

# CP MAGASINET INDBLIK



**NR 2 · MAJ 2026**

---

**Prismodtager: Frejas  
forvandling blev et kald**

---

**TEMA: Rejser**

---

**Verden rundt med primus  
og passion for mennesker**

---

**Skuespiller Mikkel Lund  
om at træne sin stemme**

**CP Danmark**   
Landsforeningen for cerebral parese

# GIV DIN KROP RO MED SIDDESYSTEMET, ANATOMIC MOTION SEAT

Anatomic Motion Seat er designet til personer med ekstensionsspasticitet. Personen, som sidder i sædet, bevarer sin kropssposition under ufrivillige bevægelser og får blot en blid bevægelse af hofter-, ryg- og knæled og forhindrer fremadskridning.

## DER ER MANGE FYSISKE FORDELE VED BRUG AF ANATOMIC MOTION SEAT, BL.A.:

- \* En oprejst stilling forbedrer vejrtrækning, fordøjelse og hovedkontrol.
- \* Reducerer ekstensionsspasticitet og virker beroligende.
- \* Mange oplever færre smerter på grund af dynamikken i hele siddesystemet.
- \* Mindsker risikoen for tryksår ved at minimere forskydningskræfter.

## KAN SÆTTES PÅ FORSKELLIGE KØRESTOLSSTEL

"FÅS BÅDE  
TIL BØRN  
OG VOKSNE"



## Artikler

- 5** Prismodtager: Frejas forvandling blev et kald
- 13** TEMA: Rejser
- 14** Island med bærestol og gå-på-mod
- 16** Verden rundt med primus og passion for mennesker
- 18** 10 gode råd til din næste rejse
- 21** Skuespiller Mikkel Lund om at leve af en stemme, der skal arbejde for ordene
- 24** Ny viden og fællesskaber venter på dig
- 27** Støtte til din uddannelse
- 31** CP Danmarks rådgivning styrkes
- 31** Nyt fra CP Ung
- 32** Gevinsten ved at gøre noget for andre – sammen med andre
- 35** Formandens beretning: Mediestorm og mærkesager

## Faste sider

- 4** Leder: Stigmatisering for åben mikrofon
- 8** Kort nyt
- 10** Den politiske dagsorden
- 38** Det sker
- 45** Siden sidst

Hos Anatomic SITT har vi mange produkter til personer med cerebral parese. Du er altid velkommen til at kontakte os for at høre mere.

CP Magasinet INDBLIK - ISSN 2446-4139 - Årgang 75 nr. 2/2026 • **Protektor:** H.K.H. Prinsesse Benedikte • **Udgivet af:** CP Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, tlf. 38 88 45 75, **mail:** cpdanmark@cpdanmark.dk, www.cpdanmark.dk • **Redaktion:** Pia Allerslev (ansvarshavende), Stine Mørkeberg (redaktør) • **Annoncer:** Agerbakken 21, 8362 Hørning, tlf. 86 91 46 87, e-mail: info@cp-magasinet.dk - CP Danmark optager ikke annoncer fra politiske partier • **Layout:** FL Reklame, tlf. 70 22 18 70 • **Tryk:** Stibo A/S • **Oplag:** 3.900 • **Distribution:** FK Distribution (udsendes gratis til foreningens medlemmer 4 gange om året og udgives også elektronisk) • **Eftertryk:** Med tydelig kildeangivelse er tilladt. De fremførte synspunkter står for forfatterens egen regning og deles ikke nødvendigvis af redaktionen og CP Danmark. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i indsendt materiale. • **Forsidefoto:** Peter Rosenmeier er en af to initiativtagere til projektet 'Rising Stars' der for nylig modtog Helene Elsass Prisen. Her ses han sammen med Freja Juhl Larsen, projektets første deltager. Foto: Elsass Fonden.

## Stigmatisering for åben mikrofon



Foto: Claus Brondbjerg Erichsen

Hån og latterliggørelse af en anderledes stemme fyldte pludseligt et radioprogram i påsken på Radio III. Det skete, da et lydclip med kredsformand i CP Danmark Rasmus Lund-Sørensen blev afspillet med grin som reaktion.

I CP Danmark reagerede vi hurtigt og kontant. Vi tog offentligt afstand – ikke kun fra den konkrete udsendelse, men fra den forråelse og stigmatisering, som alt for ofte rammer mennesker med handicap i den offentlige debat.

Opbakningen kom med det samme. Medlemmer af CP Danmark, pårørende, fagfolk og andre organisationer delte, kommenterede og satte ord på deres vrede og utilfredshed med den forråelse, som radioprogrammet udtrykte.

Reaktionen blev startskuddet til et usædvanligt bredt gennembrud i næsten alle landsdækkende

medier. Efter et døgn modtog Rasmus Lund-Sørensen personlige undskyldninger fra både værter og radiostation – efter et vedvarende pres og kritik fra den brede offentlighed.

Det brede medietryk var vigtigt. Det vigtigste er dog, at vi nu tager en konstruktiv dialog om, hvad vi bruger denne nyvundne opmærksomhed til. Vi ser ikke sagen som en enkelt beklagelig fejl, der kan afsluttes med en undskyldning. Det menneskesyn, der er på spil i udsendelsen, skal ikke have lov at florere i medierne.

### Humor og respekt må gå hånd i hånd

I den kommende tid bliver vi i CP Danmark ved med at sætte fokus på, hvordan vi kan skabe en offentlig debat om handicap uden, at det fører til hån og stigmatisering. Det handler ikke om, at man aldrig må bruge humor, men om, at det bliver gjort med omtanke og relevans. Det kan vi godt forlange af professionelle mediefolk.

Vi opfordrer alle værter og tilrettelæggere til at være nysgerrige over for mennesker med handicap og klæde sig selv bedre på til at forstå konsekvenserne af deres sprogbrug og måde at agere på over for personer med handicap.

### Fra sprog til realpolitik

Tonen i samfundet hænger sammen med de beslutninger, der træffes om støtte og rettigheder. Når mennesker med handicap fremstilles som anderledes eller mindre værd, bliver det lettere at acceptere systemer, hvor hjælpen kommer for sent, og kompensation bliver gjort til et spørgsmål om økonomi frem for muligheder.

Vores budskab er enkelt: Respekt i den offentlige debat er en forudsætning for god politik og et samfund med lige muligheder. Derfor skal der også lyde en stor tak til alle medlemmer, pårørende, handicaporganisationer og medier, der har været med til at sige fra og skabe en nuanceret debat.

Jeg er sikker på, at det vil føre til reelle forandringer, hvis de mange, der har råbt op i denne sag, bliver ved med at sige fra og insistere på respekt.

Pia Allerslev,  
formand for CP Danmark

“ Det handler ikke om, at man aldrig må bruge humor, men om, at det bliver gjort med omtanke og relevans.

## Frejas forvandling blev et kald – siden har hundredvis af børn fået nye muligheder

Peter og Christoffer bag det prisvindende projekt Rising Stars troede på Freja. Og det gjorde hele forskellen.

AF STINE MØRKEBERG  
FOTO: SE BILLEDEKSTER

Syv-årige Freja Juhl Larsen har det svært, da hun sammen med sin familie tager til Parasportens Dag i Frederiksberg Idrætspark tilbage i 2017.

- Jeg kan huske, at vi på det tidspunkt har sene aftener, hvor jeg græder og stiller spørgsmål om, hvorfor jeg ikke er som alle andre. Hvorfor jeg har sværere ved at kaste en bold eller løbe en tur, eller hvorfor det ser anderledes ud, når jeg går, fortæller Freja, der har cerebral parese (CP), som giver nedsat funktion i hendes venstre side af kroppen.

I deres søgen efter hvad som helst, der kan hjælpe på Frejas trivsel, har hendes forældre taget hende med til arrangementet, hvor man kan afprøve forskellige sportsgrene. Her møder de Peter Rosenmeier, der er parabordtennisspiller og på det tidspunkt fundraiser i Parasport Danmark – og hans kollega Christoffer Petersen, der er landstræner inden for samme sport. De to står blandt andet for rekruttering til Parasport Danmarks bordtennisafdeling.

Freja Juhl Larsen og Peter Rosenmeier til overrækkelsen af Helene Elsass Prisen 2026.  
Foto: Elsass Fonden.



Imens Christoffer spiller bordtennis med Freja, vender forældrene deres bekymringer for datteren med Peter. Han kender til at skille sig ud, for han mangler halvdelen af en arm, tre fingre på en hånd og halvdelen af det ene ben – og Frejas situation gør indtryk på ham.

I ugerne efter har Peter og Christoffer en dialog om, hvorvidt de kan gøre noget for hende.

- Vi får den idé, at det kunne være spændende at prøve at give en pige som Freja de optimale omstændigheder for træning og se, hvor langt, hun kan nå nationalt og internationalt, fortæller Peter.

### Der sker noget med Freja

Efter aftale med familien starter Freja op til ugentlig træning med Christoffer i Brøndby hos Parasport Danmark. Efter omkring seks uger får Peter et

overraskende opkald fra Frejas forældre.

- De fortæller mig, at Freja er vokset helt vildt i sin måde at være på, efter hun er begyndt hos os. Hun er blomstret op, blevet mere udadvendt, og der er ikke så mange aftener, hvor hun er ked af det, siger Peter.

Freja selv fortæller:

- Da jeg starter, får jeg følelsen af, at jeg er god nok, og at folk i miljøet tror på, at jeg kan udrette store ting. Mine forældre har altid fortalt mig, at jeg er god nok, men jeg tror nok lidt mere på det, da det kommer fra andre.

For Peter og Christoffer er det en øjenåbner. Peter fortæller:

- Vi bliver hurtigt enige om, at hvis der skal så lidt til for at flytte en ung pige så meget, så er vi simpelthen forpligtede til at gøre det med nogle flere børn.

### Modtager stor pris

Det bliver starten på Rising Stars – et projekt, der siden har hjulpet hundrevis af børn og unge med fysiske handicap ind i fællesskaber inden for sport. Det starter med bordtennis i Brøndby, og siden kommer svømning og skydning til. Projektet skaber løbende flere små hverdagsstjerner, så der i dag er omtrent 150 aktive børn og unge i Rising Stars fordelt på elleve steder rundt om i landet.

Den 15. april i år er projektet og dets to primære drivkræfter, Peter Rosenmeier og Christoffer Petersen, blevet hædret med Helene Elsass Prisen. En anerkendelse, som CP Danmark og Elsass Fonden hvert år giver til et initiativ, en gruppe eller en person, der har gjort en særlig indsats for mennesker med CP.

