

CP MAGASINET INDBLIK

NR 5 · DECEMBER 2024

TEMA: Forældre med CP

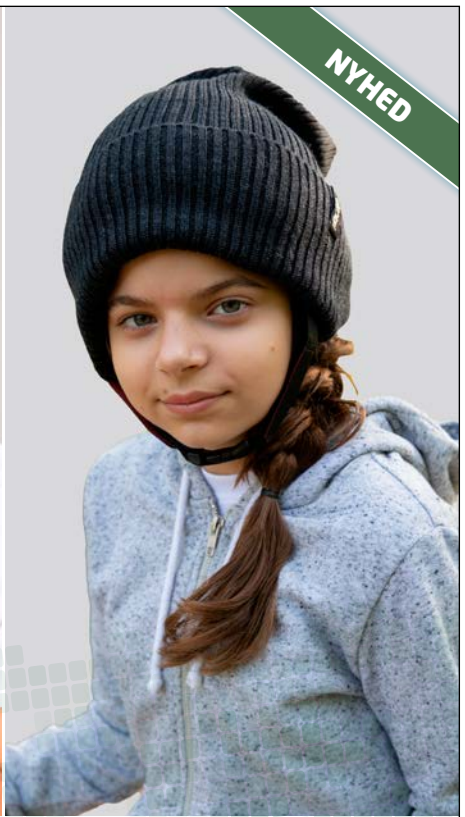
**Jeppe fra Wingman-
dokumentar:**

"Jeg vil vise, at jeg ikke er så skrøbelig"

Pia og Jacob genvalgt

- og CP Danmarks fokus frem mod 2026

CP Ungs nordiske drøm



**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** Jeppe Forchhammer om at overskride grænser
- 13** TEMA: Forældre med CP
- 14** Tina, mor med CP: Rækker jeg?
- 18** Jonathan: Kan jeg være en god far?
- 20** Anemone: Alt andet end et curlingbarn
- 23** Fem former for støtte til forældre med CP
- 25** Vinterens kurser i CP Danmark
- 26** Landsmøde: Strategi og genvalg af Pia og Jacob
- 29** Helene Elsass Prisen 2025: Hvem skal hædres?
- 30** CP Ung har en nordisk drøm
- 33** Mindeord: Peder Stausholm og Kirsten Hansen
- 35** Lettere at bruge stofselser og epilepsialarmer



Faste sider

- 4** Leder: Forældre med CP skal have den nødvendige støtte
- 8** Viden om
- 10** Den politiske dagsorden
- 38** Det sker
- 45** Siden sidst



Forældre med CP skal have den nødvendige støtte



At blive forælder er en stor livsforandring for alle, og for personer med et handicap, kan det indebære særlige udfordringer. For at kunne overkomme udfordringerne, er det afgørende, at personer med handicap kan kompenseres for de begrænsninger, handicapet medfører. Hvad enten det er hjælp til at løfte barnet op, følge det i skole eller noget helt tredje.

Men det er ikke så simpelt, som det lyder. Forældre med handicap møder desværre mange udfordringer med at finde rundt i regler og vejledninger om, hvilke muligheder der findes for støtte, når man får et barn.

Lovgivningen er et stykke ad vejen let at forstå. Danmark har forpligtet sig til at overholde en række internationale konventioner, der beskytter rettighederne for forældre med handicap. I FN's handicapkonvention lyder det bl.a., at mennesker med handicap skal modtage passende støtte til at varetage deres rolle som forældre.

I Danmark gælder også det overordnede kompensationsprincip i den danske servicelov, der garanterer, at mennesker med nedsat funktions-

evne skal have de nødvendige hjælpemidler og den nødvendige støtte for at kunne udfylde forælderrollen på lige vilkår med andre.

Så langt så godt. Jeg er glad for, at Danmark har de grundlæggende intentioner og regler på plads for at være et samfund, hvor handicap ikke udelukker forældreskab.

Problemet er, at der skal tages udgangspunkt i lovgivningen for voksne – også selv om der er behov for støtte eller hjælpemidler knyttet til barnet – for eksempel en særlig seng, der gør det lettere at løfte barnet op og ned. Den uklare lovgivning er ofte kombineret med, at der i mange kommuner er sparsom erfaring med det at være forælder med et handicap. Det kan skabe en stor usikkerhed om, hvad den enkelte forælder kan få af hjælp, for at hverdagen kan fungere med et barn.

Institut for Menneskerettigheder har derfor anbefalet, at socialministeriet udarbejder en bekendtgørelse, der beskriver den konkrete hjælp, som forældre med nedsat funktionsevne har krav på. CP Danmark bakker op om, at der laves en bekendtgørelse, der sikrer den nødvendige støtte til forældre med handicap. Det er dog endnu ikke sket, og i mellemtiden kræver det derfor en særlig indsats fra kommunen at fortolke serviceloven med henblik på at sikre gode rammer for at være forælder. Og det kræver en særlig indsats fra forældre med handicap at byde ind i dette samarbejde om at afdække forældrens styrker, begrænsninger og behov.

Forældre med nedsat funktionsevne har naturligvis den samme ret til at leve et liv med sine børn, som alle andre forældre. Jeg håber, at alle mennesker med cerebral parese (CP), som ønsker at blive forældre, møder fagpersoner, der er lydhøre og villige til at samarbejde om at give barnet den bedste start på livet.

Jacob Nossell
Næstformand i CP Danmark

“ Forældre med nedsat funktionsevne har naturligvis den samme ret til at leve et liv med sine børn, som alle andre forældre.

Læs mere om forældre med CP

I dette blads tema på side 13-23 kan du blandt andet læse mere om, hvilke tanker tre personer har om rollen som forælder med CP.

"Jeg vil vise, at jeg ikke er så skrøbelig"

I Jeppe Forchhammers barndom tog hans forældre ham med på ture i grotter med glatte sten og på vandring gennem sand, selvom det var besværligt med hans kørestol. Siden har han altid selv forsøgt at udvide grænserne for, hvad man kan med et handicap. Senest med den kontroversielle DR-dokumentar 'Wingman'.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: TROELS N'KOYA JENSEN

Han lader sig binde til et kors på Roskilde Festival, deltager i thaiboksning og onanerer med praktisk assistance fra sin hjælper. For åben skærm.

Jeppe Forchhammer, der har cerebral parese (CP), elsker at prøve grænser af, og det gør han i den grad i dokumentaren 'Wingman', som blev vist af DR 27. september i år.

I dokumentaren følger man den 34-årige mand, der har brug for hjælp til alt, men som ved hjælp af eventyrlyst og tætte venskaber med sine hjælpere Kåre og David får opfyldt masser af drømme på fælles rejser: Fra at dykke ned under havoverfladen og se farverige koralrev i Thailand til at thaibokse og fyre den af på drag klub.

Alt imens han altså prøver egne – og især andres grænser af – i forhold til, hvad man kan med et handicap.

Men hvor kommer behovet for at overskride grænser fra? Og hvor grænseoverskridende var det egentlig for

Jeppe selv at lave dokumentaren? Det fortæller han om i dette interview til CP INDBLIK, som er lavet skriftligt.

Hvad håber du, at seerne får ud af, at du afsøger grænser i filmen?

- Jeg vil vise, at jeg som svært spastisk ikke er så skrøbelig, som nogle umiddelbart skulle tro. Jeg tror, at folks umiddelbare forestilling er, at vi med handicap er mere skrøbelige end andre, og det er jeg personligt megatræt af.



“Jeg er for eksempel blevet hængt op i benene i en loftlift med hovedet nedad, hvor mine ben var gaffatapet fast. Det var sjovt!

Filmen 'Wingman' er baseret på Jeppes fortælling om sit venskab med Kåre og David. Han har skrevet sine tanker ned, og i starten af filmen ser man ham ansætte en person til at være sin "stemme" og oversætte fortællingen til talesprog.



Jeppe lader sig binde til et kors på Roskilde Festival i 2023 for at sætte fokus på ytringsfrihed. Men selvom det er hans egen idé, bliver det en kortvarig aktivitet, da vagter lukker den ned.

- Jeg tror og håber, at når folk ser, jeg gør nogle anderledes ting end den "standard" handicappede mand gør, så kommer grænserne for, hvad eller hvordan handicappede er, til at rykke sig.

Hvor tror du, dit behov for at afsøge grænser kommer fra?

- Jeg er ret sikker på, at det kommer fra mine forældre, for allerede da jeg var barn, tog de mig med steder, hvor man ikke skulle tro, jeg kunne komme i min kørestol. For eksempel var min familie og jeg ude at se sølefanter på en tur til USA, da jeg var omkring fire år. Vi skulle gå i noget sand i cirka to kilometer – en hård kombination med kørestol. Jeg er også blevet slæbt ned i diverse grotter, men trapper og glatte sten var bare forhindringer, vi skulle klare.

- Som mine forældre sagde: Vi kan ikke vide, om vi kan, hvis ikke vi prøver. Det tror jeg bare, jeg har taget med i mit voksenliv.

Kan du huske første gang, du fandt ud af, at det var fedt at prøve grænser af?

- Haha ja, det var på Geelsgårdskolen (specialiseret tilbud), hvor der skulle være modeshow. Vi skulle selv sy vores tøj. Jeg syede en kjole for at se, hvordan de voksne ville reagere. De blev ret uenige om, hvorvidt de skulle hjælpe mig med at sy kjolen.

Bag om filmen

Idéen til filmen opstod efter, at Jeppe og hans to venner og hjælpere David og Kåre havde lavet croquis-tegning på en mindre festival på Egmont Kollegiet i København. Instruktør Nicolai Kirkegaard Iding så et billede af det på Instagram, og han inviterede dem til et møde.

Filmens navn 'Wingman' kommer af, at de tre unge mænd ofte har joket med, at Jeppe er Kåre og Davids perfekte wingman, fordi en del kvinder ifølge Jeppe finder det attraktivt, at Kåre og David hjælper ham med de ting, han ikke kan på grund af sit handicap.

I hvilke andre situationer har du efterfølgende prøvet grænser af i forhold til, hvad man kan med et fysisk handicap?

- Jeg har gået på Egmont højskolen i seks år. Der skal jeg love for, at vi prøvede grænser af. Jeg er for eksempel blevet hængt op i benene i en loftlift med hovedet nedad, hvor mine ben var gaffatapet fast. Det var sjovt!

- Eller et år på Egmont Kollegiets festival var der spaghetti-wrestling i et badebassin. Der skulle jeg selvfølgelig også se, hvordan folks reaktion ville være, hvis Kåre og jeg lagde os ned og sloges i det bassin.

Var der nogen situationer under filmoptagelserne, der føltes grænseoverskridende for dig i virkeligheden?

Ja, onaniscenen var lidt grænseoverskridende at lave. Det var mest tanken om, at der stod en journalist og en fotograf lige ude foran døren og vidste, hvad jeg lavede. Men jeg vil gerne understrege, at det var min ide.



Tommy, beboer på Selma Marie

Ung med CP

På vej mod mere selvstændighed

“

For mig har det været rigtig meningsfuldt, at jeg har været sammen med nogle ligesindede unge. Vi har sammen kunnet støtte hinanden. Vi har været en rigtig god gruppe, os som lige nu bor her på Selma. Vi har støttet og løftet hinanden. Vi har rost og givet hinanden feedback. Det har været super meningsfuldt.



Citat af Nicolaj, tidligere beboer, i en artikel fra Hjerneskadeforeningen



Specialiseret neurorehabilitering for unge med hjerneskade

Selma Marie tilbyder specialiseret døgnrehabilitering for unge (16-35 år) med hjerneskade. Opholdet tilpasses individuelt, og vi sigter mod at udvikle de færdigheder, der giver dig størst mulig selvstændighed i hverdagen.

Vi fokuserer på at skabe de bedste forudsætninger for, at du kan træne, mestre dagligdagen og opnå en høj livskvalitet. Alt dette i et fællesskab med ligesindede unge.



Fokus på det hele liv - med selvbestemmelse

Selma Marie fokuserer på, at du får så stor selv- og medbestemmelse som muligt, så hverdagen bliver både meningsfuld, indholdsrig og overskuelig. Du skal kunne forme din egen tilværelse med mest mulig frihed. Du vil få mulighed for at udvikle dig - det kunne være i forhold til almindelig botræning (lave mad, vaske tøj osv.) have et socialt liv, mental trivsel samt finde beskæftigelse. Kort sagt: et almindeligt ungeliv.



