP oplever ensomhed og bekymringer om, hvor de passer ind og hører til. Det gælder både unge selv og deres forældre. Heldigvis ser vi i CP Danmark mange eksempler på unge, der med tiden finder ind i fællesskaber med andre, der ser dem for lige dem, de er. Er du nysgerrig? Meld dig til, lyt med og stil spørgsmål. Du er velkommen, hvad enten du er ung med CP eller forælder.

FORÆLDRE, FØLELSER OG FÆLLESSKABER

FULD T BOOKET

Kolding: 26. oktober kl. 12-15

Charlottenlund: 23. november kl. 12-15

En dag for forældre til et barn med CP, hvor deltagerne får mulighed for at møde andre forældre.



BEDSTEFORÆLDRE TIL ET BARNEBARN MED CP

Tid: 2. november kl. 10-15

Sted: Høje Taastrup

Hvilken rolle spiller bedsteforældre som støtte, når et barn i familien har cerebral parese? Hør oplæg fra en mor, et bedsteforælder-par og en kvinde, der hver især sætter perspektiv på det. På kurset belyser oplægsholderne de forskellige roller i familien og ikke mindst, hvordan familie-medlemmerne bedst kan støtte hinanden. Kurset er først og fremmest for dig, der er bedsteforælder til et barn med CP, men andre familiemedlemmer kan også få glæde af at deltage.



OVERGANGEN FRA BARN TIL VOKSEN

Tid: 6. november kl. 16-17.30

Sted: Online

Hvilke typiske udfordringer kan unge med CP støde på? Hvad kan Ungeklivnikken for Cerebral Parese på Rigshospitalet hjælpe med, og hvad kan de unge selv gøre? Det kan du få viden om på dette kursus – uanset om du selv er ung med CP, forælder til en ung eller fagprofessionel. Selvom Ungeklivnikken på nuværende tidspunkt kun er etableret på Rigshospitalet, er kurset relevant, uanset hvor i landet, du bor.

TEMADAG OM BØRN MED CP

Tid: 30. november kl. 10.30-15.45

Sted: Høje Taastrup

Denne temadag er for dig, der er forælder eller anden nær pårørende til et barn med CP. Vi kommer hele vejen rundt om sundhedsmæssige, psykologiske og socialfaglige aspekter af diagnosen. Hør blandt andet om, hvordan en hjerne med CP fungerer anderledes, hvordan du kan lette barnets hverdag, og hvilke støttemuligheder, der findes i lovgivningen.

På kurset kan du møde børnelæge og formand for CPOP Gija Rackauskaite, psykolog Klaus Christensen og socialfaglig rådgiver Line McMonagle.

Hvem kan deltage?

Alle kan deltage i CP Danmarks kurser og aktiviteter, men som medlem får du rabat.

Læs mere og tilmeld nyhedsbrev

Du kan læse mere om de enkelte kurser og webinarer på CP Danmarks hjemmeside under "medlemstilbud" og "kurser og arrangementer". Her vil der løbende komme flere aktiviteter.

Vil du være den første til at modtage nyheder om CP Danmarks kurser og aktiviteter, så skriv dig op til foreningens nyhedsbrev, som du finder på cpdanmark.dk (forsiden, i nederste højre hjørne).



... 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."*



Hou Søsportcenter



Fuldt tilgængelige feriehus i smukke omgivelser

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

Vi har også Danmarks
bedst tilgængelige svømmehal

VANDHALLA

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



Det sker

Vi går den mørke tid i møde, men heldigvis er der nok at glæde sig til: Sjove timer på bowlingbanen, en inspirerende temaaften, julehygge og meget mere. Her får du et overblik over kommende aktiviteter i CP Danmarks kredse.

CP Danmark Nordsjælland

Julestue

Før du ser dig om, kommer den søde juletid, og der findes næppe en bedre måde at starte den på end ved at samles og hygge sammen med andre med CP og deres familier. Nyd årets første æbleskiver og lidt varmt eller koldt at drikke, imens du klipper og fletter årets julehjerter og kræmmerhuse og lader julestemningen indfinde sig i godt selskab. Hvem ved, måske kigger selveste julemanden forbi?