Prisen er gået til projektet, fordi det har gjort en stor forskel for børnene og gør det muligt for dem at udfolde sig både personligt og sportsligt.

- Vi er utroligt stolte over at modtage prisen og over at forældre til nogen af børnene i Rising Stars har indstillet os, siger Peter.

### To spor

Han fortæller om sigtet med projektet:

- Vores formål er først og fremmest at få børn og unge med fysiske funktionsnedsættelser til at bevæge sig, og dernæst at få dem til at være aktive i lokale idrætsforeninger, hvor de også møder børn uden handicap.

Projektet har derfor to spor: Børnene træner deres sportsgren både sammen med andre med fysiske handicap i Rising Stars, og i almindelige foreninger lokalt.

Freja, der i dag er 16 år, nyder begge dele, og hun fortæller om det særlige frirum, hun oplever blandt de andre børn og unge med handicap i Rising Stars:

- Jeg føler mig ikke anderledes der. Jeg ser på nogen, der ligner mig selv og har de samme udfordringer, og det gør, at jeg slapper mere af og bliver

mere selvsikker og glad, siger hun, idet hendes fingre med lakerede negle danser i luften og fortæller med.

Om foreningerne uden for Rising Stars siger Peter:

- Det er ekstremt vigtigt for os at hjælpe børnene ind i lokale idræts tilbud, fordi de der kan danne sociale forbindelser, så de har nogen at være sammen med i skoletiden og lærer at begå sig i samfundet.

### Børn i mistrivsel

Gennem de otte år, Rising Stars har eksisteret, har Peter gennem samtaler med forældre fået indblik i dårlig trivsel hos mange børn med handicap i 8-10-års-alderen:

- Det har overrasket mig, hvor meget ude på kanten af livet børn i en meget tidlig alder kan være. Min erfaring er, at idrætsforeningerne er gode til at tage imod børn med handicap som for eksempel CP, så længe børnene er små. Men problemet opstår, når sporten begynder at have mere fokus på konkurrence. Der falder mange med handicap fra og bliver mere isolerede, lyder Peters erfaring.

En rapport fra Aalborg Universitet fra 2023 viser da også, at der er flere barrierer for deltagelse i idrætsaktiviteter blandt børn og unge med særlige behov. En del børn oplever, at tilbuddene ikke kan tilpasses deres behov, eller at der ikke er tilstrækkeligt med hjælp. Derudover viser den, at holdninger, som børnene møder i idrætten, også afholder nogle fra at deltage.

### Forventer mere end samfundet

En vigtig del af konceptet i Rising Stars er at tilbyde børnene en høj kvalitet i træningen, så de hele tiden udvikler sig og måske får et forspring i deres lokale idræts tilbud.

- Samfundets succeskriterie for os med handicap er ofte, at vi bare skal kunne være med. I Rising Stars siger vi til børnene: Vi tror, at I kan blive virkelig dygtige til det her. Jeg er overbevist om, det er derfor, mange af dem udvikler sig voldsomt på det personlige plan, siger Peter.

Freja var som syv-årig første deltager i det, der blev til projektet Rising Stars. Siden har hun vundet flere bemærkelsesværdige titler og medaljer – og fået et stærkt fællesskab. Foto: CP Danmark.



Er ambitionerne ekstra store, giver Rising Stars også mulighed for at dyrke sport på eliteniveau. Det er Freja et lysende eksempel på. I 2022 vinder hun danmarksmesterskabet i alment regi i sin årgang over for jævnaldrende uden handicap. Og ved europamesterskabet i parabordtennis i efteråret 2025 tager hun og Peter en bronzemedalje med hjem i mixed double sammen.

For langt de fleste i Rising Stars handler det dog mere om at udvikle sig i forhold til sit eget ambitionsniveau end at høste medaljer.

### Nyt tilbud til små børn

Imens fortsætter Rising Stars med at skabe hverdagens stjerner blandt børn med funktionsnedsættelser, og i 2023 starter Peter og Christoffer i Parasport Danmark et søsterprojekt op. Tumbling Stars er navnet, og det henvender sig til børn i alderen 3-6 år med funktionsnedsættelser for tidligt i livet at styrke deres motorik og give dem gode forudsætninger for at blive aktive i almen idræt og parasport. Projektet er hurtigt vokset og findes ligesom Rising Stars nu mange steder i landet.

- Vi har plads til flere børn i både Rising Stars og Tumbling Stars, så planen er at fortsætte med at udvikle projekterne og udvikle børnene, siger Peter.

### Helene Elsass Prisen

Der er tale om Danmarks største pris på handicapområdet. Den bliver uddelt en gang om året af CP Danmark og Helene Elsass Fonden og bliver overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte, som er protektor for begge organisationer.

### Om Rising Stars

- ☆ Rising Stars er for børn med fysiske handicap, primært i alderen 7-15 år.
- ☆ Der er aktuelt omtrent 150 børn med i Rising Stars fordelt på 11 steder i landet.
- ☆ Projektet er frem til og med 2027 støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond. Derefter er planen at drive det videre finansieret af Parasport Danmark.
- ☆ Rising Stars blev i april hædret med Helene Elsass Prisen, som CP Danmark og Elsass Fonden uddelede. Prisen blev overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte.
- ☆ Projektet har tidligere vundet Kulturministerens Parasportspris 2020.

### Barrierer for at deltage i idrætsaktiviteter

Manglende tilpasning af idræts tilbud og utilstrækkelig hjælp er blandt de barrierer, der afholder nogle børn med særlige behov fra at deltage i idrætsaktiviteter.

Kilde: 'Muligheder og barrierer blandt børn og unge med særlige behov i idræt', Aalborg Universitet, 2023.



Peter Rosenmeiers egen erfaring med at vokse op med et handicap var med til at give ham lyst til at gøre en forskel for børn og unge, der savner nogen at spejle sig i – og nogen, der tør forvente noget af dem. Foto: Elsass Fonden.



## Stor donation til forskning i børn og unge med CP

Tidligere diagnosticering af børn og unge med CP og bedre opfølgning på unge med CP i overgangen fra barn til voksen. Det er formålet med en rekordstor donation fra Elsass Fonden på 77 millioner kroner til at etablere et nyt CP-center på det kommende Mary Elizabeths Hospital på Rigshospitalet. På centret vil der blive forsket i hjernens udvikling i sammenhæng med hverdagslivet for mennesker med CP og deres familier.

## Emil med CP deltog i kunstprojekt – og blev motiv på Årets Pressefoto

I et projekt om vand og kunst fik unge med handicap – heraf mange med CP – sidste sommer en sanselig oplevelse i vand, imens de blev fotograferet af en kunstfotograf. For nylig vandt et af billederne titlen 'Årets pressefoto' i kategorien 'Åben klasse', der har fokus på nytænkende fotografi. Kroppen til højre i billedet tilhører 20-årige Emil Asbæk Wolf, der lever med CP og var blandt de unge deltagere i projektet fra klubben Levuk i Hillerød. Kvinden til venstre er hans kæreste.

Billedet kan sammen med de andre fotoværker og en kunstfilm fra projektet opleves på en udstilling på Kunsthuset Annaborg i Hillerød fra den 7. maj til den 14. juni. Vinderbilledet kan også opleves på Den Sorte Diamant frem til den 9. august.

Billederne er taget af fotograf Nanna Kreuzmann, og kostumerne er designet af Line Lund Bak.

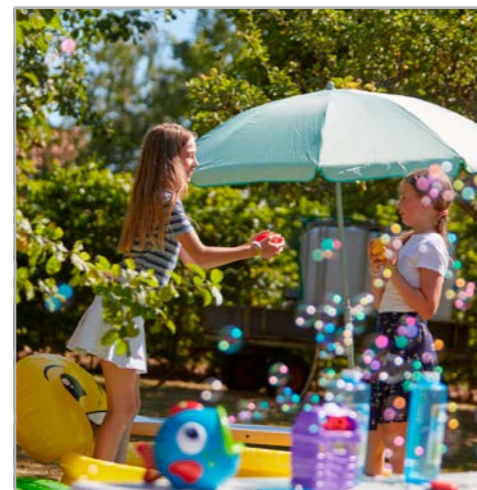
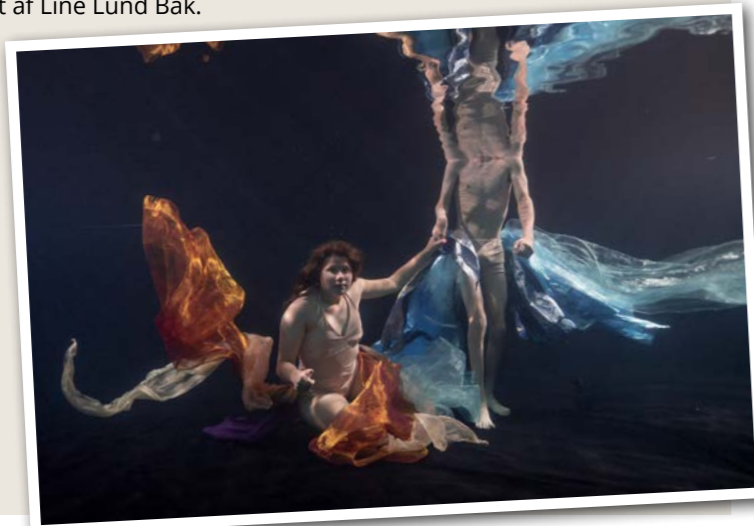


Foto: Elsass Fonden

## Elsass Festival 30. maj

Oplev kendte danske musiknavne, aktiviteter for børn og voksne og smag på lækker mad, når Elsass Festival løber af stablen lørdag den 30. maj kl. 10-20. På programmet finder du navne som Jada, Ankerstjerne og Morten Münster og Tobias, kendt fra YouTube. Festivalen er for alle med CP og deres pårørende, og prisen er 200 kr. pr. person. Læs mere på [elsassfonden.dk/elsass-festival](http://elsassfonden.dk/elsass-festival)



Foto: Colourbox.dk / Kenneth Bagge Jørgensen

## Hjernen er i centrum på årets Folkemøde

CP Danmark deltager i år på Folkemødet som en del af et nyt fælles initiativ, 'Hjerneskipet'. Syv handicap- og patientorganisationer går sammen om at sætte fokus på hjernen – og på mennesker med neurologiske diagnoser og hjerneskade. Hjerneskipet bliver et samlingspunkt for debatter, oplæg og samtaler i Allinge Havn, hvor både politikere, fagfolk og Folkemødets gæster inviteres ombord. CP Danmark bidrager med egne programpunkter og tager del i flere fælles aktiviteter på tværs af organisationerne.