Helhedsorienteret forløb skræddersyet til dig

Vores indsats er helhedsorienteret og tværfaglig. Vi kombinerer sociale, sundhedsfaglige og beskæftigelsesmæssige indsatser. Du vil samarbejde med et team af neuropsykologer, audiologopæder, ergoterapeuter, neuropædagoger, fysioterapeuter og social- og sundhedsassistenter, der alle bidrager til dit forløb.

Få mere at vide: se vores hjemmeside www.selma.mariejhem.dk eller kontakt forstander Bodil Toft på tlf. 23 69 57 41.

Vejlefjord Rehabilitering

Viden & Forandring

Vejlefjord Rehabilitering tilbyder udarbejdelse af neuropsykologiske vurderinger til unge og voksne med cerebral parese. Vurderingen kortlægger mentale styrker og udfordringer for at kunne anviser relevante anbefalinger, som kan være støttende ind i hverdagen og job/uddannelse.

Udredningsforløbet varetages af en neuropsykolog og koster 15.000 kr. inklusiv en skriftlig rapport.

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



Ny podcastserie: Alle afsnit nu tilgængelige

Har du fået hørt den nye podcast-serie 'Dansen med diagnosen'? Alle seks afsnit er nu udgivet, og i dem kan du høre om forskellige aspekter af familielivet, når et barn i familien har CP – at få stillet diagnosen, relationer til søskende, identitet og meget mere. Værterne Julie Brahe Hansen, Sigrid Stilling Netteberg og Pernille Rønnenkamp får i hvert afsnit besøg af forskellige personer med viden eller erfaring inden for emnerne. Podcasten er produceret af Hansen & Rønnenkamp og Nossell & Co. for Elsass Fonden og CP Danmark. Du finder den på cpdanmark.dk under "materiale" eller i diverse podcast-apps.

Moderniseret botilbud til mennesker med CP på vej

CP Danmark, Elsass Fonden og Region Hovedstaden har sat gang i en stor modernisering af Jonstrupvang i Furesø kommune, som er et bo- og aktivitetstilbud til voksne med CP. Noget, CP Danmark længe har arbejdet for. Moderniseringen indebærer blandt andet to-værelses-lejligheder, en ny multisal, varmtvandsbassin og moderne velfærds-teknologi.



Søster-træf for nordiske CP-organisationer

4.-6. december mødes CP Danmark med sine nordiske søster-organisationer i sammenslutningen CP Norden for at udveksle erfaringer om forskning og livet med CP. Organisationerne fra i alt seks lande samles hvert år. I år foregår det i København, og temaerne er deltagelse i samfundet, sundhedsvæsenet og sociale aktiviteter for mennesker med CP.



Rådgivning til dig, der er BPA-arbejdsleder

CP Danmark kan nu tilbyde rådgivning til dig, der er ny i rollen som arbejdsleder i en BPA-ordning eller oplever komplekse udfordringer med ordningen. Rådgivningen varetages af Lisbeth Berke, der både har faglig erfaring med området og personlig erfaring som pårørende til en ung med CP. Du kan læse mere og kontakte Lisbeth på vores hjemmeside cpdanmark.dk under "medlemstilbud" og "få rådgivning".

Kom i julestemning på Facebook

I løbet af december måned markerer CP Danmark årets store højtide med flere julede opslag på vores Facebook-profil, hvor du også kan følge med i, hvad der sker af nyt på CP-området og i foreningen. Følg med på [Facebook.com/cpdanmark.dk](https://www.facebook.com/cpdanmark.dk)



Foto: Colourbox.dk



Pilotprojekt om normalitet og menneskesyn

Kan samtaler om forskellighed være med til at sikre fællesskaber med og for alle – både med og uden cerebral parese (CP)? Det undersøger CP Danmark nu i samarbejde med Bevica Fonden og Elsass Fonden i pilotprojektet Unormale Mennesker.

I slutningen af oktober stimlede 285 gymnasieelever fra Rødkilde Gymnasium i Vejle sammen for at lytte til fire taleres personlige fortællinger om normalitet, forskellighed og fællesskab. Eleverne blev ledt gennem faciliterede samtaler ved hjælp af særligt udviklet undervisningsmateriale. Pilotprojektet bliver nu evalueret, og forhåbningen er, at metoderne kan udbredes på blandt andet gymnasier, ungdomsudannelser og professionshøjskoler.

Du kan læse mere om projektet på unormalemennesker.dk



Guldvinder Emma Lund ved PL. Foto: Lars Bech

Guld, bronze og minder til atleter med CP

2024 blev året, hvor PL-atleter for første gang siden 2008 hev flere medaljer hjem til Danmark end OL-deltagerne. Og det havde cykelrytter Emma Lund med CP en god del af æren i, da hun indfrie sin egen ambition om en guldmedalje i linjeløb i T1-T2-klassen og derudover tilkæmpede sig bronze ved enkeltstart.

For to andre atleter med CP – cykelrytter Martin Heggelund og kørestolsrugbyspiller Sebastian Frederiksen – blev det ikke til medaljer. Men trods et styrt i enkeltstarten for Martins vedkommende, indbragte PL noget andet værdifuldt: Minder for livet.

I oktober hev Danmark en bronzemedalje hjem ved en anden international sportsbegivenhed, EM i Powerchair Floorball. Med på holdet er Danni Hillbrandt-Mogensen med CP.



Uddannelsesmesse for unge med særlige behov

Nærmer tiden sig for, at du eller dit barn skal starte på en ungdomsuddannelse eller finde sit første job? Så er det måske værd at slå et smut forbi uddannelses- og jobmessen 'Ud i Fremtiden' 30. januar i Køge, som er rettet mod unge med særlige behov. Du kan læse mere på udifremtiden.dk



Her på siderne kan du følge med i CP Danmarks handicappolitiske arbejde, hvor foreningen på forskellige måder arbejder for at sikre, at mennesker med CP får de bedste vilkår.

AF KATRINE FINKE, DIREKTØR I CP DANMARK



Indspark til Christiansborg om sundhedsreformen

Sundhedsreformen kan bidrage til at skabe bedre sammenhæng og kvalitet i behandlingsforløb for mennesker med handicap og kroniske sygdomme. Hvis politikerne vel at mærke gennemfører den på den rigtige måde. Det var budskabet, da jeg i september som direktør i CP Danmark afholdt et møde med sundheds- og handicapordførerne i SF for at diskutere vigtige emner inden for handicapområdet i forbindelse med Regeringens bud på en sundhedsreform.

På mødet understregede jeg, at CP Danmark ser positivt på en række tiltag i sundhedsreformen som flytning af visse specialiserede sundhedsopgaver fra kommuner til regioner samt styrkelse af patientrettigheder. Jeg gjorde også opmærksom på, at der er behov for at placere ansvaret for rehabilitering af borgere med komplekse behov hos regionerne for at sikre tilstrækkelig faglig viden.

Samme pointe har CP Danmarks formand Pia Allerslev gjort opmærksom på i et debatindlæg i Sundhedsmonitor i oktober sammen med en række andre organisationer og Danske Regioner.

Danmark dumpet til handicap-eksamen

Danmark var i sensommeren til "handicapeksamen" i FN, og konklusionen var desværre, at vores land ikke har gjort tilstrækkeligt for at skabe gode forhold for mennesker med handicap. Danmark modtog således skarp kritik for ikke at have implementeret Handicapkonventionen tilstrækkeligt.

Kritikken gik blandt andet på fejlslagen inklusion i skolen, magtanvendelse på bosteder, og at der er stor forskel på den støtte, man kan få i kommunerne.

FN's Handicapkomité har på baggrund af eksaminationen en lang række anbefalinger til Danmark. Blandt andet anbefaler komitéen, at Danmark skriver handicapkonventionen ind i dansk ret, vedtager en national handlingsplan på handicapområdet og forbedrer inddragelse og høring af personer med handicap.

Vores nye Social- og boligminister Sophie Hæstorp Andersen udtaler sig

om FN-rapporten via Social og boligministeriets hjemmeside:

- Jeg ser frem til at gennemgå FN's anbefalinger for det danske handicapområde. Regeringen og jeg vil tage dem med i vores overvejelser om, hvordan vi forbedrer forholdene for personer med handicap i Danmark. Det er et arbejde, der er i fuld gang, og som jeg glæder mig til at udfolde i samarbejde med parterne i Sammen om Handicap.

'Sammen om handicap' er et samarbejdsforum, som har til formål at diskutere løsninger på socialområdet. Det består af regeringen, kommuner, regioner, handicaporganisationer og faglige organisationer.

CP Danmark vil følge arbejdet og opfordrer social- og boligministeren til med det samme at tage fat på de ændringer, der er så tvingende nødvendige for at skabe ordentlige forhold for mennesker med handicap.



Katrine Finke og repræsentanter fra andre handicaporganisationer til møde på Christiansborg i oktober.

Behov for en bedre rammeaftale på handicapområdet

Den 24. oktober var CP Danmark inviteret til møde med sundheds- og handicapordførere i Enhedslisten, Alternativet og SF, hvor vi drøftede forbedringsmuligheder i den eksisterende rammeaftale på handicapområdet. Her deltog også repræsentanter fra Lev, Dansk Handicap Forbund, Sammenslutningen af Unge Med Handicap, Muskelsvindfonden og Folkebevægelsen #Enmillionstemmer.

På mødet lagde alle handicaporganisationerne – herunder CP Danmark – vægt på behovet for at vende den politiske retorik om nødvendige besparelser på handicapområdet til en retorik om, at vi som samfund gerne vil investere i at skabe gode rammer for livskvalitet, sundhed og selvbestemmelse for mennesker med handicap. Derudover delte organisationerne viden om behovet for specialeplanlægning, forbedring af BPA-ordningen, ensartede ydelser i kommunerne og vigtigheden af at inddrage mennesker med handicap i udviklingen af nye indsatser og politikker.

Besked til politikerne: Hårdt brug for landsdækkende voksen-tilbud

I forlængelse af CP Danmarks landsmøde i efteråret kom foreningen med et opråb til politikerne om at sikre, at alle voksne med cerebral parese har adgang til et specialiseret tilbud med høj faglig kvalitet og specialiseret behandling. Et tilbud, som kan forbedre deres livskvalitet og funktionsniveau.

Regionshospitalet Hammel Neurocenter har taget initiativ til at udvikle landets første rehabiliteringstilbud for voksne med cerebral parese (CP), støttet af Elsass Fonden, men der er stadig et stort behov for et landsdækkende tilbud. Det gjorde CP Danmark opmærksom på i et debatindlæg, der blev bragt i Socialmonitor i oktober på baggrund af en politisk udtalelse fra landsmødet.



Foto: Colourbox.dk / Mariann Vejck

Mediefokus på unødvendige revurderinger

Der er et stort behov for at mindske unødvendige revurderinger, og der er alt for store forskelle på, hvilken støtte mennesker med handicap kan få i landets kommuner. Det var budskaberne, da jeg i efteråret på vegne af CP Danmark gav interview til TV2 Østjylland i et indslag om revurdering af en families støttebehov i forbindelse med, at familien flyttede fra en kommune til en anden.

Når mor eller far har CP



TEKST: STINE MØRKEBERG | PRIVATFOTO

Børn er en del af hverdagen for mange mennesker med handicap. En undersøgelse fra VIVE fra 2021 viser, at omtrent lige mange med og uden handicap har børn (60 procent med handicap mod 58 procent uden). Den viser også, at lidt flere med fysiske handicap har børn sammenlignet med personer uden handicap.

Selvom tallene ikke tager højde for aldersforskelle på personer i undersøgelsen, giver de alligevel et praj om, at et handicap i mange tilfælde langt fra er en forhindring for et liv med børn.

Men det at have et handicap kan give anledning til andre udfordringer, overvejelser – og styrker – end for personer uden handicap. Og

livet som barn af en person med et handicap, kan give en særlig bagage med på livets rejse. Det er Tinas, Jonathans og Anemones historier et vidnesbyrd om. Tina er mor med cerebral parese (CP), Jonathan har CP og drømmer om at blive far, og Anemone er datter af en mor med CP. På de kommende sider kan du læse om deres erfaringer og overvejelser.

For nogle forældre med CP kan der være behov for hjælp og støtte til at varetage forældrerollen – for eksempel via hjælpemidler, borgerstyret personlig assistance eller socialpædagogisk støtte. De muligheder og flere kan du få et overblik over på side 23.

God læselyst!

Så mange har børn – med og uden handicap

- 60 % med handicap. 69 % med et større fysisk handicap og 65 % med et mindre fysisk handicap.
- 58 % uden handicap

Noget af forskellen mellem mennesker med og uden handicap kan skyldes forskel i aldersgrupper hos de to grupper i undersøgelsen.