Tid: 17. november kl. 14.

Sted: Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, 3200 Helsing.

Pris: Fastlægges senere. Hold øje på cpdanmark.dk/aktiviteter eller med info fra kredsen.

Tilmelding: Senest 27. oktober til Anita på bagernilsson@gmail.com

Godt at vide: Der kan forekomme ændringer i programmet.

Bowling og brunch

Giv den fuld skrue på bowlingbanen og nyd en lækker brunch sammen med dine nærmeste og andre deltagere ved dette arrangement.

Tid: 12. januar kl. 10.30.

Sted: Bowlerneshal – Grøndal, Hvidkildevej 64, 2400 København NV.

Pris: Info følger senere på cpdanmark.dk/aktiviteter og i næste nummer af CP INDBLIK.

Tilmelding: Senest 20. december til Anita på bagernilsson@gmail.com

Ny Facebook-gruppe

CP Danmark Nordsjælland har fået sin egen Facebook-gruppe, CP Nordsjælland Kreds 4. Tilmeld dig, hvis du via Facebook vil holdes opdateret på kommende aktiviteter, og hvad der rører sig i kredsen.

CP Danmark Nordvestsjælland

CP, aldring og træthed

En temaaften med fokus på det at blive ældre med CP og den træthed, der kan følge med. CP Danmark Nordvestsjælland har inviteret ergoterapeut Hans Henrik Klein og neuropsykolog Julie Nyvang Christensen til at dele ud af deres viden og svare på spørgsmål fra deltagerne. Kredsen byder på sandwich og lidt at slukke tørsten med.

Tid: Mandag den 28. oktober kl. 17-19.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 21. oktober til Mai Britt på tlf. 50 48 80 03.

Oplys venligst navn og antal.

Tilmelding er efter først til mølle-princippet.