Blandt deltagerne er to repræsentanter fra CP Ung, tre medarbejdere fra sekretariatet, CP Danmarks landsformand, Pia Allerslev, og næstformand, Jacob Nossell.

CP Danmark ser frem til at møde medlemmer og samarbejdspartnere under Folkemødet den 11.-13. juni.



## Mangfoldighedsløbet i København

Vil du være med til at hylde mangfoldighed og samtidig få motion? Så kan du deltage i Mangfoldighedsetapen den 13. juni kl. 13.30, hvor du sammen med andre deltagere cykler gennem København. Løbet er en del af det større cykelløb Copenhagen Sprint, og etapen starter i Stockholmsgade. Mangfoldighedsløbet er for alle – uanset tempo og erfaring. Du vælger selv, hvor langt du vil køre. Arrangørerne bag er Copenhagen Sprint, Hverdagsaktivisterne og Københavns Kommune. Du har mulighed for at tilmelde dig ved at scanne qr-koden nedenfor og udfylde den formular, du kommer ind på. Har du brug for mere information, kan du sende en mail til [hverdagsaktivisterne@gmail.com](mailto:hverdagsaktivisterne@gmail.com)



## Nyt basiskort og app erstatter Rejsekortet

Den 28. maj lukker Rejsekortet, og fremover skal du tjekke ind i offentlig transport enten via app, hvor du kan købe en handicapbillet, eller med det nye basiskort, der blev tilgængeligt tidligere på året. Foretrækker du det fysiske basiskort, skal du benytte de gule standere på stationerne og i busserne. Du kan læse mere på [rejsekort.dk](http://rejsekort.dk)

Foto: Colourbox.dk / Niklas Emmoth



På siderne her får du et overblik over de vigtigste politiske aktiviteter, som har betydning for CP Danmarks medlemmer.

AF KATRINE FINKE, DIREKTØR I CP DANMARK

# Valgkamp gav markant større synlighed

Forårets valgkamp blev brugt strategisk til at sætte handicappolitik på dagsordenen – på sociale medier, i aviser og ved to store vælgermøder.

Valgindsatsen i CP Danmark skete i samarbejde med de lokale kredse, der brugte foreningens kampagnematerialer såsom debatindlæg, spørgsmålskort til vælgermøder, videoer om mærkesager og kampagne-T-shirts.

Vi opnåede en markant større synlighed af cerebral parese og CP Danmark under valgkampen. 340 mennesker deltog i vores online vælgermøde, vi fik debatindlæg om CP Danmarks

mærkesager i lokalaviser i hele landet, og vi opnåede over 91.000 visninger på Instagram under valgkampen mod godt 2.500 i de tre uger før.

Den større synlighed og det højere engagement betyder, at flere mennesker er blevet præsenteret for vores perspektiv og måske har kunnet genkende udfordringer, de selv har oplevet. Det betyder også, at politikere mærker, at handicappolitik er noget, vælgerne faktisk følger med i.

## Dialog med politikerne

Lige nu er opgaven at holde fast i den interesse og omsætte den til

konkret politisk påvirkning. Vi samarbejder med CP Danmarks kredse om at fortsætte den politiske debat i kommunerne. Det er ofte gennem de kommunale beslutninger, at mennesker med cerebral parese (CP) mærker konsekvenserne af politik, for eksempel i adgangen til hjælpemidler, i overgangene fra barn til voksen og i mulighederne for uddannelse og job.

Som medlem eller frivillig i foreningen kan du være med til at skabe opmærksomhed på CP Danmarks mærkesager. For eksempel kan du dele vores mærkesagsvideoer på sociale medier, og hvis du deltager i et arrangement,

CP Danmarks T-shirts var populære til vælgermøde på Egmont Højskolen med omtrent 400 deltagere og 10 politikere fra forskellige partier i panelet.

“ Uligheden skyldes ikke forskellige behov, men systemets indretning.

hvor du har mulighed for dialog med politikere, kan du bruge vores spørgsmålskort.

I CP Danmark er vi også i gang med en dialog med de nye ordførere på Christiansborg, hvor vi formidler CP Danmarks mærkesager.

## Ny dokumentation: Voksne med CP mangler målrettede sundhedstilbud

Mennesker med CP er afskåret fra mange af de tilbud, som personer med senhjerneskader har adgang til – på trods af, at de har mange af de samme behov. Det viser en evaluering af et fem-årigt projekt med voksne med CP på Regionshospitalet Hammel Neurocenter.

På området for hjerneskader er der opbygget et system, hvor hjerneskadekoordinatorene understøtter borgerens forløb, og hvor specialiserede rehabiliteringstilbud hjælper borgeren med at træne fysiske og kognitive funktioner. Borgerne følges desuden over tid af en bred vifte af fagpersoner – lige fra fysioterapeuter til talepædagoger.

Rapporten fra Regionshospitalet Hammel Neurocenter fastslår, at voksne med CP har et lignende behov for koordination, specialiseret viden og systematisk opfølgning gennem hele



livet. De har brug for fagpersoner, der følger dem gennem systemet og forstår, hvordan netop deres smerter og udtrætning viser sig. Og de har behov for automatisk at blive indkaldt til konsultationer og udredninger, så helbredsproblemer opdages tidligt.

## Tilbuddene findes, men døren er lukket

Rapporten konkluderer, at de manglende tilbud til mennesker med CP i Danmark ikke er sagligt begrundet. Uligheden skyldes ikke forskellige behov, men systemets indretning.

Tilmed viser rapporten, at mennesker med CP møder urealistiske forventninger om, hvor selvstændigt de skal navigere i systemet, og at deres funktionsniveau ikke vil ændre sig gennem livet. CP forstås ofte enten som udelukkende et motorisk handicap eller som noget, man selv forventes at kunne kompensere for. I rapporten konkluderes det, at mennesker med CP derfor kan komme til at føle skyld

og undlade at søge hjælp og lade sig udrede – af frygt for at miste deres støtte.

Men det behøver ikke være sådan, dokumenterer rapporten, for vi har allerede et system med mange af de tilbud, mennesker med CP har brug for.

I CP Danmark tager vi den nye viden med i vores dialog med det nye Folketings sundheds- og socialordførere. Det bør være muligt at udvide de tilbud, der i dag gælder for erhvervet hjerneskade, til også at omfatte voksne med CP. Det vil forebygge sygdom og skabe tryghed.

## Fakta

Du finder rapporten fra Regionshospitalet Hammel Neurocenter på deres hjemmeside ved at scanne qr-koden her:



340 deltagere samlede CP Danmark sammen med Muskelsvindfonden, Dansk Handicapforbund og LEV til et online vælgermøde. Det blev stablet på benene med kort varsel, da valget blev udskrevet. Socialministeren fra Socialdemokratiet og handicapordførere fra Venstre, SF og Enhedslisten stillede op i panelet.



**Din Hjelperordning  
DIT LIV!**

**DIN RET. DIN TRIVSEL.  
VORES KAMP**

DHO administrerer hjælperordninger – men vi gør meget mere end det. Vi har en stærk tradition for at værne om retssikkerheden for både borgere og hjælpere.

Mange borgere søger vores hjælp før, under eller efter mødet med den kommunale sparekniv. Vi accepterer ikke kreativ sagsbehandling. Derfor kæmper vi side om side med borgerne for at minimere negative konsekvenser af sådanne forløb. Ofte lykkes det os heldigvis at sætte en stopper for det kommunale svigt, der er ved at udfolde sig.

Som en lille virksomhed lægger vi stor vægt på vores værdier – frihed, tryghed og selvbestemmelse. Vi sætter en ære i at støtte borgerne og sikre, at den hjælp, de modtager, skaber reel trivsel i deres hverdag.

Har du brug for en pålidelig samarbejdspartner, der kæmper for DIN trivsel og retssikkerhed? Kontakt os i dag – sammen finder vi den bedste løsning!

[www.dho.dk](http://www.dho.dk) [dho@dho.dk](mailto:dho@dho.dk) Tlf 25 76 83 84



**Øget livskvalitet  
for mennesker med  
cerebral parese**

**elsass  
fonden**

 Forskning og viden

 Kurser og aktiviteter

 Legatstøtte

    
Følg os

[www.elsassfonden.dk](http://www.elsassfonden.dk)

# Når eventyret kalder

*Niels Scheel drog sidste sommer afsted til Island med kone, tre børn – hvoraf et har CP – og to ældre familiemedlemmer. Du kan læse hans historie på side 14-15.*

TEKST: STINE MØRKEBERG  
PRIVATFOTO FRA NIELS SCHEEL

At rejse er ofte at bevæge sig ud i noget ukendt. Nye steder, nye mennesker og nye oplevelser. For mange er det forbundet med frihed og eventyr – men også med spørgsmål og overvejelser. Det gælder sikkert også for dig, der har selv har cerebral parese (CP) eller skal rejse sammen med en, der har.

Du kan læse om en familie, der tager hele flokken – fra små børn til oldemor – med til Islands rå natur udstyret med bærestol, robuste køretøjer og et program med plads til pauser. Du møder også en globetrotter, der insisterer på at rejse for at møde mennesker, dele erfaringer og få helt særlige oplevelser. Til slut i temæet finder du gode råd til, hvordan du selv kan forberede en tur, der er tilpasset dine behov.

God rejse – både på siderne her og måske videre ud i verden.

# Island med bærestol og gå-på-mod

Før vores rejse var vi indstillede på at indrette den efter, hvad der var muligt med et barn med handicap. Undervejs fandt vi ud af, at langt mere kunne lade sig gøre, end vi havde forestillet os.

AF NIELS SCHEEL, FAR TIL DATTER MED CP | PRIVATFOTO

Som forælder til et barn med et handicap tænker man ofte, at der er meget, man ikke bare lige kan gøre. Det gør jeg i hvert fald. Udfordringerne er såmænd også til at få øje på: Behov for hjælpemidler, vigtigheden af adgang til medicin, hensyn til regelmæssige pauser, nødvendige rutiner, vanskeligheder med kommunikation...

Men nogle gange skal man bare lade som ingenting, lukke øjnene og springe ud i det.

## Forberedt på udfordringer

I maj 2025 pakkede min kone og jeg taskerne og fløj til Island med vores tre børn på henholdsvis syv, fire og et halvt år, børnenes morfar og deres oldemor på 94 år. Bevæbnede med to Land Cruisere årgang 1998, to bæreseler til de yngste og en bærestol til vores ældste datter, havde vi et håb om at komme ud i den fantastiske islandske natur.