Kilde: Mennesker med handicap, VIVE, 2021.

"Rækker jeg?"

Alle forældre kender tvivlen: Gør jeg det mon godt nok? Tina Højager stod først ansigt til ansigt med de tanker, da familielivet var en realitet.

AF PETER GRÆSBØLL HOLM OG MARTIN MERRILD, NOSSELL & CO.

Tina Højager er – og har altid været – en problemløser. Som hun siger, når hun taler om overvejelserne, før hun blev mor:

- Jeg tænkte: "Det vil jeg gerne" – og så gik jeg i gang.

Tina har cerebral parese (CP) og har sammen med ægtefællen Thomas Højager to børn, Mathias på 10 år og Filippa på 7.

Når Tina fortæller om at blive forælder, står ordene nærmest i kø. Hun vil videre i teksten, frem til næste pointe. Hun husker tilbage på tiden op til graviditeten, hvor afstanden fra tanke til handling var kort. Hvis hun stod over for et problem, spurgte hun altid som det første:

- Hvad skal jeg gøre for, at det kan løse sig?

For eksempel anskaffede hun allerede under graviditeten en vugge på hjul, fordi hun vidste, at hun ikke ville

være i stand til at bære sin søn rundt på grund af dårlig balance.

"Rækker jeg som mor?"

De første år som forælder var klart de hårdeste, husker Tina. For det første på grund af alle de ting, hun – ligesom alle andre nybagte forældre – pludselig skulle forholde sig til: Sene nattetimer med den lille, søvnmangel, bleskift, amning, ud på tur med barnevognen i tide og utide – og alt det andet.

Men den første tid tog også hårdt på Tina af en anden grund:

- Indtil jeg blev mor, gjorde jeg tingene på trods. Jeg overkompenserede for min CP ved at gøre alt, hvad jeg kunne for at passe ind og være som alle andre på trods af de konsekvenser, det havde, og den træthed, det medførte. For eksempel på studiet, når jeg tog den lange transport ind til alle forelæsninger og undervis-



Tina i familiens have under optagelserne til video om at være forælder med CP.

Om Tina

Tina Højager bor i Græsted sammen med sin mand, Thomas, og deres to børn, Mathias på 10 år og Filippa på 7.

For Tina og Thomas har det at stifte familie og få børn medvirket til en grundlæggende hensynsfuld tilgang til hinanden.

Det var følelsen af "et ansvar, jeg ikke kunne tage," som hun beskriver det.

Det gav hende en følelse af utilstrækkelighed.

Kærligheden overvinder alt

Indtil videre har det hele handlet meget om Tina. Men intet menneske er en ø – specielt ikke, når det menneske har et andet lille menneske at tage sig af – og da helt sikkert ikke, når det menneske er Tina, der lige har fundet ud af, at hun ikke kan det hele selv.

Derfor vender vi os nu, ligesom Tina gjorde det, mod hendes mand, Thomas Højager. Selvom Tina på et tidspunkt fandt ud af, hvordan hun kunne skifte ble ved hjælp af en hel del CP-akrobatik – har Thomas nogle gange skullet gøre lidt ekstra – især når det kom til alle de praktiske ting. Thomas fortæller:

- Den her deling af plejen af barnet, som mange andre forældrepar har – den var ikke til stede. For jeg skulle gå rundt med Mathias, da han var syg. Så jeg havde lige pludselig en følelse af, at jeg stod med det hele. Men kærlighed besejrer alt, og så må man jo arbejde sig ud af det.

Tina og Thomas blev for alvor et makkerpar, da de blev mere opmærksomme på hinandens behov, fortæller Tina. De begyndte at prioritere åben og ærlig kommunikation, og det førte til, at de blev mere hensynsfulde over for hinanden.

- I de perioder, hvor vi satte os ned og talte helt ærligt, fortalte Thomas mig, at han ikke har oplevet det på samme måde som mig, og at han gerne gjorde dét ekstra. Der bekræftede han mig i, at jeg gør det godt nok – på trods af udfordringer.

I dag ved både Tina og Thomas derfor, at de skal give hinanden plads. For eksempel har Thomas brug for at koble fra og komme ud i naturen en gang imellem for at lade op.

►►

“Indtil jeg blev mor, gjorde jeg tingene på trods. Jeg overkompenserede for min CP ved at gøre alt, hvad jeg kunne for at passe ind.

ningstimer, selvom der ikke var mødepligt, siger hun og fortsætter:

- Jeg ved i dag, at denne træthed er anderledes for mig end for folk, der ikke har CP. Men dengang troede jeg, det var normalt at være så udkørt.

Strategien med at overkompensere blev dog ikke ved med at fungere:

- Da jeg blev forælder, gik det for alvor op for mig, at jeg havde en krop, der begrænsede mig.

Tina husker især de nætter, hvor hendes nyfødte dreng var ked af det og skulle trøstes. For at trøste ham, var det nødvendigt at putte ham helt ind til sig, samtidig med, at man gik rundt. Det kunne Tina ikke – hun ville ikke risikere at falde med ham på grund af den dårlige balance. Så der sad Tina, på kanten af sengen. Og der gik hendes mand, Thomas, med deres søn helt ind til sig.

På den måde har han energi og overskud til at supplere Tina, hvor hun har brug for hjælp.

Søg hjælp og indsigt

Tina er et andet menneske i dag, end da hun fik sit første barn. Først og fremmest fordi hun har måttet lære at acceptere sine begrænsninger som forælder. Takket være sin handlekraft undgik Tina en lang omvej omkring tvivlen, inden hun blev mor.

Hun synes dog ikke, at den yngre generation med CP skal bevæge sig ind i forældrelivet helt så blåøjet, som hun selv gjorde det. Derfor lyder hendes råd til andre med CP, der drømmer om at blive – eller lige er blevet – forældre:

- Hav mere indsigt i det handicap, du har. For mig har kognitive vanskeligheder påvirket mig i rollen som forælder. Blandt andet har jeg svært ved at multitask og er sensitiv over for støj. Når man har små børn, er støjen naturligt større, og man kommer ikke udenom at multitask, når man for eksempel står med et barn, der græder, og et andet barn, der taler på samme tid, siger hun.

- For mig gjorde det, at jeg følte mig stresset og utilstrækkelig. Havde jeg dengang vidst, at de udfordringer skyldtes min CP, tror jeg, det tidligere havde været nemmere at håndtere livet som mor og acceptere de udfordringer, min CP gav mig i forælderrollen, siger hun og uddyber:

- Havde jeg tidligere haft den viden, jeg har i dag, om mine kognitive udfordringer, havde følelsen af at være utilstrækkelig måske ikke fyldt så meget i de første år af mit liv som

Se videoer med Tina, Jonathan og Anemone

Du kan også se videoer med interviewpersonerne fra dette tema på cpdanmark.dk i menuen "voksne" -> "forældre med CP"



For Tina er viden om egen CP uundværlig, når hun skal løse de udfordringer, der melder sig i livet som forælder.

mor, som den gjorde. Og måske endnu vigtigere, jeg ville have haft muligheden for at opsøge viden og rådgivning om, hvordan jeg bedst kunne håndtere mine udfordringer i min rolle som mor – til gavn for mig selv, min mand og allervigtigst: Mine børn.

Tina er da også imponeret over, hvor reflekterede, hun oplever, at mange yngre med CP med forældredrømme er:

- De tænker over alle scenarierne, siger hun.

Hvis hun trods alt skal give endnu et godt råd til dem, er det følgende:

- Husk – særligt, hvis du er mor og skal leve op til alle idealerne: Der er mange måder at være forælder på. Og, du kan være en god forælder, bare på en anden måde.



Livet som forældre har lært Tina og ægtefællen Thomas om vigtigheden af åben og ærlig kommunikation.



Håb og tvivl følges ad, når Jonathan tænker på mulighederne for at blive far.

”Kan jeg være en god far?”

Drømmen om at blive forælder sidder dybt i 25-årige Jonathan Cyril Andersen. Men hvordan er man det, når man ikke kan løfte sit barn? Den slags spørgsmål fylder meget for ham.

AF PETER GRÆSBØLL HOLM OG MARTIN MERRILD, NOSSELL & CO.

At blive forældre en dag er for mange dybt forankret i idéen om voksenlivet – særligt når man er ung og står på tærsklen til at vælge sin vej i livet.

- Vil jeg mon blive en god forælder? er derfor måske et af de mest fundamentale spørgsmål, de fleste har stillet sig selv i løbet af ungdomslivet.

For 25-årige Jonathan Cyril Andersen med cerebral parese (CP) er dét spørgsmål ledsaget af et hav af andre af mere praktisk art: Hvad med bleskift midt om natten, når det tager 15 minutter at komme op af sengen med en lift? Bliver børnene mon skuffede, når far ikke kan løbe med ud og hoppe på trampolin? Hvad med en fremtidig kæreste,

kan hun acceptere at skulle løfte den praktiske del af forældreskabet uden Jonathan?

Ideen om selvstændighed

Jonathan sidder i kørestol og har en BPA-ordning på fuld tid, hvor han får hjælp til de gøremål, han ikke selv kan udføre.

Hans tvivl om sin egen fremtidige rolle som far er dybt forankret i den idé om selvstændighed, han er vokset op med:

- Jeg vil ikke selvstændigt kunne skifte ble på mit barn. Jeg kan ikke sige ”nu tager jeg mig af dig”. Jeg kan ikke det fysiske. Jeg skal bede en anden om det.

Frustrationen lyser ud af Jonathans øjne, når han beskriver sin frygt for – som han beskriver det – ”at være på sidelinjen”. Ikke at kunne det fysiske selv, hvad enten det handler om at flytte sig over i sengen, komme ud ad døren eller trøstende at løfte sit fremtidige barn – der er altid et mellemled, et ønske, der skal kommunikeres til hjælperen, koordination og planlægning i selv de mindste opgaver.

En ambivalent drøm

Jonathan drømmer ikke bare om at blive far, han drømmer om at være en god far. Han drømmer om at have en kæreste, en familie, en fast base.

- Selvfølgelig drømmer jeg om forældrelivet. Jeg har altid drømt om at få en familie og en kæreste. Om den, dér klassiske forestilling om det gode liv.

Jonathan laver anførselstegn i luften, når han taler om ”det gode liv”. For hvad er dét egentlig? Han fortæller flere gange om alle de ting, der ville gøre ham til en anderledes forælder – og – siger tvivlen – måske en dårligere forælder:

- Kan jeg være en ordentlig far? Det irriterer mig, at jeg er nødt til at indrømme det, men de klassiske idealer om at være forælder fylder meget hos mig. Sådan noget med at kunne tage sit barn op og trøste det. Hvis jeg prøver at holde et spædbarn, kan jeg risikere at tabe det.

De klassiske idealer om at være forælder lokker i det ene øjeblik med alle fremtidens muligheder, og i næste nu udgør de den store hindring, der måske kan komme til at blokere vejen til forældreskabet.

Modstand fra omverdenen

I vores samfund taler vi ofte om forældreskabet som det mest selvfølgelige, nogle siger endda, at det er en ret. Det er meget langt fra den virkelighed, Jonathan mødes af.

Jonathan har flere gange oplevet, at omgivelserne, snarere end at støtte op om forældredrømmen, har gjort den sværere at tro på.

- Jeg har hørt fra nogen før, at de ikke synes, jeg skal være forælder.

Jonathan har mødt en skepsis fra omverdenen, der gør ham bevidst om, at han og en fremtidig kæreste nok bliver nødt til at forsvare sig.

- Vi kommer nok til at skulle stå på mål for valget om at blive forældre.

Det røber noget om de kræfter, Jonathan er oppe i mod. Jonathan er både forsvarsspiller og målmand i sit eget fremtidige forældreskab – og dét før kampen overhovedet er begyndt. Selvom det ikke helt har taget pusten fra ham endnu, fortæller han, at det nogle gange kan forstærke hans tvivl om, hvorvidt han overhovedet kan være forælder.

Så kan far noget andet

Det siges, at håbet er det sidste, man slipper. Sådan er det heldigvis også for Jonathan. Han tror stadig – stædigt – på, at det kan lykkes at blive en god far:

- Jeg er bevidst om, at det vigtigste ved

“ - Jeg er bevidst om, at det vigtigste ved at være forælder er at udvise kærlighed og støtte til sit barn.

at være forælder er at udvise kærlighed og støtte til sit barn. Det kan godt være, jeg ikke kan spille bold med mit barn, hvis jeg bliver far, men så kan vi spille kort i stedet.