Foto: Colourbox.dk



Foto: Colourbox.dk / Ron Summers

Lokal ann

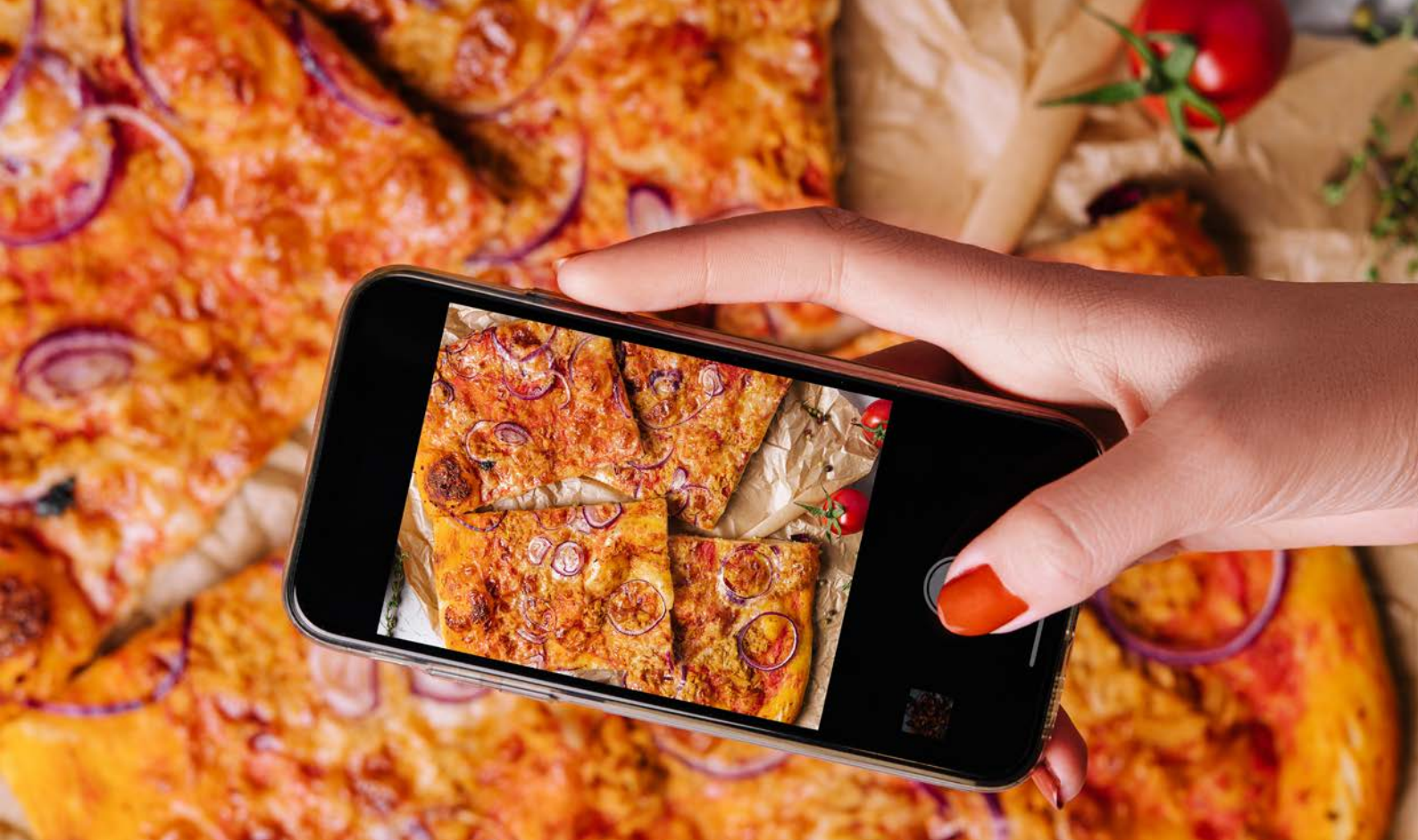


Foto: Colourbox.dk

CP Pizza

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

Tid: Tirsdag den 29. oktober 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).

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.

Arrangementet 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.

Tid: Søndag den 29. september kl. 10.

Sted: Møn Is, Hovgårdsvej 4, 4780 Stege.

Pris: 25 kr. pr. person.

Tilmelding: Send sms til tlf. 52 88 38 78 eller mail til erikhdh@gmail.com (få ledige pladser tilbage).

Julefrokost

Sæt allerede nu kryds i kalenderen 9. november, hvor CP Danmark Storstrøm holder julefrokost. Er du medlem af kredsen, modtager du en invitation senere. Hold også øje på cpdanmark.dk/aktiviteter

CP Danmark Fyn



Foto: Colourbox.dk

Bowling og brunch

Tilbring nogle sjove timer med at vælte kegler og nyde en lækker brunch i godt selskab.

Tid: Søndag den 3. november kl. 10.30.

Sted: Bowl'n 'Fun, Grønløkken 3, 5000 Odense C.

Pris: Bowling og brunch inkl. kaffe eller anden varm drik betales af foreningen, andet er for egen regning.

Tilmelding: Senest 28. oktober til Linda på cirkusjensen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25. Ved tilmelding oplys venligst: Navne på deltagere, alder på børn, om I bruger kørestol, og om I spiller med bander, ramper eller andre hjælpemidler. Oplys venligst også, hvis du udelukkende deltager i spisningen.

Hold dig opdateret på Facebook

Følg Facebook-gruppen cerebral parese/CP Danmark Fyn, hvis du løbende vil holde dig opdateret om aktiviteter og nyt fra kredsen.

CP Danmark Sydøstjylland

Julebanko

Kom og spil på dine lykketal og få gode grin og snakke, når CP Danmark Sydøstjylland afholder julebanko. Der er ænder, flæskesteg, kyllinger og rødvin på højkant, og i børnespillet er alle sikre på gevinst. Har du ikke held i banko-spillet, så har du endnu en chance, når der i løbet af eftermiddagen også er amerikansk lotteri. Der vil være kaffe og lidt til let at spise.