Da vi rejste fra Danmark, var vi dog helt afklarede omkring, at det ikke nødvendigvis ville blive muligt. Vores ældste datter har cerebral parese (CP) og er udfordret både motorisk og kognitivt. De motoriske udfordringer gør, at hun skal have hjælp til at bevæge sig i det fri, og det kognitive påvirker blandt andet hendes evner til at kommunikere, hendes tålmodighed og koncentration. Samtidig er det altid uvist, hvad der sker, når man rejser med tre små børn – uanset om de har særlige udfordringer eller ej.

“ Vi fandt ud af, at vi kan meget, hvis vi både vil og tager os den nødvendige tid.



Niels' ældste datter har CP i moderat grad. Til daglig går hun selv og benytter skinner til at støtte sine fødder og ankler. Hun har desuden en specialklapvogn. På grund af landskabet i Island, med meget rå natur, valgte familien der at benytte en bærestol til de strækninger, der skulle nedlægges til fods.

## Vulkaner og vandfald

Ved at forberede os hjemmefra havde vi forsøgt at skabe det bedste udgangspunkt for turen. Ruten var planlagt, og der var indlagt både pauser og mulighed for hviledage i programmet for at tage hensyn til, at vores datter ikke skulle blive udtrættet som følge af sin CP. Vi havde også testet vores udstyr på gåture derhjemme, så vi var sikre på, at det kunne bruges.

Måske var det på grund af den grundige forberedelse, at meget på turen gik nemmere, end vi havde regnet med. For hold nu op hvor havde vi en fantastisk tur. Vi oplevede langt det meste af det, vi kunne ønske os. Med børnene på ryggen vandrede vi på vulkaner, gennem storslåede land-

skaber og til imponerende vandfald. Vi badede også i varme kilder og oplevede i det hele taget meget af det, Island har at byde på.

## Små tilpasninger muliggjorde drømmerejsen

Er det udfordrende at rejse med et barn med et handicap? Svaret var helt klart ja i vores tilfælde. Men det betyder ikke, at man skal lade være. Vores datter har heldigvis en alder, hvor jeg med de rette hjælpemidler stadig kan bære hende over længere afstande. Med få simple modifikationer af hendes bærestol var vi klar. På det tidspunkt vejede hun omtrent 24 kilo, og jeg bar hende på ryggen sammen med lettere oppakning. Når koncentrationen ikke var helt i top, kunne det være ret så livlige kilo at have på ryggen, men det var bekræftende at opleve noget sammen – og ikke lade sig begrænse af udfordringer.

Ved et enkelt af de mange flotte vandfald, vendte min datter og jeg hurtigt

om igen, fordi hendes koncentration ikke var der, og en enkelt dag blev hun hjemme i lejligheden sammen med oldemor for at slappe af. Ved at dele os op efter behov, fik vi alle tilpas med oplevelser – også den dag.

## High fives og fighterånd

På turen erfarede vi som forældre, at vi nogle gange bare måtte tage en dyb indånding, når noget var svært, eller tørre sveden af panden, når noget var tungt – og uddele en masse high fives, når vi havde nået vores mål.

Vi fandt ud af, at vi kan meget, hvis vi både vil og tager os den nødvendige tid. Særligt når hele familien stempler ind på alle præmisser. Vores ældste datter er en rigtig fighter. Når tålmodigheden i bærestolen var ved at slippe op, var hun med på at fortsætte lidt længere, når jeg småløb lidt eller sang sammen med hende. Når vi så nåede frem til vores mål, var hun i fantastisk humør. Og hun gik selv, hvor hun kunne og havde energien til det.

Niels og hans ældste datter nyder udsigten over Myvatn – en islandsk sø med små øer.



## Ekstra hænder

Både morfar og oldemor var en uvurderlig hjælp på turen. De var det nødvendige ekstra sæt hænder – morfar bag rattet og med den yngste i bæresele efter behov – og oldemor som selskab for vores ældste datter på hendes hviledag – blandt andre opgaver.

Vi fandt også ud af, at ikke alle oplevelser krævede lange vandreture med børn i bærestol og bæresele. Meget af Islands smukke natur fik vi forærende på vores køreture gennem landskabet.

Turen har helt sikkert givet os mod på at rejse som familie og udforske flotte naturområder igen en anden gang – selvom der nok skal andre løsninger til end en bærestol, når vores datter bliver ældre.

Familien gør holdt ved Dettifoss – Europas kraftigste vandfald.



Billedet her er fra en tur på en lille ø ud for Madagaskar, hvor Simon oplevede lemurer helt tæt på.

# Verden rundt med primus, plaststrips og passion for mennesker

Simon Porsager har besøgt 57 lande. Han har delt hytte med en slange og klaret sig igennem en rejse med en ødelagt kørestol holdt sammen af plaststrips. Alt sammen fordi han elsker at møde forskellige mennesker og vise dem sin måde at leve med et handicap.

AF STINE MØRKEBERG | PRIVATFOTO

Som ung var nu 43-årige Simon Porsager på en rejse til Sydafrika med Egmont Højskolen, som han dengang gik på. Turen gjorde et stort indtryk på den unge mand med cerebral parese (CP). Ikke blot fordi han så løver, elefanter og andre vilde dyr fra savannen tæt på. Et særligt menneskeligt møde satte også sit spor i ham. Det var en samtale med ærkebiskoppen Desmond Tutu, der er kendt for sin kamp mod apartheid.

- På trods af apartheid havde ærkebiskoppen bevaret sin tro på mennesket. Det var imponerende, husker Simon.

Turen dengang gav Simon blod på tanden til mere.

- Jeg ville se verden!

## Frihed gennem hjælp

Det blev starten på mange eventyr, for siden har Simon rejst i 57 lande og set fem ud af verdens syv vidundere.

Simon sidder i kørestol og kommunikerer til daglig ved hjælp af enten

et særligt tastatur eller en blisstavle, så både hjælpemidler og hjælpere er en fast del af rejserne. Når det er på plads, får han friheden til at overnatte i sin bil og lave mad over primus, som på et road trip fra Østrig til Frankrig sidste sommer. Eller udforske fremmede oceaner, svømme med hvalhajer og springe i elastik fra 70 meters højde, som han engang har gjort i New Zealand.

## Nysgerrige møder

Simon fortæller om sine rejser over et videointerview, hvor han kommunikerer ved hjælp af sin albus bevægelser på blisstavlen foran ham. Hans mor Annette Oddershede er med som hans hjælper. Hun supplerer løbende og tjekker, om han er enig i hendes tilføjelser.

Simons bedste rejsemindes stammer fra en tur til Madagaskar i 2010, hvor han og hans to hjælpere kørte rundt med en chauffør på øen.

- De folk, jeg mødte, var meget hjælpsomme og åbne over for mig som person med handicap. De spurgte ind

til mig og var blandt andet nysgerrige på, hvordan jeg bruger min blisstavle til at kommunikere, husker han.

## Overraskelser og et særligt bidrag

På en mindre ø på Madagaskar ventede en oplevelse, Simon sent glemmer. Han fortæller:

- Mine hjælpere og jeg overnattede i en lille primitiv hytte, og inden sengetid så vi en slange. Vi sov ikke den nat, griner han.

Netop kombinationen af at møde mennesker og få oplevelser, der adskiller sig fra hverdagen, er lokkemidlet, der hyppigt får Simon ud på nye eventyr. Samtidig føler han, at han bidrager med noget særligt ved at rejse ud i verden.

- Jeg synes også, jeg lærer folk i andre lande noget ved, at de ser min situation og det, jeg kan, selvom jeg har store benspænd, siger han. Her henviser han til, at han har brug for hjælpemidler og assistance til at gøre de ting, han vil.



## Støtte til rejser

Det er muligt at søge fonde og legater til støtte for rejser for mennesker med CP og andre handicap hos:

- Elsass Fonden – se mere på [elsassfonden.dk](http://elsassfonden.dk) under "Søg støtte"
- Handicappede børns ferier – se mere på [hbf.dk](http://hbf.dk)

Tilskud fra fonde har også været med til at muliggøre mange af Simons rejser.

- De ville evaluere på det, og det betyder jo, at de lærte noget nyt om mennesker med handicap på børnehjemmet, siger han.

## Rejsemakkerne betyder alt

At have de rette hjælpere med på tur er altafgørende for Simon.

- Det er vigtigt, at vi har en god kemi sammen, og at de tør hjælpe mig ude i verden, siger han.

Annette supplerer, idet hun kigger på ham, og han bekræfter:

## Kreativ problemløsning

Uforudsete situationer har flere gange givet udfordringer undervejs. Som på en rejse til Miami, hvor Simon måtte vente to dage på sin kørestol, fordi den ikke kom med flyet. Med en lånt model fra lufthavnen lykkedes det dog at komme rundt i den amerikanske storby.

Når Simon drager ud på eventyr, er der naturligvis lavet forberedelser hjemmefra, men alt er sjældent planlagt ned til mindste detalje. Det var heller ikke tilfældet på en tur til Rom i 2023.

- Vi havde ikke gjort os mange overvejelser om hjælpemidler, inden vi tog afsted, og efter et par dage gik kørestolen så i stykker, siger Annette.

- Heldigvis mødte vi mange hjælpsomme mennesker, og nogle gav os plaststrips, som vi satte på. Den kørte ikke optimalt derfra, men det gik, husker hun.

## Simons sværeste rejse

De allerstørste udfordringer, Simon

*Til daglig kommunikerer Simon enten ved hjælp af et speciallavet tastatur eller en blisstavle – en samling symboler på et stort, lamineret papirark. Sidstnævnte er særligt nyttigt på rejser, hvor den nemt kan oversættes til andre sprog.*



har mødt på sine eventyr, er dog ikke i den praktiske afdeling.

- På en rejse til Indien talte folk ikke direkte til mig, men kun til min hjælper. Jeg følte mig nedgjort, selvom det nok ikke var deres intention. Jeg havde indtryk af, at det ikke var en del af deres kultur at tale med mennesker med handicap, og at de derfor ikke vidste, hvad de skulle stille op, siger Simon.

Oplevelserne fandt blandt andet sted på et børnehjem etableret af venner af Simons familie. Da han efterfølgende delte sine erfaringer, blev de taget godt imod.

- Det er ikke alle steder, man ser meget til mennesker med handicap. Som hjælper skal man derfor kunne stå i en situation, hvor folk måske for første gang ser en person med handicap få hjælp til at spise og drikke.

Simon lægger vægt på grundigt at tale vilkårene for turen igennem med sine hjælpere på forhånd, så de ved, hvad den kræver af dem. Det har han også planer om at gøre på sin næste store drømmerejse – hvis alt går vel en tur til inkabyen Machu Picchu i Peru – det sjette på listen over verdens syv vidundere.