Han hælder også til, at det godt kan fungere, at det er hans hjælper, der fysisk tager barnet op, mens han drager omsorg på andre måder.

Jonathan tror på, at han kan give sine børn noget vigtigt med på vejen, fordi han har CP. Det handler først og fremmest om rummelighed og naturlighed omkring handicap. Han forventer, at det vil blive normalt for hans børn, at han sidder i kørestol, og at han skal hjælpes lidt ekstra.

- De vil jo bare se deres far, siger han, når han forestiller sig, hvordan deres syn på hans handicap vil blive. Så Jonathan går efter at gøre drømmen til virkelighed en dag og lade den vinde over tvivlen.



Jonathan i sit hjem i Risskov.

Om Jonathan

Jonathan Cyril Andersen er 25 år og bor i Risskov ved Aarhus. Han deltager i øjeblikket i et udviklingsforløb på Regionshospitalet Hammel Neurocenter, mens han afsøger muligheden for at få førtidspension. Jonathan har altid drømt om at finde en partner og stifte familie.

Alt andet end et curlingbarn

Hvordan er det at vokse op med en mor, der har CP? Befordrende for ansvar og empati, lyder erfaringen fra Anemone Nielsen.

AF PETER GRÆSBØLL HOLM OG MARTIN MERRILD, NOSSELL & CO. | PRIVATFOTOS

For nogle år siden talte alle om curlingbørn. Den selvoptagede og skrøbelige generation af børn, der troede, at alt handlede om dem, fordi forældrene altid stod klar til at hjælpe med selv den mindste forhindring på livets vej.

Da vi interviewede Anemone Nielsen til artiklen her og til en video, stod det klart for os, at Anemes opvækst på mange måder har været en sikker kur mod at blive et sådant curlingbarn. Anemone er 37 år, bor på Christiania

og har selv et barn. Og så er hun datter af en mor med et handicap, Anita, der har cerebral parese (CP).

Et særligt blik

Anemone fortæller om, hvordan hun som barn lærte at tage ansvar:

- Når Anita havde sat sig, var det mere besværligt for hende end andre at komme op, så jeg har hjulpet lidt mere til. Der er enormt meget lærdom for et barn i at tage de hensyn.

“ Der er enormt meget lærdom for et barn i at tage de hensyn.

Anemone kender til en verden, hvor praktiske gøremål og det at bevæge sig fysisk rundt kræver lidt mere, hvor en stejl trappe er en udfordring, hvor pauser kan være hyggelige, jovist – men også nødvendige, og hvor det ikke er alle dage, at mor kan være med til at trave Strøget tyndt efter den rigtige kjole.

Det har sat sig i Anemes blik, der automatisk bemærker andres behov for hjælp, og det åbenlyse i, at man selvfølgelig også skal tage hensyn til de behov. Derfor er det så meget mere frustrerende, når andre mennesker indimellem kan være blinde for det:

- Der har været situationer, hvor en eller anden har holdt sin bil på handicappladsen, selvom personen ikke har et handicapskilt. Det har gjort, at vi har skullet holde langt pokker i vold. Hvor er det bare pisserirriterende.



Efter Anemone selv er blevet forælder, har hun fået en endnu større respekt for, hvordan hendes mor har gjort sig umage for, at hendes CP ikke begrænsede familielivet.



Om Anemone

Anemone Nielsen er 37 år og bor på Christiania i København sammen med sin søn Vester på 7. Til daglig er hun studerende.

Anemones opvækst har lignet mange andre børns, selvom hendes mor har haft nogle særlige vilkår på grund af sin CP. Skiferier og kano-ture er blandt de mange oplevelser, familien har haft sammen.





Anemone oplever, at opvæksten med en mor, der har CP, har lært hende at se andres behov og tage hensyn.

- Men jeg har kigget på et menneske, som har haft afsavn.

Som hun også siger det et andet sted under vores interview:

- Jeg kan være ked af det på hendes vegne. Man vokser op og ser et menneske, som man elsker, som er ens tætteste, som har nogle udfordringer.

Alt det, som mor tager i stiv arm, med humor, med styrke, med oprejt pande. Anemone beskriver igen og igen Anita som en fantastisk mor, en kærlig mor, en mor, der har gjort alt det rigtige, alt hvad hun kunne – næsten mere til – for at CP'en aldrig skulle komme i vejen.

Og det er lykkedes. Anemone er blevet sat først, altid, for sådan en mor er Anita. Men, den omsorg for andre, som CP'en har været med til at give Anemone, stiller et sagte spørgsmål: Hvad har min mor tabt ved at sætte sig i anden række?

Det er et spørgsmål, Anemone stiller sig selv, nu hvor hun selv er blevet mor til to børn på 3 og 6 år. Som hun selv siger:

- Jeg kan se nu, hvor svært det er at være forælder. Hvor meget jeg sætter mine behov til side for mine børn. Før gik jeg ud med mine venner og dyrkede mine egne interesser. Nu bliver de ting nedprioriteret til fordel for mine børns behov.

Anemone fortæller, at selvom hun gør det med stor glæde, så kan det også være hårdt.

- Det har givet mig en kæmpe respekt for Anita, for den mor hun har været for mig.

Det er bare ét af mange eksempler – som Anemone helt sikkert ikke er alene om at have oplevet – hvor det manglende hensyn springer i øjnene.

"Hun har gjort sig umage"

Anemone har aldrig tænkt, at hendes mor var meget anderledes end andre.

- Hun har CP, ellers er hun velfungerende, siger hun.

Hun kan heller ikke mindes et tidspunkt, hvor Anitas CP har gjort, at de er gået glip af noget vigtigt. Der har aldrig været sure eller opgivende minutter. Hvis de tog på kanotur, måtte det bare tage lidt ekstra tid for Anita at komme ned i kanoen. Og på familiens skiferier sad Anita klar med varm kakao, når de andre kom ned fra pisten:

- Hun har gjort sig umage for, at hendes handicap ikke skulle påvirke mig

som barn. Der er nogle ting, der er besværlige for hende, men hun har altid fået det til at fungere, siger Anemone og tilføjer efter en kort pause:

- Jeg har aldrig følt, at jeg har haft afsavn.

Mors behov kom sidst

Hvis man rigtigt vil forstå, hvordan det er at være Anemone og Anita; Hvordan det er at være barn til en forælder med CP – så er der en vigtig tilføjelse her. Anemone fortsætter:

Anitas oplevelse af livet med CP

I september-nummeret af CP INDBLIK medvirkede Anemones mor Anita Bager i et tema om at blive ældre med CP. Er du nysgerrig efter at læse mere om Anitas oplevelser af livet med CP, kan du finde interviewet i dit seneste medlemsblad eller i vores bladarkiv, som ligger på cpdanmark.dk/medlemstilbud

5 former for støtte til forældre med CP

Har du CP, og er du enten forælder eller overvejer at blive det, kan du her få et overblik over mulighederne for at få hjælp til at varetage forældrerollen.

AF LINE MCMONAGLE, SOCIALFAGLIG RÅDGIVER I CP DANMARK | FOTO: COLOURBOX.DK / AHMET EYLEM MISIRLIGÜL

I lovgivningen findes der ikke særlige regler for forældre med nedsat funktionsevne, men du er omfattet af kompensationsprincippet, der beskriver, at alle i videst muligt omfang skal kompenseres for deres nedsatte funktionsevne. Følgende paragraffer i serviceloven er gode at kende, hvis du skal søge om støtte eller tale med kommunen om dine muligheder:

- 1** Hjælpe midler (paragraf 112-113): Når du bliver forælder, kan du få brug for hjælpemidler, så du bedre selv kan klare pasningen af dit barn. Det kan for eksempel være et badekar på hjul, hvis du ikke kan bøje dig ned, eller en babyseng, der kan justeres i højden.
- 2** Praktisk hjælp (paragraf 83, 94): En række praktiske opgaver omkring dit barn kan være svære at udføre, hvis du har cerebral parese (CP). Du kan søge om personlig og praktisk hjælp i den kommune, du bor i. Det kan for eksempel være hjælp til at bringe og hente dit barn i daginstitution eller hjælp til at give dit barn tøj på, skifte ble, give mad og lignende opgaver, hvis din partner ikke er hjemme på det pågældende tidspunkt.
- 3** Ledsageordning (paragraf 97): Kommunen skal tilbyde 15 timers ledsagelse om måneden til personer under
- 67 år, der ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varigt nedsat funktionsevne. Du kan for eksempel få ledsagelse, så du kan deltage i dit barns aktiviteter og forældremøder på skolen, og derved kan ordningen indirekte understøtte, at du kan tage del i dit barns hverdag.
- 4** Borgerstyret personlig assistance (BPA, paragraf 95-96): Kan du søge om, hvis du har et omfattende behov for hjælp til personlig pleje, praktisk bistand, ledsagelse og eventuelt overvågning, som ikke kan dækkes efter andre bestemmelser i serviceloven. Hvis du har en BPA-ordning, kan hjælperne også varetage praktiske opgaver med pasningen af dit barn, ligesom det at blive forælder kan øge behovet for en mere fleksibel hjælperordning i forhold til tidligere.
- 5** Socialpædagogisk støtte (paragraf 85): Nogle personer med nedsat funktionsevne kan have særlige behov såsom hjælp til at understøtte eller udvikle forældreevnen. Hvis det er tilfældet, kan du søge om socialpædagogisk støtte i din kommune.

CP Danmarks rådgivere

Har du brug for socialfaglig eller psykologisk rådgivning relateret til CP, er du som medlem af CP Danmark velkommen til at kontakte foreningens rådgivere:

- Socialfaglig rådgiver Line McMonagle på tlf. 38 14 88 98 inden for åbningstiderne: Tirsdag kl. 14.30-18, torsdag kl. 8.-11.30 og fredag kl. 9-12.
- Psykolog Klaus Christensen på tlf. 38 88 45 95 inden for åbningstiderne: Tirsdag og onsdag kl. 9-12.





Din seriøse samarbejdspartner

Bette Sines Vej 2 • 7500 Holstebro
Tlf. 60 55 75 91 • Mail: Lars@lbteknik.dk
www.lbteknik.dk

Brdr. Mann ApS

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



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



FØLG MED

Osterlars

**Snedker og
Tømrerfirma**

Naturligt Håndværk &
Levende Brugskunst

fra Bornholm

Stavsdalvej 52
3760 Gudhjem
Tlf. 2568 1854
www.jlsterlars.dk



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

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

**LÅSESERVICE
DØGNET
RUNDT**



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



www.danske-hoteller.dk

HOTEL

Ansgar
ESBJERG



www.danske-hoteller.dk

Hatting

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



ALS BOWTECH®

Behandlingen er en blid og dynamisk behandlingsform baseret på muskel- og bindevævsterapi.

Grebene udløser et vibrationsmønster der stimulerer hormon- og nervesystemet til at arbejde hen i mod kroppens egen sunde og naturlige balance.

**MUSEARM • TENNISALBUE • DÅRLIGE KNÆ
RYG-, NAKKE-, SKULDERPROBLEMER • SMERTER
MUSKELSPÆNDINGER • STRESS • HOVEDPINE/MIGRÆNE**

Ring for nærmere info og tidsbestilling

v/ sygeplejerske Henrik Nielsen

Damgade 73 • 6400 Sønderborg • Tlf. 26 70 07 03 • info@alsbowtech.dk

Det er muligt at booke tid online: www.alsbowtech.dk

Vinterens kurser i CP Danmark

Der er spændende nye kurser og webinarer på plakaten i det nye år – hvad enten du er ung eller voksen med CP, forælder til et kommende skolebarn – eller bare interesseret i at følge med i nyt på CP-området.

TEKST: STINE STENHOLT, PROJEKT- OG KURSUSANSVARLIG I CP DANMARK | FOTO: COLOURBOX.DK /SERGEY NOVISKOV M.FL.

DEN TRÆTTE HJERNE – I ALLE ALDRE

Tid: 20. februar kl. 19.30-20.30

Sted: Online via Teams

Er du voksen med cerebral parese (CP), oplever du måske med alderen at blive påvirket mere på din koncentrationsevne, energi og hukommelse. Eller måske bliver du mere stresset. Men hvorfor hænger det egentlig sådan sammen? Det vil neuropsykolog Klaus Christensen og Tina Højager, der selv lever med CP, fortælle meget mere om. Du får også konkrete værktøjer med til at lette din hverdag.