Tid: Lørdag den 16. november kl. 14.

Sted: Seniorhuset I. P. Schmidt, Vendersgade 4, 7000 Fredericia.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 31. oktober til Kurt på engtoften10@mail.dk eller tlf. 22 15 21 50.

Godt at vide: Er du medlem af CP Danmark Sydøstjylland, modtager du også en invitation.

CP Danmark Vestjylland og -Midtjylland

Slap af-weekend

MODTAGER IKKE FLERE TILMELDINGER

En hyggelig weekend, hvor hygge og socialt samvær har førsteprioritet.

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

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

CP Danmark Midtjylland

Kommende arrangementer i kredsen er på tegnebrættet, og du kan blandt andet glæde dig til årets julefrokost. Hold øje på cpdanmark.dk/aktiviteter og her på siderne i næste nummer af CP INDBLIK.

CP Danmark Østjylland

Adventsfest med lækkerier og lotteri

Tag forskud på julemåneden med kredsens store adventsfest. Glæd dig til gløgg, æbleskiver, kaffe og hjemmebagt kage. På programmet er fælles hygge, julesange og ikke mindst amerikansk lotteri med mange gode præmier. Julemanden kommer rullende i sin kørestol med gave og godtepose til børn og unge under 18 år.

Tid: Søndag den 24. november kl. 14-17.

Sted: Bøgeskovgård Aktivitetscenter, Bøgeskov Høvej 5, Viby J.

Pris: Voksne: 80 kr. inkl. lodder til amerikansk lotteri og 1 drikkevare. Børn: 50 kr. inkl. 2 sodavand, gave og godtepose. Hjælpere er gratis.

Tilmelding: Senest 10. november til kimwp@mail.dk – oplys venligst navn og alder på børn under 18 år (af hensyn til godteposer). Du bedes ved tilmelding indbetale beløbet på en af følgende måder:

- Via MobilePay til 649165, CP Danmark, Kreds 17, Østjylland eller:
- Til kredsens bankkonto: reg.nr. 4716, kontonummer 4788163584.

Foto: Colourbox.dk





Foto: Colourbox.dk / Dmitrij Shionosov

Godt at vide: Under arrangementet vil der blive taget billeder til kredsens og CP Danmarks sociale medier og CP INDBLIK. Ønsker du ikke, at foreningen benytter billeder af dig, så husk at gøre opmærksom på det.

CP Danmark Nordøstjylland

Bowling og fælles spisning

Kom med til nogle herlige timer med bowling og hygge. Arrangementet er både for dig, der er medlem, og dine familiemedlemmer. Efter dysten på banerne er der fælles spisning.

Tid: Søndag den 3. november kl. 15.30.

Sted: Master Bowl, Mariagervej 139-141, 8920 Randers NV.

Pris: Selve arrangementet er gratis. Du betaler selv for drikkevarer.

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

Godt at vide: Der er ramper til kørestolsbrugere. Er du medlem af kredsen, modtager du også en skriftlig indbydelse.

Fortryllende julefest

Kom i ægte julestemning med CP Danmark Nordøstjyllands traditionsrige julefest for dig, der er medlem af foreningen, og dine nærmeste.

Arrangementet starter med en kort gudstjeneste i kirken. Derefter kan du nyde kaffe, småkager og julesang fra kirkens kor. Glæd dig til at opleve den kendte tryllekunstner Christian de Wilde, og hils på julemanden, som uddeler godteposer til børnene. Arrangementet slutter af med smørrebrød, øl, vand og amerikansk lotteri.

Tid: Mandag den 14. december kl. 16.

Sted: Sct. Clemens Kirke, Parkboulevarden 15, 8920 Randers NV.

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

Tilmelding: Senest 1. december til Asger på il.as.laustsen@outlook.com eller tlf. 40 89 56 62.

Godt at vide: Er du medlem af kredsen, modtager du også en skriftlig indbydelse.