# 10 gode råd til din næste rejse

At drage ud på eventyr kan kræve lidt ekstra forberedelse, når der er fysiske eller kognitive vanskeligheder at tage højde for. Arrangør af handicaprejser giver her sine bedste råd om, hvordan du får en vellykket tur.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: HANDITOURS

Hvad skal du undersøge hjemme fra, hvordan kan du tilrettelægge programmet, og hvordan sikrer du dig i tilfælde af det uforudsete? Det hjælper Christel Stejlborg fra HandiTours dig med at få styr på. Hun er direktør og grundlægger af bureauet, der i mere end 20 år har skræddersyet rejser til mennesker med handicap. Hendes råd lyder:

## 1. Fortæl rejsebureauet om dine behov

Booker du gennem et bureau, så fortæl dem allerførst om dit handicap, og hvad du særligt har brug for på din rejse. På den måde kan de bedst vejlede dig.

## 2. Undersøg faciliteterne på feriestedet

Allerede når du booker rejsen, er det nødvendigt at sikre dig, at de lever op til dine behov. Har du brug for pleje i det daglige, skal der ifølge reglerne være en plejeseng på feriedestinationen.

Bruger du altid kørestol, så overvej, fra hvilken side, du bedst kommer på toilettet, og undersøg, om du kan få et værelse, hvor toilettet er placeret "rigtigt". Tjek også din kørestols mål, så du kan sikre dig, at den kan være i boligen og elevatoren på feriestedet. Forhør dig om mulighederne gennem dit rejsebureau eller kontakt hotellet direkte.

## 3. Sæt dig ind i omgivelserne

Selv på det mest tilgængelige hotel kan du ende med at føle dig indespærret, hvis brosten, stejle gader eller andre forhindringer gør det svært at komme rundt. Sæt dig derfor ind i omgivelserne og planlæg at have de nødvendige hjælpemidler med, eller leje dem.

Vær opmærksom på, at dit behov for hjælpemidler kan være anderledes på ferien end i din hverdag. Bruger du for eksempel til daglig rollator og skal på ferie et sted med stejle bakker, kan du måske få brug for en eldreven kørestol eller scooter.

## 4. Rejs så direkte som muligt

Bliver du fysisk eller mentalt udtræt, så gå efter en rejse med så få skift i transport som muligt. Omstigninger mellem fly, tog eller bus kan tære meget på kræfterne, så du har mindre energi til at nyde din ferie efterfølgende.

## 5. Få styr på reglerne for hjælpemidler på flyet

Skal du have kørestol med på rejsen, er det godt at vide præcis, hvor lille, den kan blive. Mange flyselskaber har skrappe krav til størrelser på kørestole, så det kan være nødvendigt at vælge flyselskab efter din model.

Vær også særligt opmærksom på hjælpemidler med lithiumbatterier, såsom hjælpemotorer og hjælpemotocycler til manuelle kørestole. Du har brug for at vide, hvor stærkt batteriet er, og om det kan tages af. Mange lithiumbatterier må af hensyn til brandfare kun medbringes i kabinen, og nogle kan slet ikke komme med.

## 6. Planlæg transporten fra lufthavnen til feriestedet

Bruger du elkørestol og booker hos et almindeligt rejsebureau, skal du i mange tilfælde selv bestille en liftbus fra lufthavnen og frem til dit feriested. Forhør dig om mulighederne hos bureauet, når du bestiller rejsen.

## 7. Gå udenom grupperejser, der ikke passer til dine behov

En rundrejse, hvor aktiviteterne ligger som perler på en snor, kan være udfordrende, hvad enten du har fysiske eller kognitive vanskeligheder. Turen kan ende med at blive en skuffelse, hvis du ikke kan deltage i det hele. Og har du problemer med udtrætning, kan det blive en stressende affære.

Planlæg i stedet en rejse, hvor der er mulighed for at tilrettelægge et program, der både passer til dine og dine medrejsendes ønsker og behov.

## 8. Tilpas programmet og afstem forventninger

Tilpas programmet til dit tempo. Skal du på en storbyferie med mange seværdigheder, så planlæg for eksempel en aktivitet per dag, og sørg for tid formiddag eller eftermiddag til at slappe af. Afstem også forventninger med dine medrejsende, så de ikke forventer at se hele Barcelona eller Berlin på 24 timer.

Vil du gerne opleve meget på turen, kan du overveje at forlænge den, så programmet stadig kan holdes over-

## Pluk dine rejseråd

Nogle af rådene i guiden her på siderne kan være mere relevante for dig end andre afhængigt af, hvilken type af vanskeligheder, der følger med din cerebrale parese (CP). Du kan med fordel vælge de råd fra listen, der er mest hjælpsomme for netop dig.

## Hvilken hjælp kan du tage med på rejsen?

Det kan CP Danmarks socialfaglige rådgivere svare på spørgsmål om. Du finder kontaktnfo på dem på side 29 eller på cpdanmark.dk under "Medlemstilbud".

## Om HandiTours

HandiTours arrangerer rejser for personer med handicap, der enten rejser selv eller med deres familier. Du kan læse mere om dem på handitours.dk

skueligt. Ofte er der kun en mindre prisforskel på en rejse på fire dage og en uge.

## 9. Rejs med en makker eller ha' en livline

Den rette hjælp er ikke kun nødvendig, hvis du har brug for assistance til personlig pleje, transport eller lignende. En velvalgt rejsemakker kan også være guld værd, hvis du for eksempel har vanskeligt ved at finde rundt i en lufthavn. Rejser du alene, og er du særligt bekymret for uforudsete situationer? Så kan det være en god idé at aftale med et familie-

medlem, en god ven – eller måske hotellet – at du kan ringe, hvis du får behov for at blive hjulpet og guidet på afstand.

## 10. Sørg for at være forsikret

Sørg for at have en rejseforsikring, der dækker din destination og dine aktiviteter på ferien. Booker du gennem et rejsebureau, er du dækket af rejsegarantifonden i tilfælde af uforudsete situationer – lige fra strejkende flyselskaber til hvis din transfer ikke dukker op i lufthavnen.

*Christel Stejlborg har over 20 års erfaring med at tilrettelægge rejser for mennesker med handicap.*





## SPECIALSKOLEN INDEFRA

Ny podcastserie med Caspar Eric og Jacob Nossell på Geelsgårdskolen




**Lyt med:** Få et sjældent indblik i hverdagen for elever og medarbejdere på en højt specialiseret skole. Vi taler bl.a. om læring, livskompetencer, ligeværd og livsglæde.

Du finder 'Specialskolen Indefra' på Spotify, Apple Podcast, Podimo m.fl.



Mikkel Haagerup Lund har CP, som påvirker de muskler, han bruger, når han taler, og derfor skal han arbejde lidt hårdere for at tale tydeligt. Han benytter kørestol, både i sit arbejde og privat.



**FARSTRUP**  
COMFORT®

**UNIKKE STOLE TIL UNIKKE MENNESKER**

Find din nærmeste forhandler herunder:

Aarhus C • Farstrup Comfort Center	Tlf. 8613 3588
Glostrup • Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
Holbæk • Farstrup Comfort Center	Tlf. 2056 4403
Kolding • Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
København K • Vestergaard Møbler	Tlf. 3257 2814
Lyngby • Vestergaard Møbler	Tlf. 4587 5404
Odense • Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
Tilst • Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030

Plus 5920 m. sædeløft  
Design: Hans J. Frydendal, MDD

Se mere på [farstrup.dk](http://farstrup.dk)

# Min stemme er mit vigtigste arbejdsredskab

Et liv som skuespiller og underviser kræver en stemme, der kan høres. Det har jeg i dag takket være målrettet træning og dygtige undervisere.

AF MIKKEL HAAGERUP LUND, SKUESPILLER OG COACH | FOTO: LENA PAASKE

Jeg snøvlede og mumlede meget som barn og ung, fordi min CP giver mig mindre kontrol med de muskler, jeg bruger, når jeg taler. Det vidste jeg egentlig ikke selv, for ingen kommenterede det. Først da jeg besluttede mig for, at jeg ville være skuespiller, blev det tydeligt for mig, at min tale kunne blive et problem.

Jeg kom til en talepædagog, som hurtigt gjorde mig opmærksom på, at min stemme ikke var tydelig nok. Han mistænkte, at min næseskillevæg var skæv og sagde direkte, at hvis jeg skulle have en reel chance for at komme til at tale klart, måtte jeg opereres for at få den rettet op. Samtidig opfordrede han mig til at opsøge alle tænkelige måder, hvorpå jeg kunne komme til at træne min stemme.

Det tog jeg alvorligt, for jeg ønskede mig brændende at stå på en scene og foran et kamera og lave medrivende forestillinger og film. Jeg fik operationen, begyndte til sangundervisning og meldte mig ind i et gospelkor. En af mine sanglærere foreslog, at jeg skulle komme ud og optræde live som sanger for at blive mere sikker i brugen af min stemme. Som sagt, så gjort.



#### Bog med øvelser til stemmetræning

Mikkel Haagerup Lund udgav i slutningen af 2025 bogen 'Stemmetræning og udvikling'. Bogen er skrevet til alle, der vil styrke deres stemme – hvad enten deres talevanskeligheder skyldes fysiske handicap eller andre udfordringer. Den kan købes hos boghandlere og online, blandt andet på saxo.com – på dansk og engelsk.

Sammen med en musiker fik jeg indøvet 10 sange af blandt andre Elvis Presley og Ray Charles, som jeg først prøvede af uden for Frederiksberg Metro Station. Dernæst debuterede jeg i 2004 med sangene i mit første one-man-show, 'Crooner i kørestol', hvor jeg turnerede rundt på plejehjem og til arrangementer inden for handicap. Det var både lærerigt og udfordrende. Jeg blev temmelig forskrækket, da en gammel dame på et plejehjem ved min første performance begyndte at skrigere og græde, fordi sangen vakte store følelser og minder. Siden lærte jeg, at man ikke kan styre, hvordan ting bliver modtaget. Man kan blot gøre sit bedste for at lave en god optræden. Samtidig lærte jeg min stemme bedre at kende.

#### Jeg havde brug for modstand – ikke skånehensyn

Noget af det sværeste i begyndelsen var ikke stemmetræningen i sig selv, men derimod at finde undervisere, som turde stille krav. Jeg oplevede lærere, der sagde direkte til mig, at de ikke ønskede at give mig kritik, fordi de var bange for, at jeg skulle blive ked af det. Men jeg var jo bevidst om, at det kneb med stemmen, og var klar over, at hvis ikke jeg blev udfordret, ville jeg aldrig udvikle mig.