KOM GODT I GANG MED SKOLEN – FOR FORÆLDRE OG NETVÆRK

Tid: 1. marts kl. 11-16

Sted: Handicaporganisationernes Hus, Høje Taastrup

Skolestart er en stor ting for alle børn og deres forældre, men mange børn med CP har brug for ekstra støtte for at få en god skolegang. Bliv klædt på til at give det på kurset her, som er for dig, der er forælder eller andet netværk omkring et barn med CP. Underviserne er Psykolog Louise Bøttcher fra Danmarks Pædagogiske Universitet og socialfaglig rådgiver Line McMonagle.

IDENTITET OG FREMTID – ABELISME OG HANDICAPFORSTÅELSE

Tid: 25. marts kl. 16.00-17.30

Sted: Online via Teams

Hvorfor forstår man sig selv, som man gør? Hvilken betydning har samfundet for ens selvopfattelse og fremtidsmuligheder? Det og meget andet kan du høre mere om, når de to forskere Emil Falster og Olivia Dahl præsenterer den nyeste forskning og viden på handicapområdet.

Vi regner med, at der bliver rift om pladserne, så skynd dig at melde dig til!

Kurser i foråret 2025

I foråret 2025 kan du blandt andet glæde dig til webinarerne:

- 'Barnets lov' og 'Sundhed, fysik og seksualitet'
- 'Uddannelse og arbejde'
- 'Venner og fællesskaber'

Om kurserne og tilmelding

- På CP Danmarks webinarer, kurser og andre aktiviteter kan du få den nyeste viden om CP og værktøjer til din hverdag med hjem, og du kan møde andre i samme situation som dig selv.
- Du kan læse mere om de enkelte kurser og webinarer og tilmelde dig på cpdanmark.dk under "medlemstilbud", hvor du finder "kurser og arrangementer".
- Har du brug for hjælp med tilmeldingen eller spørgsmål til den, er du velkommen til at kontakte CP Danmark via kursusmail@cpdanmark.dk eller ringe til kursusansvarlig Stine Stenholt Nielsen på tlf. 92 15 31 71.

Hvem kan deltage?

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

Tilmeld nyhedsbrev

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).



Landsmøde: Ny strategi og genvalg af formandskab

Weekenden 20.-22. september samlede lidt over 60 bestyrelsesmedlemmer, frivillige og sekretariats-medarbejdere fra CP Danmark for at se frem mod 2026. Weekenden bød på debatter, valg af formand og næstformand og fagligt input om tilbud til voksne med CP.

TEKST: STINE MØRKEBERG | FOTOS: CP DANMARK

Genvalg. CP Danmarks landsformand Pia Allerslev og næstformand Jacob Nossell blev genvalgt ved fredsvalg under store klapsalver. Pia Allerslev har siden 2020 været i front for foreningen, og Jacob Nossell har været på sin post siden 2022.

Pia Allerslev er ud over arbejdet som landsformand for foreningen blandt andet også valgt til bestyrelsen i Danske Handicaporganisationer. Det giver CP Danmark en stærk platform i det handicappolitiske arbejde på tværs af organisationer. Jacob Nossell beskæftiger sig også i sit arbejde som iværksætter med handicapområdet i Nossell & co., hvor han bygger bro på tværs af handicap, erhvervsliv og samfundsliv i Danmark.



Livlig debat. Emner lige fra træningstilbud og botilbud til mennesker med CP til frivillighed i foreningen blev debatteret med stort engagement, da CP Danmarks beretning for de seneste to år og strategien frem mod 2026 blev drøftet. Efterfølgende blev den nye strategi endeligt vedtaget af forsamlingen (læs mere om strategien i faktaboks her på siderne).



CP Danmarks ildsjæle.

På landsmødet var frivillige fra stort set alle CP Danmarks kredse samlet, og engagementet var højt og glæden stor ved at udveksle erfaringer og synspunkter. Kort efter landsmødet blev de frivillige i anledning af Frivillig Fredag den 27. september hyldet på sociale medier med ordene: - Tak fordi I er frivillige – jeres engagement er uvurderligt!

Vemodig afsked.

Landsmødet blev også et rørende farvel til foreningens tidligere direktør Mogens Wiederholt, som gik på pension 1. oktober efter 15 år på posten.



Ny direktør. For CP Danmarks nye kvinde i front for driften, Katrine Finke, var landsmødet første anledning til at møde CP Danmarks bestyrelsesmedlemmer og mange af de frivillige i CP Danmarks kredse og CP Ung. Hun tiltrådte nemlig samme måned som landsmødet blev afholdt.

CP Danmarks strategi frem mod 2026

Med den nye strategi, som blev vedtaget på landsmødet, vil CP Danmark de kommende år fokusere på at:

- ◆ Skabe fællesskaber for flere mennesker
- ◆ Engagere endnu flere frivillige kræfter
- ◆ Skabe bedre vilkår og muligheder for mennesker med cerebral parese (CP)
- ◆ Få flere medlemmer
- ◆ Professionalisere foreningen

Opråb til politikerne

I forlængelse af CP Danmarks landsmøde i efteråret kom foreningen med et opråb til politikerne om at sikre, at alle voksne med CP har adgang til et specialiseret tilbud med høj faglig kvalitet og specialiseret behandling. Det kan du læse mere om på side 10-11.

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



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."*



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.

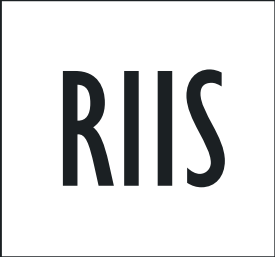
Vi kan – vi vil og vi gør sammen

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



**WE DESIGN
WE BUILD
WE SOURCE
WE MAINTAIN**

RIIS Retail A/S • Gejlhavegaard 31 • 6000 Kolding • Denmark

www.riis-retail.dk

Til april 2025 uddeles Helene
Elsass Prisen for ottende gang.
Indstillingsrunden er nu åbnet,
og du kan have indflydelse
på, hvem der skal modtage
hæderen og de 150.000 kr.

Hvem skal hædres med Helene Elsass Prisen 2025?

AF JULIE PESCEITINI | FOTO: ELSASS FONDEN

Tidligere i år modtog den professionelle cykelrytter Emma Lund Helene Elsass Prisen for at være en rollemodel for mennesker med cerebral parese (CP). Men hvem skal have prisen i 2025? Det kan du være med til at afgøre. Frem til og med den 13. januar 2025 kan du nemlig indstille kandidater til prisen.

Helene Elsass Prisen er Danmarks største på handicapområdet og er stiftet af CP Danmark og Elsass Fonden. Prisen tildeles hvert år til en eller flere ildsjæle, et projekt, en gruppe eller en organisation, der har ydet en særlig indsats for mennesker med CP.

Det er muligt at indstille enhver, der har gjort en forskel på CP-området, uanset om det er som privatperson, frivillig eller i forbindelse med arbejde. Dog kan medarbejdere fra Elsass Fonden eller CP Danmark ikke modtage prisen. Frivillige, som hjælper til i de to organisationer, kan derimod godt være kandidater.

Personer, der tidligere har været indstillet, kan godt indstilles igen, hvis de ikke tidligere har modtaget prisen.

Feltet af kandidater forventes at udgøre en bred skare inden for områder som uddannelse, arbejdsmarked, idræt, fritidsliv, musik, kunst og kultur.

Prisoverrækkelse i april

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

Vinderen afsløres ved et festligt arrangement den 9. april 2025 i Elsass Fondens lokaler i Charlottenlund, hvor H.K.H. Prinsesse Benedikte vil overrække prisen til vinderen. Prinsessen er protektor for både CP Danmark og Elsass Fonden.

Send din indstilling

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

Tidligere modtagere af prisen:

2018: CP-fodboldlandsholdet og leder af holdet Len Nossell

2019: Astrid Siemens Lorenzen, rollemodel for mennesker med CP og Pauline Sonne-Schmidt, initiativtager til venskabsweekender for børn med CP

2020: Landstræner Leif Nielsen og Parasport Frederiksborg, der stod bag idrætsdisciplinen racerunning

2021: CP Færøerne og foreningens formand Katrin Jacobæus, initiativtager til CPOP-opfølgingsprogrammet på Færøerne

2022: Digter og handicapaktivist Caspar Eric

2023: Iværksætter, komiker og far Jacob Nossell

2024: Professionel cykelrytter og rollemodel Emma Lund



Fra venstre: Maja Sommer, Fie Deneke, Signe Borup og Jásmin Nielsen udgjorde CP Ungs gruppe af udsendte til Island.

CP Ung har en nordisk drøm

Seks dage på vulkanøen var første skridt i udbygget samarbejde mellem CP Ung og vores nordiske søsterorganisationer

AF SIGNE BORUP, BESTYRELSESMEDLEM I CP UNG | FOTOS: CP UNG & ADOBESTOCK

I CP Ung var dele af bestyrelsen i september afsted på en længe planlagt tur til Islands hovedstad, Reykjavik. Vi tog 64 grader mod nord for at mødes med vores islandske venner med cerebral parese (CP), som har samlet sig i ungdomsorganisationen 'Ungt CP á Íslandi'.

Formålet med turen var at udveksle erfaringer og viden om, hvordan det er at leve med CP i Island og Danmark; hvilken hjælp kan vi få i hvert af de to lande, med de udfordringer, vores handicap giver os, og hvor løber vi panden mod en mur?

Vi ville derudover gerne benytte muligheden for at lære af hinanden som organisationer i forhold til, hvad vi hver især kan gøre bedre. Da vi kommer fra to – i hvert fald på papiret (realiteterne er en diskussion for sig!) – progressive, nordiske velfærdsstater, som på overfladen minder om hinanden, synes vi alle, at et større samarbejde er værd at kaste kræfter ind i.

Den 16. september pakkede vi derfor vores kufferter med varmt tøj, masser af håb og god energi, og vendte snuderne langt



mod nord. Da vi landede igen, var det med sprukken jord i zigzag-mønstre fra gamle jordskælv under fødderne, til udsigten af limefarvet mos overalt i terrænet, og klipper med lange dampstøjer fra geysere, som findes på vulkanen så langt blikket rækker.

Stor mangel på hjælp

Da vi alle havde fået hvilet ud og var blevet mere klare i hovederne ovenpå den lange rejse, var tiden inde til, at vi på dag to endelig skulle mødes med vores islandske søsterorganisation på andet end Zoom og Messenger. 'Ungt CP á Íslandi' lagde ud med deres oplæg, og hurtigt tog tingene en form, hvor vi fik en åben og uformel samtale med hinanden.

I CP Ung havde vi lagt fokus på de former for hjælp og støtte, vi hver især i bestyrelsen modtager i vores dagligdag i og med, at vi har CP. Det blev på den måde til en snak om alt fra ridefysioterapi til bidiagnoser som dysleksi, udtrætningsproblematikker, ledsageordninger, operationer og hjælp og støtte til uddannelse. Alle bød ind med hver deres erfaringer og perspektiver.

I bestyrelsen i CP Ung var vi generelt meget overraskede over, hvor tilsyneladende mangelfuld en hjælp, man har mulighed for at modtage i Island, hvis man ved fødslen har trukket CP som et lod i livet. Manglen på den nødvendige ekspertise på området var simpelthen himmelråbende.

Som et eksempel kan nævnes, at der efter alt at dømme aktuelt kun er én person i landet, som er beskæftiget med at sørge for, at folk med fysiske handicap kan tage et kørekort! Også når det kommer til fremstillingen af ortopædisk fodtøj, er der en bemærkelsesværdig speciallistørke hos vores islandske venner, på trods af, at to tredjedele af hele Islands befolkning er bosat i hovedstaden.

Mestre i at samle unge med CP

Hvad Island ikke har at byde på i hjælp og støtte, har de til gengæld i evnen til at samle unge med CP. Som organisation fik vi klart indtryk af, at 'Ungt CP á Íslandi' er en del bedre til at engagere deres medlemmer, end vi er i CP Ung i Danmark. Der har vi virkelig noget at tage ved lære af. Måske skulle vi jævnligt holde faste arrangemen-

“ I bestyrelsen i CP Ung var vi generelt meget overraskede over, hvor tilsyneladende mangelfuld en hjælp, man har mulighed for at modtage i Island.

ter for vores medlemmer, som de gør i Island? Det er noget af det, vi i CP Ung overvejer efter turen.

Det sidste fik vi især syn for den sidste aften i Reykjavik. Her befandt vi os omkring 15–20 unge mennesker med CP i en lejlighed til et afslutnings-arrangement, de havde stillet på benene for os. En samling af dén størrelse havde helt sikkert været for meget at håbe på for os i danske CP Ung.