Familieweekend på Feriecenter Slettestrand

Sæt allerede nu kryds i kalenderen i weekenden 23.-25. maj 2025! Der gentager CP Danmark Nordøstjylland dette og tidligere års succes med familieweekend på det handikapvenlige feriecenter ved Vesterhavet.

Kontakt

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

Lokal ann



Foto: Colourbox.dk

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 (dog ikke i skolernes ferier).

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

Pris: Gratis.

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

Hatting

Oensvej 48 – 8700 Horsens
Telefon 70 15 99 09
www.hatting-ks.dk

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.



SAC



Følg os på facebook

LEASING OG UDLEJNING AF KASSE- OG LADBILER

www.sacbiler.dk



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 handicapbørn.

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

 **DRONNINGENS
FERIEBY**

Hold ferie året rundt uden forhindringer

I Dronningens Ferieby er der plads til alle – børn, unge, ældre og endda familiens hund – og handicap er ingen hindring.

Kun 1 time fra Aarhus og 4 timer fra København finder du vores handicapvenlige sommerhuse, som vil danne basen for lige den ferie, du drømmer om!

For medlemmer af CP Danmark tilbyder vi **15% på ugeophold** og **5% på miniferie**.

- Ugeferie
- Weekend- og miniferie
- Aktivitetsophold



Book dit næste ophold på

www.dronningensferieby.dk eller ring til os nu på **87 58 36 50** og hør mere!

Siden sidst

Teaterforestillinger, festivaler og flyvetur. Her får du et tilbageblik på nogle af aktiviteterne i CP Danmarks kredse de seneste måneder.

AF FORMÆND OG FRIVILLIGE I CP DANMARKS KREDSE

Eventyrlig oplevelse

Inden sommerferien havde vi en eventyrlig eftermiddag med H.C. Andersen Paraden i Eventyrhaven i Odense. Alle karaktererne fra eventyrerne var der: Den lille pige med svovlstikkerne, hyrdinden og skorstensfejeren, Svinedrengen, Klods-Hans og mange flere. Og selvfølgelig H.C. Andersen selv, som på elegant vis fortalte om dem alle i børnehøjde. Både børn og voksne nød dagen i fulde drag.

(Mads Witt Demant, formand for CP Danmark Fyn)



Foto: Ole Steen Hansen

Flyvetur fra Aarhus Airport

70 medlemmer fra CP Danmark fik en fantastisk flyvetur ud over Aarhus bugt og ind over enten storbyen eller Mols i klart, solrigt vejr. En flok piloter havde stillet deres egne fly til rådighed for at give vores børn og unge med CP samt søskende, venner og forældre denne helt særlige oplevelse.

Deltagerne kom fra hele Jylland, og det var skønt at se så mange glade ansigter. Vi sender en kæmpestor tak til piloterne og til ELSASS Fonden og Aarhus Airport, som var sponsorer ved arrangementet.

(Kim Winckler Pedersen, kasserer i CP Danmark Østjylland)

Skive Festival i fuld sol

I CP Danmarks midtjyske og vestjyske kredse takker vi for den store opbakning, der var til vores arrangement ved Skive Festival lørdag den 1. juni i år. Det blev en festlig dag i fantastisk vejr. Vi håber, I er klar igen næste sommer!

(Jørgen Knudsen, formand for CP Danmark Midtjylland)



We have the manpower to empower your business.



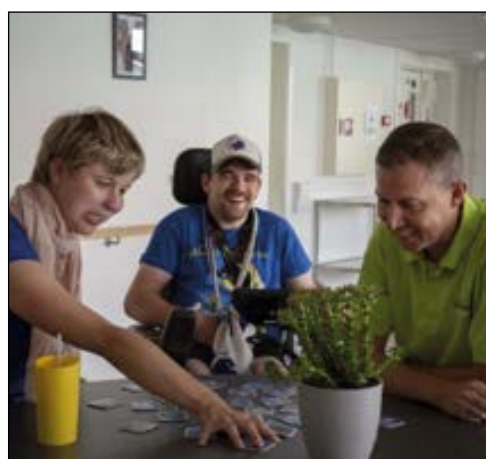
Børne-/ungehjem og støtteophold
for børn og unge med betydelig
og varig nedsatfunktionsevne,
herunder børn og unge med autisme
og beslægtede udviklingsforstyrrelser.