Vendepunktet blev, da jeg begyndte til privat undervisning hos skuespiller og coach Kenet Carmohn, som senere stiftede Det Danske Filmskuespillerakademi. Han var en af de første, der tog min drøm og mit ambitionsniveau alvorligt. Han forlangte samme engagement og indsats af mig, som af alle andre elever, når vi trænede skuespilletts mange teknikker.

Kenet introducerede mig gennem kurser på Det Danske Filmskuespillerakademi for mange undervisere, der var lige så dedikerede og med til at forme mig som skuespiller. En af dem var stemmetræner Nini Matessi Schou. Hun lærte mig at passe på min stemme – og gennem forskellige øvelser for musklerne i ansigt, tunge og hals lærte hun mig kunsten at tale frit og ubesværet.

I jagten på stjernestøvet blev jeg også tvunget til at arbejde systematisk med min krop og min tilstedeværelse. Jeg styrkede min evne til at lytte, reagere impulsivt og være i nuet. Jeg blev langt mere bevidst om min krop og fik en tydelig fornemmelse af både andres og egne grænser.

#### Gevinster i og uden for scenen

Min skuespilleruddannelse blev sammensat af privat undervisning hos Kenet og Nini frem til 2017 kombineret med

“Noget af det sværeste i begyndelsen var ikke stemmetræningen i sig selv, men derimod at finde undervisere, som turde stille krav.

et længere kursus på The Liverpool Institute of Performing Arts tidligere. I dag har jeg glæde af stemmetræningen på mange måder. Som skuespiller kan jeg tale et rum med omkring 60 mennesker op uden brug af mikrofon eller andre hjælpemidler. Det var vilkårene, da jeg spillede med i forestillingen 'Virginia is for Lovers' på teatret Aveny-T tilbage i august 2025 og igen i januar 2026. Tidligere havde det været et utænkeligt scenarie. Og stemmetræningen har i det hele taget hjulpet mig i mit arbejde som skuespiller, når jeg har medvirket i en række teaterforestillinger og film.

Men det er ikke kun på scener, at jeg har glæde af stemmetræningen. Privat oplever jeg også konkrete forskelle: For eksempel skal jeg kun kalde én gang på min hjælper, hvis jeg har brug for assistance om natten. Når jeg går til fysioterapi, bruger jeg min vejtrækning mere aktivt nu end tidligere. Jo mere jeg kan spænde af i alle kroppens muskler gennem min vejtrækning, desto nemmere bliver sessionen for os begge. Det samme gør sig gældende, når jeg skal have taget blodprøver eller vaccineres: Jeg oplever mindre ubehag ved selve stikket, når jeg spænder af i kroppen ved at trække vejret helt ned i maven.

#### Hjælper andre til at blive hørt

I dag bruger jeg det, Nini og de andre undervisere har lært mig, som fundament for selv at undervise andre i skuespil og stemmetræning – blandt andre mennesker med handicap. Jeg har også for nylig med afsæt i mine erfaringer lavet en letlæselig bog, 'Stemmetræning og -udvikling', der giver enkle øvelser, man kan bruge til at forbedre sin tale.

Stemmetræning handler ikke om at tale perfekt, men om at skabe den bedste forudsætning for at blive hørt. Jeg vil ønske for alle med talevanskeligheder, at de får øjnene op for de redskaber, som har gjort en kæmpe forskel for mig selv. Så de kan arbejde med at folde deres stemmer ud – i hverdagens samtaler, i arbejdslivet og i mødet med verden.

Mikkel Lund har som skuespiller blandt andet spillet med i forestillinger som 'Et drømmespil' på Det Kongelige Teater i 2024 og 'Elefantmanden' på Odense Teater i 2015, og film som 'Neon Heart' og 'Usynligt hjerte' fra 2019. Derudover underviser han andre i skuespil og stemmetræning.

# Ny viden og fællesskaber venter på dig

I den kommende periode kan du se frem til både webinarer og fysiske arrangementer, hvor du som medlem af CP Danmark kan få viden, inspiration og mulighed for at møde andre i samme situation som dig selv.

TEKST: STINE STENHOLT NIELSEN, PROJEKT- OG KURSUSANSVARLIG I CP DANMARK



Foto: Colourbox.dk / Peopleimages.com

## Fællesskaber for forældre – gruppeforløb

Er du forælder til et barn med CP og interesseret i at få mere viden, et netværk i nærheden af, hvor du bor, eller bare opleve, at du ikke er alene? Så meld dig til vores gruppeforløb for forældre til børn med CP i alderen 0-15 år. Forløbene strækker sig over et år og består af i alt syv møder – både fysiske og online. Du kan læse mere og tilmelde dig forløbet ved at scanne qr-koden her:



Foto: Arkivbillede



### Hvem kan deltage?

Alle kan deltage i CP Danmarks kurser og aktiviteter, og de er gratis for dig, der er medlem.

## Beskæftigelse og cerebral parese

**Tid:** 17. juni kl. 16.00-17.30.

**Sted:** Online.

**Oplægsholdere:** Professor Thomas Bredgaard med flere.

Vil du vide mere om, hvilke barrierer og muligheder personer med CP møder i relation til arbejdsmarkedet? Så kom til dette spændende webinar, som vi i CP Danmark afholder i samarbejde med Elsass Fonden, Aalborg Universitet (Forskningscenter for Handicap og Beskæftigelse), VIVE og Aarhus Universitetshospital. Resultaterne fra en stor undersøgelse om beskæftigelse og CP præsenteres, og vi tør godt love, at der er nyttig viden at hente.



Foto: Colourbox.dk

## Den trætte hjerne og krop – webinar

**Tid:** 8. september kl. 16.30-18.00.

**Sted:** Online.

**Oplægsholdere:** Tina Højager og Klaus Christensen.

Hjernetræthed og fysisk udtrætning er en del af hverdagen for mange mennesker med CP. Erfaringseksperter Tina Højager og psykolog i CP Danmark Klaus Christensen deler viden og erfaringer om sammenhængen mellem neuropsykologi, kognition og det levede liv med CP.



Foto: Colourbox.dk

## Drømmen om børn – temadag

**Tid:** 25. oktober kl. 11.00-16.00

**Sted:** Kolding.

At få børn er en stor beslutning, og når man lever med CP, kan der opstå særlige overvejelser, spørgsmål og bekymringer. På temadagen 'Drømmen om børn' er der fokus på forældreskab, familieliv og muligheder. Temadagen henvender sig til dig, der er voksen med CP og din eventuelle partner – hvis I enten har børn eller drømmer om at få det. Temadagen afholdes i samarbejde med Elsass Fonden i Kolding.

## Flere webinarer på trapperne

Flere tilbud i efteråret er i fuld gang med at blive planlagt. For nu kan vi løfte sløret for, at der bliver udbudt webinarer om kompensationsydelse, værgemål og overgangen til pensionslivet. Hold øje med tid, sted og mere information på cpdanmark.dk under "medlemstilbud" og "kurser og arrangementer".

## Priser, deltagelse og mere info

- ♦ **Gratis for medlemmer:** Er du medlem af CP Danmark, kan du gratis deltage i alle webinarer, temadage og øvrige tilbud. Det gælder, uanset om du selv lever med CP, er pårørende, ven eller arbejder tæt sammen med en person med CP.
- ♦ **Sådan deltager du:** Et webinar er et online oplæg. Du får tilsendt et link få dage inden. Det klikker du blot på via din tablet, telefon eller computer, når du skal deltage.
- ♦ **Læs mere** om de enkelte kurser og webinarer på CP Danmarks hjemmeside under "medlemstilbud" og "kurser og arrangementer". Her vil der løbende komme flere tilbud.
- ♦ **Nyt om kurser i din indbakke:** Vil du være den første til at modtage nyheder om, hvad der sker i CP Danmark, så skriv dig op til foreningens nyhedsbrev, som du finder på cpdanmark.dk (forsiden, i nederste højre hjørne).

## Hold ferie året rundt uden forhindringer

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

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

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

- Ugeferie
- Weekend- og miniferie
- Aktivitetsophold



Book dit næste ophold på  
[www.dronningensferieby.dk](http://www.dronningensferieby.dk) eller ring til  
os nu på **87 58 36 50** og hør mere!



## 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 handicapshjælpere.

Læs mere om skolen og book et besøg, hvor I kan opleve stemningen på [hardsyssel.dk](http://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](http://hardsyssel.dk)



## Støtte til din uddannelse: Ofte stillede spørgsmål og svar

Har du CP og skal i gang med en ungdomsuddannelse eller en videregående uddannelse, kan du have ret til Specialpædagogisk støtte.

AF LINE MCMONAGLE | FOTO: COLOURBOX.DK

Som studerende med handicap kan du have brug for forskellig hjælp for at kunne gennemføre din uddannelse på lige fod med andre. Derfor har du mulighed for at søge om Specialpædagogisk støtte (SPS).

### Hvem kan få SPS?

For at få støtten skal du være optaget på en Forberedende grunduddannelse (FGU), en ungdomsuddannelse, en voksen- og efteruddannelse (VEU) eller en videregående uddannelse. Derudover skal du have en funktionsnedsættelse i en sådan grad, at du har brug for støtte for at kunne gennemføre uddannelsen.

### Hvilken støtte kan jeg få?

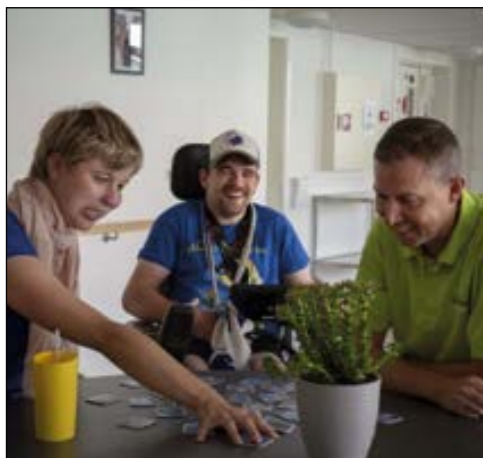
SPS kan være mange forskellige ting og afhænger blandt andet af, hvilken uddannelse du går på, og hvordan din cerebrale parese (CP) påvirker dine muligheder for at studere. Det kan blandt andet indebære:

- Faglig støtte til planlægning, struktur, læsning eller opgaveskrivning.
- Sekretærhjælp til at tage noter, hvis det er svært at skrive, mens undervisningen foregår.
- Hjælpemidler såsom diktafon, særligt it-udstyr eller ergonomisk kontorstol.
- Personlig assistance i undervisningssituationer og til at komme rundt.