Det var interessant at tale med så mange mennesker med CP og høre om deres dagligdag og engagement i 'Ungt CP á Íslandi'. Vi fik på den måde knyttet nogle yderligere kontakter til vores islandske søsterorganisation og aftalt at holde kontakten ved lige i tiden efter vores besøg.

Tættere på drømmen

Vores rejse markerer et vigtigt første skridt i vores ambition om et tættere nordisk samarbejde i fremtiden til gavn for den videre udvikling af vores ungdomsorganisation. Lige nu arbejder vi derfor på at kunne sende en repræsentant fra CP Ung til den næste konference i CP Norden (sammenslutning af CP-foreninger i de nordiske lande) i København i december måned. Flere andre initiativer er ligeledes i støbeskeen.

Besøget er blevet til med økonomisk støtte fra Elsass Fonden, Bevica Fonden og Vanførefonden. I CP Ung vil vi gerne rette en meget stor tak for deres generøsitet.



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

E F T E R S K O L E

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



MALERFIRMA

Bjarne L. Sørensen

Grønfeld Bygade 12

8400 Ebeltoft

Tlf. 86 36 55 86 – 40 36 55 86



MEDLEM AF DANSKE MALERMESTRES GARANTIORDNING

Mail: blsmalerfirma@post.tele.dk



v/ Djina Stub - Tlf. 24 45 22 40

d-stub@jubii.dk

Alle former for faglært malerarbejde udføres i høj kvalitet og til konkurrencedygtige priser

www.denbettemaler.dk



STORT UDVALG AF VIN OG SPIRITUS I STORE FLASKER

Gammel ost samt et bredt udvalg af udenlandske specialoste, bl.a. får og ged.

Smag på forskellige oste og pølser, inden du køber, så du er sikker på at få det helt rigtige med hjem.

Frisk-røget ål

Pibe Mølle Vin & Ost • Rørmosevej 103 • 3200 Helsinge • Tlf. 48794090 • pibemoelle.dk

FØLG MED PÅ
WWW.PIBEMOELLE.DK
ELLER PÅ FACEBOOK

Gratis parkering ved butikken

Åbningstider:
Mandag-torsdag: kl. 10:00-17:30
Fredag: kl. 10:00-18:00
Lørdag-søndag: kl. 10:00-15:00

Sidste farvel til en eventyrlysten ildsjæl

Den 8. oktober mistede vi en person, der har betydet meget for CP Danmark. 65-årige Peder Stausholm gik alt for tidligt bort efter relativt kort tids sygdom.

Peder har siddet i foreningens hovedbestyrelse og forretningsudvalg og var en hyppig gæst i sekretariatet.

Han har været aktiv i foreningen i mere end 30 år. Han var en sand ildsjæl, som til det sidste var aktiv i CP-TV, kursusudvalget og i mange år har siddet i bestyrelsen i CP Danmark Storkøbenhavn. Peder var et livstykke, en livsnyder og et af de mest farverige mennesker, man kan

forestille sig. Vi vil alle huske ham for hans energi, vilde ideer og eventyr. Som da han i sin el-kørestol nedlagde ruten fra Gedser til Skagen i 2019, eller når han drog afsted på en af sine mange rejser til blandt andet Berlin sammen med sin mand Claus.

Peders alt for tidligere død har derfor givet anledning til stor sorg i foreningen.

Vores tanker går til Claus og Peders øvrige pårørende. Ære være Peders minde.

(Af CP Danmarks hovedbestyrelse og sekretariat).



Afsked med en omsorgsfuld fighter

Den 20. september afgang Kirsten Kastberg Hansen ved døden, 81 år gammel. Kirsten var gennem mere end fire årtier en aktiv del af CP Danmark. Hun sad indtil for få år siden i forretningsudvalget og i hovedbestyrelsen og var ikke mindst et højt skattet bestyrelsesmedlem og tidligere formand i CP Danmark Nordjylland.

I hele sit virke kæmpede hun en brav kamp for, at foreningens medlemmer havde de bedste vilkår og kunne udnytte deres fulde potentiale.

Kirsten var en fighter med sine meningers mod, og vi i foreningen var aldrig i tvivl om, hvor vi havde hende. Hun var et kæmpe forbillede og et yderst omsorgsfuldt og kærligt menneske, der altid var klar med et godt råd.

Ære være Kirstens minde med stor tak for alt, hun gjorde, og alt, hun var.

(Af CP Danmarks hovedbestyrelse og sekretariat).

Julegaveidé:

Billet til Skive Festival

Ønsker du dig oplevelser, musik og fest i 2025? Eller kender du en, der gør?

Så skal en billet til Skive Festival måske på ønskelisten eller listen over gaveindkøb til jul?

CP Danmarks kredse i Vestjylland og Midtjylland tilbyder en speciel endagsbillet til festivalen med rabat for dig, der er medlem af CP Danmark.

Billetten gælder lørdag den 7. juni 2025 kl. 14-24 både i kredsens telt og på festivalpladsen. Der er musik på Skive Festival fra ca. kl. 15-02.

Medlemspris:

Voksne: 300 kr. til og med den 31. december (15 procent rabat i forhold til normal pris). Derefter er prisen 350 kr.

Børn under 15 år og hjælpere: 200 kr. (prisen for hjælpere dækker maden).

Prisen omfatter entré til Skive Festival og mad og drikke i

kredsens telt: Aftensmad, fri kaffe/te og et stk. kage. Har du brug for andre måltider, er du velkommen til at medbringe mad. Sodavand og fadøl kan købes.

Bestil billetter

Du kan bestille dine billetter hos Bent Ole Nielsen fra CP Danmark Vestjylland ved at skrive en mail til cpskive@mail.dk eller ringe på tlf. 21 29 48 44 (hverdag efter kl. 16).

Oplys venligst navn, antal billetter og din kreds eller kommune. Samtidig bedes du indbetale billetprisen på konto nr. 7613 – 1011868 eller på MobilePay 21 29 48 44. Først derefter er tilmeldingen gyldig.

**Vi ses på
Skive Festival!**



Lettere at bruge stofseler og epilepsialarmer

Det er gavnligt for sikkerhed og forebyggelse, at det nu bliver nemmere at anvende de to typer af udstyr.

AF LINE MCMONAGLE,
SOCIALFAGLIG RÅDGIVER I CP DANMARK

Forestil dig, at du på trods af særlige tilretninger sidder så dårligt i din kørestol, at det på sigt kan give dig skæv ryg eller siddesår, men at personalet på dit bosted ikke må bruge den stofsele, der ellers kunne støtte dig til at sidde bedre. Eller at du med hjælp fra en sele kan hoste af egen kraft, men at det ikke kan lade sig gøre i praksis, fordi du ikke selv kan bede om at få selen på.

Sådan var virkeligheden for mange mennesker med handicap på bosteder og i dagtilbud indtil den 1. juli 2024, hvor servicelovens regler om magtanvendelse blev ændret.

Bedre muligheder for brug af stofseler

Med de nye regler har personalet på for eksempel botilbud og dagtilbud fået udvidede muligheder for at bruge stofseler eller lignende hjælpe-

»»

Jørgen Knudsen har cerebral parese (CP) og bruger stofsele for at kunne sidde godt og sikkert i sin stol. Han kan selv give samtykke til at få selen på, så de nye ændringer har ikke betydning for ham, men for mange andre, der bruger lignende stofseler, gør de nye regler det nemmere.



FAKTA

Hvad er en magtanvendelse

En magtanvendelse er, når det er nødvendigt, at personalet – for eksempel på et bosted – drager omsorg for en borger med magt. Reglerne om magtanvendelse beskriver de former for magt, man har lov til at bruge inden for det sociale område.

Hvis en person selv giver samtykke til eller selv kan bede om, at der bruges for eksempel en stofsele, er der ikke tale om en magtanvendelse.

Hvornår må man bruge magt?

De grundlæggende principper for magtanvendelse er ikke ændret. Det betyder, at magtanvendelse kun må bruges, når det er absolut nødvendigt. En magtanvendelse må ikke erstatte omsorg og pædagogisk støtte, og kan kun bruges for at sikre personens omsorg, værdighed og tryghed eller af hensyn til fællesskabet på for eksempel bo- eller dagtilbud. Personalet skal altid forsøge at få personen til at medvirke frivilligt, og hvis det er nødvendigt at bruge magt, skal magtanvendelsen ske så skånsomt og kortvarigt som muligt.

Hvorfor er reglerne ændret?

De nye regler er lavet for at beskytte borgernes retssikkerhed og for at sikre gode arbejdsforhold for personalet, for eksempel på botilbud. Formålet er at give personalet de rette rammer til at passe på borgere, der ikke selv kan tage vare på sig selv eller forstå konsekvenserne af deres handlinger. CP Danmark har været med til at gøre opmærksom på behovet for ændringerne. På andre områder end stofselser og alarmer er der dog også elementer i de nye regler om magtanvendelse, som CP Danmark mener er problematiske og derfor har kæmpet imod.

midler for at beskytte beboere mod personskade eller understøtte deres funktionsniveau.

Hvor stofselser tidligere kun kunne bruges for at forhindre, at en borger kom til skade ved fald, kan de nu også bruges, når en uhensigtsmæssig siddestilling eller pludselige og ukontrollerbare bevægelser giver nærliggende risiko for personskade.

Stofselser kan nu også bruges for at hjælpe en person med at udføre handlinger, der ellers ville være meget besværlige eller umulige uden hjælp. For eksempel, når støtte af en sele giver personen bedre mulighed for at udtrykke sig verbalt eller udføre en aktivitet, der ellers ikke kunne lade sig gøre.

Ændringerne indebærer også, at der ikke længere skal være risiko for, at personen lider væsentlig personskade. Det er nu nok, at personen er i risiko for at lide personskade.

Sidst men ikke mindst indebærer ændringerne, at personalet ikke længere skal registrere hver eneste gang, de bruger en stofsele, der på forhånd er godkendt til brug. I stedet skal de lave et skøn over, hvor mange gange selen er blevet brugt i en bestemt periode, og skønnet skal kun indberettes én gang.

Formålet med ændringerne er netop at lette nogle af de administrati-

ve opgaver, så personalet får bedre tid og ressourcer til den direkte borgerkontakt.

Epilepsialarmer er ikke længere en magtanvendelse

Det har længe været et ønske fra personale på bosteder, pårørende og patientforeninger – herunder CP Danmark – at det skal være nemmere for mennesker med epilepsi og udviklingshandicap på bosteder at få en epilepsialarm. Alarmen kan sikre hurtig hjælp ved livsfarlige anfald.

Tidligere blev epilepsialarmer betragtet som magtanvendelse i lovgivningen. Det har derfor været svært at få lov at bruge dem, hvis personen ikke selv kunne give samtykke. Personalet skulle have tilladelse fra kommunen, før en sådan alarm måtte bruges, og hver gang den blev brugt, skulle det rapporteres og dokumenteres.

Det er derfor glædeligt, at epilepsialarmer helt er taget ud af magtanvendelsesreglerne, og det ikke længere er nødvendigt at søge kommunen om forhåndsgodkendelse for at få lov at benytte alarm til overvågning af anfald, hvis man har epilepsi og bor på et bosted.

Samtidig er det enormt vigtigt, at de nye lempelser bliver brugt af fagligt dygtigt personale, som er klædt på til at vurdere, hvornår der er behov for at bruge stofselserne og alarmerne.

Det sker

Slut året af med julehygge i din lokale kreds og tag hul på et nyt år med indflydelse, inspirerende oplæg, weekendture og meget andet. Her får du et overblik over kommende aktiviteter i CP Danmarks kredse.

CP Danmark Storkøbenhavn

Walk & Talk med julemarked

Tag med på en hyggelig gåtur sammen med andre medlemmer af foreningen. Planen er at besøge julemarkedet på Thorvaldsens Plads i København. Ruten tilpasses så vidt muligt til alle deltageres behov.

Tid: Søndag den 8. december kl. 10.

Sted: Vi mødes foran Københavns Rådhus, Rådhuspladsen 1, 1553 København.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Ikke nødvendigt, men send gerne en mail til Connie Petersson på phariss@mail.dk

Tid: 12. januar kl. 10.30 (starter med brunch).

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

Pris: 50 kr.

Tilmelding: Senest 2. januar til Linda Bartholdy på Rishavevej@gmail.com

Ved tilmelding bedes du overføre deltagerbeløbet til mobilbox 7366UA – først derefter gælder tilmeldingen.