SKOVBO
Børne-/ugehjem og støtteophold



Ole Rømers Allé, Skovby, 8464 Galten - Tlf. 87948350
<https://skovbo-doeagn-og-aflastningstilbud.dk/>



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

Vi kan – vi vil og vi gør sammen

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

Kildehaven
Boliger & Sundhedscenter

Kildehaven
Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com

DU HAR OPGAVEN VI HAR LØSNINGEN

Kompressorer





Generatorer



Vakuüm & Pumper



Automatik



Service & Værksted



GRANZOW
INDUSTRIAL SOLUTIONS since 1935

Ejby Industrivej 26 • 2600 Glostrup • T: 43 20 26 00
Helge Nielsens Allé 6C • 8723 Løsning
info@granzow.dk • www.granzow.dk

AL T ER MULIGT



JYSK HANDI
hjælpemidler til børn og voksne siden 1990

SE MERE PÅ WWW.JYSKHANDI.DK

Familieweekend, festival og frihedskæmpere

Smukke omgivelser ved Slettestrand i Nordjylland dannede ramme om en dejlig familieweekend i slutningen af maj med 55 deltagere. Badeture i svømmehallen og Vesterhavet, hestevognstur og bagning af pandekager over bål var blandt weekendens mange oplevelser.

En stor oplevelse fik 40 deltagere også, da vi i CP Danmark Nordøstjylland i starten af sommeren var på besøg hos Hvidsten Kro. Her hørte vi om stedets spændende historie fra 2. Verdenskrig som samlingspunkt for modstandsbevægelsen Hvidstengruppen.

En anden form for samlingspunkt blev musikfestivalen for mennesker med handicap i Arena Randers 14. august. 1.200 sang, dansede og hyggede sig til musik fra blandt andre Kandis og Sussi og Drengene. Festivalen var arrangeret af CP Danmark Nordøstjylland i samarbejde med Danske Handicaporganisationers afdeling i Randers – og Randers Kommune.

*(Asger, formand for
CP Danmark Nordøstjylland)*

Grillhygge

I CP Danmark Nordvestsjælland holdt vi traditionen tro grillhygge lige før sommerferien. I år ville vejrguderne, at arrangementet rykkede indendørs, hvor vi havde nogle dejlige timer med selskabslege og sang.

*(Solveig Krogh Christiansen, formand for
CP Danmark Nordvestsjælland)*



Fremragende friluftsteater

15 forventningsfulde medlemmer og hjælpere var i slutningen af juni på tur til Varde Friluftsscene. Og forventningerne blev fuldt indfriet, da vi så en dygtig flok amatør-skuespillere opføre teaterstykket 'Baronessen fra Benzintanken' – lavet efter filmklassikeren af samme navn.

Alle var meget begejstrede for teaterstykket og hyggede sig i hinandens selskab. Vi gentager succesen igen sommeren 2025, hvor du allerede nu kan glæde dig til at se 'Den skallede frisør'.

*(Connie Kristensen, formand for
CP Danmark Sydvestjylland)*



Fantastisk dag i Lego House

En lørdag i juni mødte 60 mennesker frem til en fantastisk dag i Lego House.

Vi startede med en introduktion fra vores Lego-guide og gik derefter ombord i det spændende hus med alverdens aktiviteter med lego-klodser.

Helt færdig bliver man nok aldrig med Lego House, så til slut sagde vi "på gensyn" til trætte, men glade medlemmer.