### Hvordan søger jeg?

Det er dit uddannelsessted, der søger om SPS til dig hos Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (STUK). Du skal derfor kontakte den SPS-ansvarlige på skolen, hvis du mener, du har brug for støtte. Det er bedst at søge, lige så snart du er optaget på uddannelsen, for det kan godt tage noget tid at få sagen behandlet.

Du kan også søge SPS undervejs i uddannelsen, hvis dit behov ændrer sig, eller hvis du først senere bliver opmærksom på, at du har brug for støtte.



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 hverdage 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](http://www.kildehaven.com) eller kontakt os på Tlf. 59 21 17 00 eller på mail: [info@kildehaven.com](mailto:info@kildehaven.com)



**Kildehaven**  
Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge  
[www.kildehaven.com](http://www.kildehaven.com)



- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!

**Vi er leverandør under**  
Helsingør kommune,  
Hørsholm kommune,  
Gribskov kommune,  
og Gladsaxe kommune

*Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem*

H C Ørsteds Vej 6A • 3000 Helsingør • Tlf: 70 60 54 40  
Mail: [info@saerligepleje.dk](mailto:info@saerligepleje.dk) • [www.saerligepleje.dk](http://www.saerligepleje.dk)

## 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](mailto:visitationen@vejlefjord.dk) • [www.vejlefjord.dk](http://www.vejlefjord.dk)



Når du søger om støtten, skal du have dokumentation med til den SPS-ansvarlige på din uddannelse allerede ved jeres første samtale.

**Det kan for eksempel være:**

- en udtalelse fra din egen læge
- en erklæring fra en speciallæge
- journalnotater fra hospitalet

Har du fået lavet en neuropsykologisk vurdering, kan den også bruges som supplement, men det er ikke et krav.

Når STUK har behandlet ansøgningen, sender de svar til dit uddannelsessted og til dig i din e-Boks.

**Hvad hvis jeg får afslag?**

Får du afslag på din SPS-ansøgning, har du mulighed for at klage. Det skal ske senest fire uger efter, at du har fået afgørelsen.

Klagen skal sendes til Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (STUK). Du kan selv sende den fra borger.dk, men du kan også få hjælp af den SPS-ansvarlige på din uddannelse.

Hvis STUK fastholder afslaget, går klagen videre til Ankenævnet for Statens Uddannelsesstøtteordninger, som træffer den endelige afgørelse.

Det er vigtigt, at du klager inden for fristen, også selvom du mangler ekstra dokumentation, for eksempel fra en speciallæge. Så kan du skrive i klagen,

at der kommer mere dokumentation senere.

**Hvordan fungerer SPS ved eksamen?**

Har du fået praktisk hjælp eller sekretærhjælp som en del af din SPS, kan støtten ofte også bruges til eksamen. Dog må hjælpen kun være praktisk. Det betyder, at personen, der hjælper dig, for eksempel gerne må skrive det, du siger, eller hjælpe med computer eller teknisk udstyr.

Personen må derimod ikke hjælpe fagligt ved at forklare opgaven, foreslå formuleringer, hjælpe med indhold og svar eller lignende.

Inden eksamen skal du altid aftale med dit uddannelsessted, præcis hvilken hjælp, du må have med.

Har du brug for særlige vilkår til eksamen såsom ekstra tid, pauser eller særlige rammer, skal du søge om det særskilt. Det er dit uddannelsessted, der beslutter, om det kan bevilges, og det er ikke en del af den specialpædagogiske støtte.

**Hvad med studietur, praktik og udlandsophold?**

Har din uddannelse obligatoriske studieture med fagligt indhold, kan du tage din SPS med. Du kan få støtte på samme niveau, som du normalt får i undervisningen.

**Brug for rådgivning?**

Har du spørgsmål om Specialpædagogisk støtte eller andet til CP Danmarks rådgivning, er du velkommen til at kontakte:

- CP Danmarks socialfaglige rådgivning (Line McMonagle og Sia Buggeskov) på tlf. 38 14 88 98 inden for åbningstiderne: Tirsdage kl. 14.30-18, torsdage kl. 8-11.30 og fredage kl. 9-12.
- Psykolog Klaus Christensen på tlf. 38 88 45 95 i åbningstiderne: Tirsdage og onsdage kl. 9-12.

Skolen kan søge om at få dækket udgifter til, at en hjælper kan komme med på studieturen, for eksempel transport, hotel og entrébilletter. Går du på en erhvervsuddannelse, professionsuddannelse eller anden uddannelse, hvor du skal i praktik, kan du til praktikken søge om de samme støtteformer, som du har behov for på dit uddannelsessted.

Skal du til udlandet i praktik eller på studieophold, kan SPS gives på et niveau svarende til det, du ville få i Danmark.

**Næste skridt**

Er du i målgruppen for SPS, håber vi i CP Danmark, at du nu er hjulpet godt på vej til at søge om støtten. Har du andre spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte vores rådgivning – se kontakinfo i boksen øverst til højre.



# Velkommen til Sydbank

Arbejdernes Landsbank, Sydbank og Vestjysk Bank er blevet til **AL Sydbank**



## Hou Søsportcenter

Fuldt tilgængelige feriehus i smukke omgivelser  
[www.hou-seasport.com](http://www.hou-seasport.com) • +45 87 81 79 99

Vi har også Danmarks bedst tilgængelige svømmehal  
**VANDHALLA**



### KORSØR HAVN

“Den moderne fleksible erhvervshavn med fokus på dine behov.”

[korsorhavn.dk](http://korsorhavn.dk)

### CP-Danmark medlemstilbud

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

⇒ Læs mere på [cpdanmark.dk/medlemstilbud](http://cpdanmark.dk/medlemstilbud)



### Feriecenter Slettestrand

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

[slettestrand.dk](http://slettestrand.dk) | [mail@slettestrand.dk](mailto:mail@slettestrand.dk) | +45 9821 7044

## CP Danmarks rådgivning styrkes med ekstra socialrådgiver

TEKST: STINE MØRKEBERG | PRIVATFOTO

Fra maj måned har CP Danmark fået en rådgiver mere til at hjælpe dig, der er medlem af foreningen, med dine spørgsmål om regler og muligheder på børne- og voksenområdet.

Sia Buggeskov hedder den nye socialrådgiver, der senest kommer fra et job i Center for Arbejdsmarked i Næstved Kommune. Med over 10 års erfaring på beskæftigelsesområdet vil hun særligt bidrage til at styrke rådgivningen inden for emner som arbejdsmarked og uddannelse.

Derudover vil hun rådgive bredt inden for alle rådgivningens emner – såsom hjælpeordninger, kompensationsydelse, tabt arbejdsfortjeneste og meget andet.

- Jeg glæder mig meget til samtalerne med medlemmerne. Både til at blive klogere på deres liv og hverdag med CP og til at støtte og rådgive dem om deres rettigheder og muligheder, siger hun.

Støtte fra Elsass Fonden har gjort det muligt at ansætte Sia. CP Danmarks rådgivning består ud over hende af socialfaglig rådgiver Line McMonagle og psykolog Klaus Christensen.

Du kan se kontaktinformation til rådgivningen på side 28-29 og på [cpdanmark.dk](http://cpdanmark.dk) under “medlems-tilbud”.



## Ny bestyrelse i CP Ung

TEKST: MIKKEL CHRISTENSEN, FRIVILLIG I CP UNG



Lørdag den 22. februar samledes vi i CP Ung til generalforsamling på Dokk1 i Aarhus. Der var valg til bestyrelsen, hvor vi sagde farvel til nogle af de garvede kræfter og goddag til nye ansigter. Tidligere næstformand Peter Græsbøll Holm er valgt som ny forperson, efter Nynne Suzet Friis Kristensen, der ikke genopstillede. Maja Nørskov Sommer er ny næstforperson.

Ny i bestyrelsen er Christoffer Fehsenfeld. Derudover består den af Rasmus Duus Asmussen, Jasmin Haugaard Nielsen og Fie Deneke og suppleanter Dennis Falk og Jonas Dreieø.

*Der var smil at spore hos både nyvalgte bestyrelsesmedlemmer og øvrige deltagere, da CP Ung holdt generalforsamling. Nyvalgt forperson Peter Græsbøll Holm er i front.*

# Gevinsten ved at gøre noget for andre – sammen med andre



*Mikkel Christensen har som frivillig på handicapområdet løftet en lang række opgaver, der har givet både personlige gevinster og oplevelsen af at bidrage med noget meningsfuldt.*

## Om Mikkel

Mikkel Christensen er 38 år og arbejder til daglig som kommunikationsmedarbejder i Videncenter om Handicap og laver frivilligt arbejde i CP Danmark og andre handicaporganisationer. Han har selv CP.

## Mikkels sange til CP Danmark

Mikkel har tidligere skrevet to sange til CP Danmark: En jubilæumssang, som blev sunget til foreningens 75-års jubilæum i efteråret 2025, og en sang om frivillighed. Vil du gerne høre mere om sangene eller bruge frivilligsangen til et arrangement i CP Danmark, kan du skrive til Mikkel på [mikkel\\_chr@hotmail.com](mailto:mikkel_chr@hotmail.com)

## Frivillig i CP Danmark

Vil du gerne høre mere om mulighederne for at være frivillig i CP Danmark, kan du kontakte frivilligkoordinator Line Egelund på [le@cpdanmark.dk](mailto:le@cpdanmark.dk)

AF MIKKEL CHRISTENSEN | PRIVATFOTO

Jeg har lavet frivilligt arbejde i mange år. Det er nærmest blevet en livsstil for mig, og jeg har tænkt over, hvad der får mig til at blive ved. For at svare på det, må jeg en tur forbi nogle oplevelser, jeg har haft som frivillig. Lad os starte ved en særlig dag.

## Når arbejdet bærer lønnen i sig selv

CP Danmark fyldte 75 år den 30. oktober 2025. Det var en stor dag for foreningen og for mig personligt. Jeg havde nemlig skrevet en jubilæumssang i den anledning, og jeg glædede mig til, at den skulle afsløres. Ikke mindst fordi, det foregik omgivet af familie, venner, bekendte og andre, som var inviteret til fødselsdagsfejring i Fællessalen på Christiansborg – herunder foreningens protektor H.K.H. Prinsesse Benedikte.

Det var en kæmpe forløsning at høre sangen sunget af Elsass Fondens voksenkor, som består af mennesker med cerebral parese (CP). Det var alle pengene værd – bortset fra, at jeg ikke havde fået nogen betaling for det. Det gør man nemlig ikke, når man laver frivilligt arbejde. Men jeg havde fået så meget andet ud af arbejdet med sangen.