Generalforsamling

CP Danmark Nordsjælland afholder generalforsamling efterfulgt af et foredrag af landsformand Pia Allerslev, der fortæller om sin opgave i foreningen.

Tid: 15. januar kl. 18-21.30.

Sted: Skansevej 2, 3400 Hillerød.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 3. januar til Anita Bager på bagernilsson@gmail.com

CP Danmark Nordsjælland

Bowling og brunch

Giv den fuld skrue på bowlingbanen og nyd en lækker brunch sammen med dine nærmeste og andre, der kender til livet med CP.

Colourbox.dk / Arne Trautmann



Den blå planet

Lær en masse om livet i havet, når CP Danmark Nordsjælland inviterer til en guidet rundvisning på Den Blå Planet. Vi slutter dagen af med at spise i Cafe Plankton. Arrangementet er for dig, der er medlem af kredsen, og dine nærmeste.

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

Sted: Jacob Fortlingsvej 1, 2770 Kastrup.

Pris: 75 kr. pr. deltager.

Tilmelding: Senest 1. marts til Linda på Rishavevej@gmail.com (først til mølle). Oplys venligst ved tilmelding om du/I har ledsagerkort, og husk i så fald at medbringe det på dagen. Informationer om betaling følger omkring 1. februar på cpdanmark.dk/aktiviteter. Har du tilmeldt dig inden, får du direkte besked om betaling.

Følg med på Facebook

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 andet nyt i kredsen.

CP Danmark Storstrøm

Efterårsferie på Skærbæk Centret 2025

Glæd dig allerede nu til næste års efterårsferie, hvor CP Danmark Storstrøm inviterer på et ophold på Skærbæk Centret.

Der vil være fælles ture ud fra centret, for eksempel til Rømø, Højer Sluse og bytur i Ribe. Der vil også være mulighed for at besøge Elsass Fonden i Kolding, tage et smut over grænsen og ikke mindst deltage i vores helt eget "paralympiske" sportsstævne for store som små.

Indkvartering foregår i familiehytter eller handicaphytter efter behov.

Tid: 10.-19. oktober.

Sted: Skærbæk Centret, Storegade 46-48, 6780 Skærbæk.

Pris:

- Ved tilmelding til og med 31. januar: Voksne: 100 kr. pr. dag. Børn: 50 kr. pr. dag.
- Ved tilmelding fra 1. februar og frem: Voksne: 200 kr. pr. dag. Børn: 100 kr. pr. dag.

Nogle af arrangementerne er inklusive forplejning. Resten af måltiderne er for egen regning, ligesom kørsel til og fra centret.

Tilmelding: Til cpstorstroem@gmail.com

Godt at vide: Yderligere info bliver sendt ud til kredsens medlemmer og/eller er tilgængeligt på cpdanmark.dk/aktiviteter omkring 1. april.

CP Danmark Fyn

Generalforsamling med oplæg

Kredsen inviterer på en hyggelig aften med generalforsamling og besøg af CP Danmarks direktør Katrine Finke og projekt- og kursusansvarlig Stine Stenholt Nielsen. De to præsenterer sig selv og deres hovedopgaver i foreningen og giver en status på, hvor CP Danmark er på vej hen. Aftenen starter med fælles spising.

Bestyrelsen har en ledig stol, så vil du være med til at arrangere gode oplevelser, så send en kort præsentation af dig selv til Mads på cpdkfyn@gmail.com senest 20. januar.

Tid: Mandag den 27. januar kl. 18-21.30.

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

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 20. januar til Linda på cirkusjensen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25. Giv gerne besked ved tilmelding, hvis du har nogen allergier eller andet, der skal tages højde for.

Familiweekend

Sæt allerede nu kryds i kalenderen i juni næste år, hvor vi afholder årets familiweekend 13.-15. juni i Dronningens Ferieby. Mere info følger her i CP INDBLIK og på cpdanmark.dk/aktiviteter

Hold dig opdateret på Facebook

CP Danmark Fyn er i fuld gang med at planlægge øvrige aktiviteter for 2025. Følg med i Facebook-gruppen cerebral parese/CP Danmark Fyn.



CP Danmark Sydvestjylland

Julefrokost

Hyg dig sammen med andre med CP og deres nærmeste med traditionel julefrokost og pakkespil. Medbring blot dit julehumør og en pakke til 25 kr.

Tid: 7. december.

Sted: Kvaglundparken 1, 6705 Esbjerg.

Pris:

- Medlemmer: Gratis.
- Ikke-medlemmer: 149 kr.





Martin Heggelund, foto: Tim Buitenhuis

Tilmelding: Senest den 4. december og gerne før til Connie på kristensenconnie@live.dk eller tlf. 27 58 91 47.

Nytårsbanko

Der er gode præmier på højkant, når CP Danmark Sydvestjylland for første gang afholder nytårsbanko. I starten af eftermiddagen vil der være smørrebrød eller sandwich og lidt at slukke tørsten med.

Tid: Den 18. januar kl. 13.

Sted: Festsalen i Kvaglundparken 1, stuen, 6705 Esbjerg.

Pris: 5 kr. pr. bankokort. Mad og drikke er på kredsens regning.

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

Tilmeldingsfrist: 6. januar.

Generalforsamling

Sæt kryds i kalenderen 15. marts, hvor kredsen afholder generalforsamling i Kvaglundparken 1, 6705 Esbjerg. Læs mere i næste nummer af CP INDBLIK og på cpdanmark.dk/aktiviteter omkring februar.

CP Danmark Sydøstjylland

Generalforsamling med cykelrytter Martin Heggelund

Oplev para-cykelrytter Martin Heggelund fortælle om sin deltagelse i De Paralympiske Lege 2024 i Paris og hans vej dertil ved dette års generalforsamling. Undervejs kan sulten og tørsten slukkes med frokost, sodavand, kaffe og kage.

Dato: Lørdag den 1. marts.

Mere info: Følger senere i en invitation til alle medlemmer af kredsen og på cpdanmark.dk/aktiviteter



CP Danmark Sydøstjylland på Facebook

Du kan også holde dig opdateret på aktiviteter i kredsen ved at følge vores Facebook-side CPDanmark Sydøstjylland

CP Danmark Vestjylland



Foto: Colourbox.dk

Anerkend dit handicap

Lær dig selv bedre at kende, få en bedre forståelse af dine særlige behov – og bliv god til at formidle dem, så dine omgivelser kan tage højde for dem. Det er fokus for dette arrangement.

Aftenen er for dig, der har CP, er pårørende til eller arbejder med mennesker med diagnosen. Fokus er først og fremmest på børn, unge og overgangen fra barn til voksen.

Oplægsholderne er psykolog Klaus Christensen og formand for CP Ung Nynne Kristensen.

Tid: Onsdag den 29. januar kl. 16.30-19.30.

Sted: Scandic Regina, Fønnesbechsgade 20, Herning.

Pris: 150 kr.

Tilmelding: Gerne inden 17. januar til Bent Ole Nielsen på bon@privat.dk eller på sms til tlf. 21 29 48 44. Indbetal venligst samtidig deltager-beløbet på konto nr. 7613 1012312 eller via MobilePay til tlf. 21 29 48 44. Skriv "Anerkend dit handicap" i teksten, og oplys gerne, om du selv har CP, er pårørende eller fagperson.



Generalforsamling med besøg af direktør

Kredsen får besøg af Katrine Finke, der i efteråret 2024 overtog direktørstolen i CP Danmark. Katrine fortæller lidt om sig selv og sine tidligere jobs. Med udgangspunkt i foreningens for nyligt vedtagne strategiplan kommer hun også ind på, hvordan CP

Danmark vil udvikle sig de kommende år. Der vil være god mulighed for spørgsmål og diskussion. Aftenen byder også på fælles spisning, generalforsamling, orientering om nyt i CP Danmark Vestjylland og ønsker til fremtidige aktiviteter. Undervejs er der kaffe og kage.

Fire personer er på valg og villige til genvalg, men bestyrelsen ser gerne flere kandidater.

Har du spørgsmål eller forslag til et emne, er du velkommen til i god tid at kontakte Bent Ole på bon@privat.dk eller tlf. 21 29 48 44.

Tid: Mandag den 24. februar kl. 17-21 (middag kl. 18.30).

Sted: Herning Vandrehjem, Holingknuden 2, 7400 Herning.

Tilmelding: Senest 12. februar til Bent Ole på tlf. 21 29 48 44 (inden kl. 16) eller på mail til bon@privat.dk - oplys venligst, hvor mange, I deltager.

CP Danmark Østjylland

Generalforsamling med buffet og foredrag

Årets generalforsamling 2025 indledes med fælles hygge og lækker buffet. Derefter følger selve generalforsamlingen, og der vil være besøg af en foredragsholder efterfulgt af debat. Der er kaffe og kage under foredraget.

Der er fem personer på valg i år, som alle er villige til genvalg, men alle er meget velkomne til at stille op til bestyrelsen. Den afholder tre-fire møder om året, og der er god mulighed for at få indflydelse på aktiviteter i kredsen.

Tid: Tirsdag den 25. februar kl. 18.30-senest 22.

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

Pris: Gratis (der følger en øl eller vand med middagen).

Tilmelding: Senest den 10. februar til kimwp@mail.dk

Slap af-weekend på Feriecenter Slettestrand

Tag med på en fantastisk weekend med hygge og socialt samvær med din og andre familier.

Tiden bruges til det, du og familien har lyst til. Nyd for eksempel en tur i varmtvandsbassin eller havet, få varmen med saunagus, eller kom helt hen til Vesterhavets strandkant gående eller i kørestol. Der er også mulighed for leg på en handicapvenlig legeplads, at bage pandekager over bål, dyrke fitness, tage på udflugt og meget andet. Lørdag aften byder på middag og fest med dans og DJ.

Weekenden er for alle familier, hvor enten et barn eller en voksen har CP.

Tid: Fredag den 15. maj til søndag den 17. maj. Der er fri ankomst fredag, men lejlighederne er først klar fra kl. 15. Afrejse kl. 12 søndag, medmindre andet aftales med receptionen.



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

Pris:

- Voksne: 950 kr.
- Børn (0-12 år): 600 kr.
- Hjælper: 700 kr.
- Tillæg for hund: 150 kr.

Tre daglige måltider er med i prisen.

Tilmelding: Til kimwp@mail.dk (først til mølle). Oplys venligst alder på børn og behov for hjælpemidler som plejeseng, lift og badestol. Frem til 18. januar er tilmelding forbeholdt kredsens egne medlemmer. Herefter åbnes for andre medlemmer. Information om betaling følger i senere numre af CP INDBLIK og på cpdanmark.dk/aktiviteter. Har du spørgsmål eller særlige ønsker, kan du kontakte Kim fra CP Danmark Østjylland på tlf. 24 28 02 93. Feriecenter Slettestrand modtager ikke henvendelser om turen.

CP Danmark Nordøstjylland

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: Lørdag 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.

Generalforsamling med besøg af direktør

Mød CP Danmarks direktør Katrine Finke på årets generalforsamling, hvor hun præsenterer sig selv og giver en status på, hvad der sker i foreningen. Arrangementet starter med spisning. Herefter følger Katrines oplæg og selve generalforsamlingen med beretning, regnskab og valg. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål til Katrine og bestyrelsen. Undervejs er der kaffe og kage.

Tid: Tirsdag den 25. februar kl. 17.30.

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

Pris: Gratis.

Tilmelding: Senest 10. februar til Asger Laustsen på mail il.as.laustsen@outlook.com eller tlf. 40 89 56 62.

Familieweekend på Feriecenter Slettestrand

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

FARUSA
emballage



We care about your Goods

SL   EnRigtigMaler.dk

SL-Malerfirma A/S

Islevdalvej 200
2610 Rødovre
Tlf.: 43 99 00 55
sl@slmalerfirma.dk
www.slmalerfirma.dk



BUNCH
BYGNINGSFYSIK

Staktoften 22A • 2950 Vedbæk
Tlf.: 5239 7952 • www.bunchbyg.dk

Bosted for voksne med
erhvervet hjerneskade

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

J H BYG
v/Jan Borup

Tel. 22 16 83 46

AUTOFOKUS
BILSALG | EL/HYBRID CENTRUM | AUTOVÆRKSTED

Gatten zoneterapi

 Selvstændig forhandler for
Forever Living Products

FOREVER

gatten-zoneterapi.dk



Guldagervej 12, Gatten • 9640 Farsø
Tlf. 20 83 87 04 • Email: gattenzone@gmail.com

 **MIDTJYSK
TRÆFÆLDNING**

VI ER SPECIALISTER I TRÆFÆLDNING,
BESKÆRING, HÆKKLIPNING OG STUBFRÆSNING

www.midtjysktraefaeldning.dk

Hartmannsvej 59 • 7500 Holstebro
Tlf.: 41 82 63 00 • sbhagro@hotmail.com

Siden sidst

Gårdbesøg, museumstur og camp med sejlads og bålhygge. Sensommeren og efteråret bød på mange udflugter og arrangementer i CP Danmarks kredse med god opbakning. Her får du et tilbageblik på nogle af dem.