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



Ågade 103, Pjedsted • 7000 Fredericia
Tlf. 7595 4399 • www.coviacorp.com



williamskilte.dk

— siden 1947 —



Esbjergvej 76 • 6650 Brørup
Tlf. 75 38 14 23 • mail@brorupbiler.dk
www.brorupbiler.dk

Böttcher TEKNISK GUMMI

"Vi har fokus på kvalitet som vores grundlæggende filosofi som bidrager til fremgangen for vore kunder."

Norgesvej 6 • 8700 Horsens

Tlf.: 76 26 93 77

jas@boettcher-systems.com

www.tekniskgummi.dk

Grafiske valser

Tekniske valser

Gummiblandninger

Trykkemikalier

Gummiduge

Flexo sleeves

CP-Danmark medlemstilbud

Hold Ferie med Frihed i Slettestrand og
spar op til 15 % på din feriebolig!

⇒ Læs mere på cpdanmark.dk/medlemstilbud



- ✓ Tilgængelige ferieboliger, varmtvandsbassin mm.
- ✓ Restaurant med hjemmelavet mad.
- ✓ Handicapvenlig sti i Svinkløv Plantage.
- ✓ Tilgængelig strandsti helt ned til Vesterhavet.

slettestrand.dk | mail@slettestrand.dk | +45 9821 7044

Next Mobility Solutions | Industrivej 3a, 6760 Ribe | 73 709 710

NEXT SOLUTION

Hos Next Mobility Solutions får du **skræddersyede** opbygninger samt **personlig rådgivning**, så du **altid** kan føle dig tryk hos os.

**NEXT
MOBILITY**
solutions

next-mobility.dk/solutions

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

Svært ved at betjene pc, tablet eller mobil?

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

Vi finder en løsning på
Kommunikationscentret
Region Hovedstaden

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

REGION

Kommunikationscentret

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 mentalt.

BERLE

POOL + SPA

www.swimmingpool.dk

VIL DU MED UD PÅ

NYE OPLEVELSER

Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk

STARMARK

www.starmark.dk

Matrix

Sales

www.matrixsales.dk



Thisted Løve Apotek
Susanne Møller Jensen
Apoteker

Adresse
Sydhavnsvej 11
7700 Thisted

Mail: thistedloeve@apoteket.dk
www.thistedloeveapotek.dk

Tlf 97 92 04 88
Fax 97 91 07 21



PROFESSIONEL ENTREPRENØR & ANLÆGSGARTNER

Jeg udfører tømrerarbejde
med faglig stolthed og præcision.
Kontakt mig i dag og få et uforpligtende
tilbud på dit næste byggeprojekt.

Sandskredsvej 22, 4500 Nykøbing Sj. • Tlf.: 28 90 95 29
daniel-larsen17@live.dk • www.larsenbygoghav.dk

DAI

DANSK
ANODISERINGS
INDUSTRI A/S

Pantervej 20 . 7700 Thisted
Tlf. 97 91 10 10 . anodisering.dk

Cava Plastics

*Sprøjtetøbning fra 5 gram op til 5 kg i emnevægt
Bearbejdning / Samling og pakning
Konstruktionsrådgivning*

Houvej 12 • 9550 Mariager
Tlf. 98 54 15 55 • Fax 98 54 15 37
E-mail: cavaplastics@cavaplastics.dk
www.cavaplastics.dk



KØKKEN- RENOVERING

KØKKEN • BAD • GARDEROBE

Tlf.: 26 83 67 90

VI TILBYDER ANLÆGSARBEJDE OG HAVESERVICE

Har du brug for en professionel anlægsgartner,
der kan lufte dit haveprojekt til nye højder? Hos
Anlægsgruppen er vi specialister i nyanlæg,
vedligeholdelse af grønne arealer og træfæld-
ning. Vi er i stand til at tilbyde en bred vifte af
opgaver, og ingen opgaver er hverken for store
eller for små.

Vi kan bl.a. tilbyde:

- ☐ Nyanlæg
- ☐ Flisebelægning
- ☐ Anlæg af terrasse
- ☐ Stubfræsning og træfældning
- ☐ Ejendomsservice
- ☐ Og mange andre opgaver for en anlægsgartner



v/ Alexander Winther Jensen
Anlægsgruppen
Vi gør din hverdag grønnere

Anlægsgruppen v/Alexander Winther Jensen
Nygade 20b • 8881 Thorsø
Tlf.: 27 13 11 40 • awj@anlaegsgruppen.dk
www.anlaegsgruppen.dk

ITR DATA A/S • Hardware & Software løsninger
• Teknisk support

ITRdata A/S

Flintehøj 13

3600 Frederikssund

Tlf: 47 38 44 00

E-mail: itr@itrdata.dk

www.itrdata.dk



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

Onsdag og Fredag er kontoret lukket for henvendelser



Kirkegade 3 • 7100 Vejle

75 83 75 83 • www.charlyspub.dk

Helle for fællesskab og udvikling

Efterskoleophold for sent udviklede unge

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

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

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



helle

for at komme videre



Hos PH-EL & Sikring

er vi eksperter indenfor boligrenovering

Vi har stor erfaring med håndtering af ældre installationer, som ønskes renoveret. Vi tager os tiden til at tænke renoveringen igennem med dig, før vi udfører opgaven, hvilket sikrer dig det bedst mulige resultat!

Skal du renovere? Har du gjort dig tanker om:

- Boligen har gamle stofledninger?
- Er der tegn på sjukskede gør-det-selv løsninger?
- Lovkrav ifht. installationer i køkken og bad?

Rådfør dig med os, inden du renoverer

Vi giver et godt og uforpligtende tilbud på opgaven.
- Ring på tlf. 39 16 31 31 og hør nærmere.

PH-EL & Sikring
Skudehavnsvej 27, 2150 Nordhavn • Tlf. 39 16 31 31 • www.PH-EL.dk



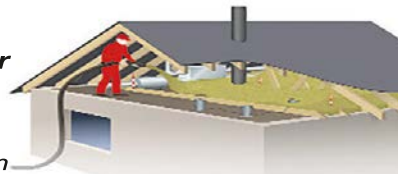
MEMBER AF
TEKNIQ
INSTALLATIONER OG ORGANISATION



LOFTISOLERING

*Hulmure,
etageadskillelser
og skunke.*

*Få isoleret NU -
det tjener sig hjem
fra to til fire år.*



Autoriseret
ROCKWOOL
indblæsningsfirma

Isoleringsfirmaet
ACTIV AS
Tlf.: 54 91 01 90

Snedervej 14, 2630 Taastrup
e-mail: info@activ-as.dk • www.activ-as.dk

BMW Service v/Jan Neumann

Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE

Tlf.: 36 72 49 67

bmw-service-jan-neumann.business.site

Åbningstider:

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



IL GABBIANO
RESTAURANT & CAFÉ

Telefon 45791999

Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst

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



**MOESGAARD
MEAT**

Vi tilbyder den danske svineproducent:

- Konkurrencedygtige priser på søer
- Opkøb af restgrise (30-100 kg)
- Fleksibel afhentning
- Personlig betjening

Moesgaard Meat 2012 A/S • Naurvej 3a • 7500 Holstebro • Danmark
Tlf. +45 9743 2326 • moesgaard@moesgaard-meat.dk



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

Bare scan 

BECAUSE WE CARE

ADV052DK/10.2023/AGDM

BEBOERE TIL MINDRE, PRIVAT BOFÆLLESSKAB I SMØRUM SØGES

Vi er en gruppe forældre til voksne multihandicappede, som er ved at oprette
et bofællesskab for 6 personer, der skal bo til leje.

I den forbindelse søger vi beboere.

Vi vil skabe et hjem med aktiviteter og kreativitet.

Indflytningen forventes at ske om ca. 2 år i nyt byggeri i Smørum.

Pårørende forventes at deltage aktivt i arbejdet med etableringen af bofællesskabet.

Hvis I er interesserede, så kontakt os på denne mail: **bofaellesskabsolbo@gmail.com**

Med venlig hilsen

Forældregruppen