AF FORMÆND OG FRIVILLIGE I CP DANMARKS KREDSE

Sejltur og camp

Intet mindre end 125 deltagere dukkede op til en camp i naturskønne omgivelser ved Randers Fjord en fredag i august. Et arrangement, som CP Danmark Nordøstjylland havde stablet på benene i samarbejde med DH Randers og Randers Naturcenter. Her blev der sejlet i handicapvenlige både og kanoer, gået ture, spist mad over bål og overnattet i shelters. Campen vil blive forsøgt afholdt igen til næste år. En søndag i september stod den også på sejltur, denne gang ved Silkeborgsøerne. 40 mennesker var med på turen, der foregik på det handicapvenlige skib 'Mågen'. Vi spiste en let frokost på sejlturen til Himmelbjerget, hvor nogle af deltagerne gik en tur op på toppen.

*(Asger Laustsen,
CP Danmark Nordøstjylland)*



Festlig dag med klatring og leg

I sensommeren havde vi en skøn sommerfest på Nordfyns Gymnasium. Hvor var det dejligt at se unge som voksne udfolde sig med klatring, boldspil og leg. Der blev snakket, grinet og hygget til den helt store guldmedalje.

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

Besøg på Rudolph Tegn timers Museum

I et bakket hedelandskab i Nordsjælland omringet af skulpturer og får ligger Rudolph Tegn timers Museum. Det besøgte vi i CP Danmark Storkøbenhavn i august, hvor vi fik en interessant rundvisning efterfulgt af en frokost i solskin på museums-caféen Traktørstedet.

*(Connie Petersson, medlem af
CP Danmark Storkøbenhavn)*



REMA 1000

ET SUNDERE UDVALG HVER DAG

- Vi udvider løbende vores sortiment med nøglehuls- og fuldkornsmærkede produkter.
- Vi har flere end 370 nøglehuls- og 70 fuldkornsmærkede produkter på hylderne.



Hold øje med de
to mærker for et
sundere valg.



VIL DU MED UD PÅ

NYE OPLEVELSER

Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk

H. J. Jørgensen
Vivild

Tlf: 86486373 Mobil: 25141218
Lystrupvej 7, 8961 Allingåbro

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

Blomsterforretningen
Viggo Jørgensen

Alt i blomster
og flotte
gaveæsker
til enhver
begivenhed

Følg os på

Vestergade 7 · Helsingør · viggo-joergensen.dk · info@viggo-joergensen.dk
Tlf. 48 79 42 23 · Du ringer, vi bringer: 3200 · 3210 · 3220 · 3230

Gårdbesøg på Møn Is

I CP Storstrøm var vi i slutningen af september på gårdbesøg på Møn Is, hvor vi havde en superhyggelig dag. Vi blev vist rundt på gården og hørte om dyrene. Bagefter blev vi godt forsynet med grillpølser med tilbehør og lækker is fra eget mejeri.

Vi sender en stor tak til Gitte og Benjamin fra Møn Is for en inspirerende dag, og ikke mindst for, at de har valgt at sponsorere CP Storstrøms del af regningen.

(Mariann Hald, sekretær i CP Danmark Storstrøm)

Zoologisk Have og bowling

En søndag i starten af september var vi 24 deltagere afsted på CP Danmark Roskildes årlige tur til Zoologisk have. En god tur, hvor vi var heldige med vejret. I november stod den på bowling i Roskilde, hvor 26 deltog. Efterfølgende spiste vi på vores stamsted, caféen La Rustica.

Vi håber på lige så god deltagelse til vores arrangementer i 2025, som vi har haft i 2024.

(Bente Lis Clausen, formand for CP Danmark Roskilde)

H.C. Andersen Paraden

Lørdag den 14. september oplevede 70 deltagere H.C. Andersen Paraden i foredragssalen på Aarhus Efterskole. En megahyggelig dag med eventyr, sang og dans. Efterskolen sponsorerede lån af lokale og sørgede for hjemmebagte boller, kaffe og te til alle – uden beregning. Så der skal lyde en stor tak til efterskolen!

*Kim Winckler Pedersen,
CP Danmark Østjylland*



Foredrag med kendt pararytter

Der var masser af inspiration inden for ridning og CP til et arrangement i september på Thommysminde Ergo- og Fysioterapi i Jelling. Pararytter Malene Sommerlund delte ud af sit liv med CP, heste og venskab til stor inspiration. Lasse fra Thommysminde fortalte om og viste rundt på sit center, hvor de blandt andet tilbyder fysioterapi, ergoterapi og rideterapi.

(Kirsten Rasmussen, bestyrelsesmedlem i CP Danmark Sydøstjylland)



Foto: Colourbox.dk / David Meyer

Glædelig jul og godt nytår fra kredsene!

Tusind tak for nogle helt fantastiske timer i året, der snart er gået. Det er en fornøjelse, at I møder op til vores arrangementer. Det er så dejligt at se både jer, der har været med i mange år, og jer, der kommer til. Vi glæder os til at se jer alle i det nye år. Rigtig glædelig jul og godt nytår!

*Bedste hilsner
Kredsens bestyrelser*

HjerneHjørnet ApS

*HjerneHjørnet er en socialtøkonomisk tænkende virksomhed,
der har specialiseret sig i psyko-sociale rehabiliteringsindsatser
til kommuner og private*

Kløvermarksvej 16 • 4300 Holbæk
Søren: 22 50 13 69 • Iben: 26288131
hjernehjørnet@gmail.com
www.hjernehjørnet.dk

AV•CENTER

Din landsdækkende leverandør af
professionelle Audio / Video løsninger.

Kontakt os på 70 20 29 55
eller se mere på www.avcenter.dk.

DAI

DANSK
ANODISERINGS
INDUSTRI A/S

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

BEGRAVELSESSERVICE

ANDERSEN & WACKER

Din lokale bedemand

22 53 30 06

28 60 95 47



FIBRE I FOKUS
– Lavt indhold
af sukker og
stivelse for en
velfungerende
fordøjelse

NAG

HorsePro
DANSK PRODUCERET KVALITETSFODER

FODERRÅDGIVNING OG SALG

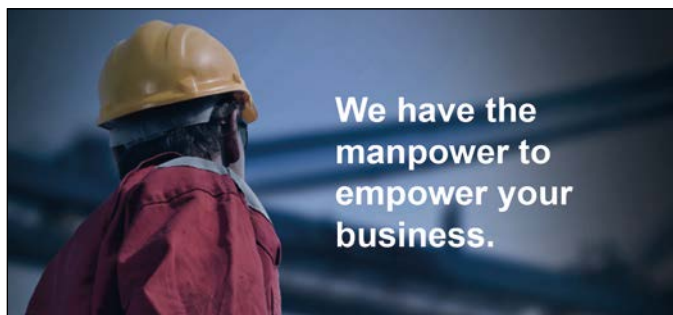
www.HorsePro.dk • +45 48 79 50 00 • HorsePro@nag.dk

SUVERÆNT UDVALG I HERRETØJ

KAUFMANN

www.kaufmann.dk

Søndergade 53 Århus C 86 12 24 22



We have the
manpower to
empower your
business.

 **FH Contractors**

ELLEHAMMER VVS APS

Aut. VVS Installatør



Tlf 42281066

Mail: info@ellehammervvs.dk

Er du kasserer?

Vi skaber overblikket i dit foreningsregnskab og hjælper med

- Bogføring
- Års- og puljeregnskab
- Medlemsstyring
- Bedre udnyttelse af systemer som Conventus el. Winkas
- Hotline ved udfordring med regnskab eller system

Ring til Jette på 2279 2288

og hør, hvordan du kan spare tid og bekymringer.

OPTIVIZE

+45 2279 2288 · jette@optimize.dk · www.optimize.dk

Din professionelle entreprenør i Østjylland

D.A.K ANLÆG

Aut. kloakmester

Følg med på vores Facebook-side

Tlf. 2095 52 67 · www.dakanlaeg.dk



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



SAMMEN STÅR VI STÆRKERE

Har du en hjælperordning efter servicelovens § 96 eller § 95 kan BPA-Formidlingen hjælpe dig med at varetage arbejds-giveransvaret, hvor vi står for de administrative opgaver, mens du selv fungerer som arbejdsleder.

Vi varetager også opgaver som for eksempel juridiske anliggender, og vi deltager også gerne i møder – uden ekstra omkostninger for vores samarbejdspartnere.

Hos os får du en individuel løsning med fokus på dine behov.

Vi har mere end 20 års erfaring inden for handicapområdet og tilbyder et højt serviceniveau med en bred faglighed.



BPA-Formidlingen

BPA-Formidlingen | Læskovvej 212 B | 4632 Bjæverskov
Tlf. 2085 7719 | post@bpaformidlingen.dk | www.bpaformidlingen.dk

Optimize Performance

c/o Kasper Ulriksen

Kokærvænget 17 . 8800 Viborg

Tlf. 60 86 26 48

Performance optimering og fysisk træning

Børne-/ungehjems og støtteophold

for børn og unge med betydelig

og varig nedsat funktionsevne,

herunder børn og unge med autisme

og beslægtede udviklingsforstyrrelser.



SKOVBO

Børne-/ungehjem og støtteophold



Skanderborg
Kommune

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



H E Bluhmes Vej 45 • 6700 Esbjerg
Tlf.: 23 82 46 00 • Email: mail@tstech.dk
www.tstech.dk

BENTZENS KØRESKOLE

KØRESKOLEN HVOR DU ER I CENTRUM!

20877666

20788760

Kim Bentzen
Kørelærer
kbk@bentzenskoleskole.dk

Fie Bentzen
Kørelærer
asb@bentzenskoleskole.dk



MUNCK
FORSYNINGSLEDNINGER



PRODUKTIONSVEJ 24 ST., 2600 GLOSTRUP - +45 4492 8272



Deber Ventilation ApS

Kraftværksvej 11

7000 Fredericia

Tlf. 75 95 44 22

www.deberventilation.dk



**Shell
Billund**

Åbningstider:

Mandag-torsdag:
5.30 - 23.00

Fredag: 5.30 - 23.30

Lørdag: 5.30 - 23.30

Søndag: 5.30 - 23.00

• XL - H2.70 x B2.50

Bilvaskeanlæg

• Lotto

• Trailerudlejning

7533 1557



Det kan være svært at se
hvad der foregår på toppen

Men vi er eksperter og bevæger os gerne på toppen
når det gælder

**Inspektion
Service
Reparation**



Jysk Skorstens Service A/S

+45 21 74 79 55 hb@jyskss.dk www.jyskss.dk

Matrix Sales

www.matrixsales.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

NRGI ELCON

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



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

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



Vil du have en hverdag med færre forhindringer?



Hos Mejlskede Låse har vi stor erfaring med montering og servicering af automatiske døre samt af fjernbetjening, dørtelefoni og godkendt aflåsning.

Vil du høre mere om mulighederne for dørautomatik, kan du kontakte os på:
35 39 39 39



Vi tilbyder ydelser inden for kloakering, jord-, beton- samt anlægsarbejde.

 www.morcon.dk  **78 70 17 00**

 **Jegindøvej 3, 8800 Viborg**

morcon^{ApS}

ENTREPRENØR & AUT. KLOAKMESTER

Ølsted Entreprenør

Totalentreprise – Byg og Anlæg

Hornsbjergvej 5, Ølsted
8380 Trige

Telefon: 8623 0766 - Mobil: 2046 1518
E-mail: mads-hansen@mail.dk
Cvr: 49 83 43 57

Autoriseret kloakmester v/Mads Hansen

Randskovhus Anlæg

Den rigtige jordforbindelse

v/ Gunnar Eskesen
Randvej 7 • 7150 Barrit
Tlf. 20 12 54 50

Golf, sports- og idrætsanlæg

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

En gave i dit testamente



Vidste du, at du kan støtte mennesker med cerebral parese (CP) 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 CP 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 CP.

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