Idéen til jubilæumssangen udspandt sig af en anden sangtekst, jeg skrev til en frivilligfest på Egmont Højskolen. CP Danmarks landsformand, Pia Allerslev, var med til festen – og med på ideen. Undervejs mødte sangen yderligere opbakning i foreningen. Jeg skrev teksten i foråret 2024, og herefter gik jeg i gang med at finde en komponist, som kunne sætte teksten i musik, i tæt samarbejde med formandskabet og sekretariatet.

Igennem hele processen var jeg i kontakt med en masse søde og inspirerende mennesker, som troede på mit initiativ med sangen. Det gav mig et stort boost af selvtillid.

Frivilligt arbejde har styrket mit sociale liv og vist mig værdien i at gøre noget meningsfuldt sammen med nogen, der interesserer sig for det samme som mig.

## Hjælp til selvhjælp

I min tid som frivillig forskellige steder har jeg lavet alt muligt: Jeg har været ansvarshavende redaktør på et blad. Skrevet sangtekster. Læst mine tekster op på Copenhagen Pride, spillet teater og været med i forskellige podcasts. Jeg har holdt foredrag om mit liv.

Det har været sjovt og spændende, fordi jeg har delt oplevelserne med andre. Da jeg skrev sangteksterne, var jeg for eksempel nødt til at række ud, for jeg kan ikke komponere musik. På den måde er frivilligt arbejde blevet en slags hjælp til selvhjælp for mig. Jeg har altid haft lidt svært ved at få nye venner, holde på dem og være social. Og netop derfor er det guld værd at være frivillig. Her møder jeg nemlig andre med de samme interesser som mig selv. Det gør det lettere at spejle mig i dem fra begyndelsen og udvikle egentlige venskaber.

Det har jeg oplevet mange gange. For eksempel da jeg for et par år siden var med i en teaterforestilling om krop, kærlighed og handicap. Særligt med en af de andre svingede jeg godt, og vi ses stadig i løbet af året og fejrer også nytår sammen.

## Styrket socialt liv

Under den første nedlukning af Danmark i forbindelse med coronapandemien i 2020 var jeg gennem mit frivillige engagement i Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) med i flere grupper, hvor vi mødtes på skærmen og diskuterede alt fra natur til seksualitet. Selvom der ikke var noget planlagt, mødtes vi alligevel og hyggede os. Simplethen fordi vi godt kunne lide at være sammen. Jeg kan huske, at mange talte om ensomhed som en stor udfordring under pandemien, men mit sociale liv voksede i den periode.

Frivilligheden er med andre ord blevet min genvej til et socialt liv. Det er

imidtild kun den halve sandhed, for jeg kan også godt lide at gøre en forskel for andre – og det giver frivilligt arbejde også mulighed for. For eksempel da jeg som ansvarshavende redaktør på Ungdomskredsens medlemsblad, Nutidens Unge, var med til at understøtte fællesskabet for unge med handicap, og når jeg læser mine egne digte op om mit forhold til mit handicap og derved skaber refleksion hos andre. Jeg føler også, jeg gør en forskel, når jeg holder foredrag om mit liv eller skriver en artikel om denne her, der måske kan give inspiration til dig, der læser den.

## En blandt flere gevinster

Laver jeg så kun frivilligt arbejde for selv at få noget ud af det socialt? Nej, det er én vigtig gevinst ud af flere. Igennem frivilligt arbejde engagerer jeg mig også i en større sag, får nye erfaringer og kompetencer og booster mit CV. Det kan jeg måske fortælle mere om en anden gang.

Men hvis jeg skulle skrive en sang om grundene til at være frivillig, ville det sociale være emnet i et centralt vers. Det ville handle om at gøre noget for andre sammen med andre. Det har givet mig noget i en helt anden valuta end den, der går ind på bankkontoen i slutningen af en måned.

“ Igennem hele processen var jeg i kontakt med en masse søde og inspirerende mennesker, som troede på mit initiativ med sangen. Det gav mig et stort boost af selvtillid.

## SPEED RUNNER

Alu-stel, m/U Kipler, Alu/Carbon hjul  
Superlet og stærk Frame Runner.  
Til en tur i parken og alle sportsniveauer!



Kom, kik og prøv BYCH´ SPEED RUNNER m.fl.:  
Joint Run 16/5, Kerteminde  
Prøv en Specialcykel 13-14/6, Israels Plads, Kbh.  
Frame Running Camp & Cup 5-11/7  
Bagsværd Atletik Stadion  
Klovneløb august, Børnespecialisterne, Bellinge  
mail@by-conniehansen.com / 2943 3767 / 2248 2245

## FÆLLESSKAB FORANDRER

### Egmont Højskolen

www.egmont-hs.dk

# Mediestorm, mærkesager og mennesker med CP i centrum

I det seneste år har CP Danmark sat aftryk i offentligheden og arbejdet målrettet for forbedringer for mennesker med CP. Landsformand Pia Allerslev gav ved foreningens seneste møde i hovedbestyrelsen et overblik over centrale indsatser.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: CLAUD BRONDBJERG ERICHSEN

- Vi har både fejret, kæmpet og udviklet os det seneste år.

Sådan lagde CP Danmarks landsformand Pia Allerslev ud, da hun ved foreningens seneste møde i hovedbestyrelsen den 25. april så tilbage på foreningens arbejde i 2025-2026.

### Mediestorm med holdindsats

Formanden fremhævede, hvordan CP Danmark har stået stærkt i den mediestorm, der fulgte, efter der i et radioprogram på Radio III i april blev grinet af en person med handicap på grund af hans anderledes stemme.

- Vi er sammen lykkedes med, at debatten også handler om manglende respekt og forståelse for mennesker med handicap mere generelt, både i den offentlige debat og politisk, sagde Pia Allerslev.

Hun fremhævede samtidig foreningens holdindsats igennem mediestormen, hvor der blev løftet både lokalt i kredsene og landsdækkende – bakket op af andre organisationer.

### Øget synlighed

Radiosagen skabte stor synlighed for CP Danmark og mennesker med CP, men også andre begivenheder har bidraget til at sætte spot på foreningen og det, den arbejder for. Formanden fremhævede blandt andet foreningens 75-års jubilæum, som i oktober 2025 blev fejret på Christiansborg. Pia Allerslev nævnte også Folkemødet 2025 med frivillige fra CP Danmark på hovedscenen, og CP Danmarks indsats i valgkampen op til folketingsvalget i marts i år (læs mere om den på side 10-11).

### Fokus på foreningens mærkesager

Støtte og hjælpemidler i rette tid, specialiseret vurdering i alle livsfaser og trykke overgange fra barn til voksen. Det er nogle af de mærkesager, CP Danmark har sat fokus på gennem året.

- Indholdet i vores budskaber til politikerne har været klart: Mennesker med CP betaler hver dag prisen for et system, hvor støtte ofte kommer for sent, og hvor barrierer i skole, sundhedsvæsen og arbejdsliv begrænser muligheden for et selvstændigt liv, sagde Pia Allerslev og understregede, at foreningen kæmper videre for sine mærkesager.

### Frivilligt engagement

Det lokale frivillige arbejde stod også centralt i beretningen. Kredsenes aktiviteter skaber fællesskab og tryghed, men formanden pegede samtidig på behovet for at reducere administrative byrder, så frivilliges tid i højere grad kan bruges på medlemmerne.

### Styrket rådgivning

Det indgik også i formandens beretning, at foreningen med fondsstøtte har styrket rådgivningen på en række områder. Det kan du læse mere om på side 31.

### Læs mere

Du finder hele formandens beretning og foreningens årsrapport på cpdanmark.dk/beretning-og-regnskab

### Fokus på intern udvikling

Afslutningsvis rettede formanden blikket fremad:

- Jeg håber, at vi sammen kan gøre 2026 til et nøgleår for den interne udvikling, der skal styrke vores lokale fællesskaber, rådgivning og politiske gennemslagskraft, sluttede Pia Allerslev, idet hun så frem mod foreningens landsmøde i september, hvor kursen for de kommende år skal fastlægges.

Beretningen blev afsluttet med dialog mellem hovedbestyrelsen og formandskabet.



Slip fantasien løs på en unik skole, hvor intet er umuligt, og hvor spil, nørdier og indlevelse er i centrum

## ØSTERSKOV EFTERSKOLE

Østerskov Efterskole  
Kirketoften 4  
9500 Hobro

Kontor og Administration  
Kontor@osterskov.dk  
77342990

Find os på:  
www.osterskov.dk  
Facebook  
Instagram  
Youtube

### Specialskolen Bramsnæsvig

Fysisk aktivitet, neuropædagogik, sund kost og sansintegration danner grundlag for læring

Specialskolen Bramsnæsvig er en selvstændig helhedsorienteret skole med specialundervisning og behandling, hvor fokus på elevernes kompetencer og udviklingspotentiale vægtes højt. Vi tilbyder desuden STU og §104 for unge voksne samt dagn- og aflastning for børn, unge og voksne.

Vi henvender os til børn, unge og voksne med fx ADHD, Autism, CP, Down syndrom, Rett syndrom, syns- og kommunikations handicaps samt børn og unge med generelle indlæringsvanskeligheder.

Vi har udgangspunkt i neurologien, med viden om hjernens funktion og dysfunktion, understøttet af nyere teorier og forskning inden for neuropædagogik og neuropsykologi.

Vi lægger vægt på en anerkendende og vejledende tilgang til eleverne og arbejder med en individuel udviklingsplan for alle.

Sammen skaber vi læring, udvikling, trivsel og livskvalitet.

Specialskolen Bramsnæsvig samt Specialskolen Bramsnæsvigs Dagn- og Aflastningstilbud ApS

Bramsnæsvigvej 2, Ejby, 4070 Kirke Hyllinge  
info@bramsnaesvig.dk, Telefon 46 43 86 76

www.specialskolenbramsnaesvig.dk

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



Børne-/ungehjem og støtteophold  
Skanderborg

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

# Layher®



Det rigtige stilladssystem til  
netop din branche

Layher ApS | Vejleåvej 50 | 2635 Ishøj  
+45 69 15 74 00 | [info@layher.dk](mailto:info@layher.dk) | [www.layher.dk](http://www.layher.dk)

# Charly's pub



SIDEN 1996

Kirkegade 3  
7100 Vejle  
Tlf.: 51 90 92 34  
[info@charlyspub.dk](mailto:info@charlyspub.dk)  
[www.charlyspub.dk](http://www.charlyspub.dk)

## VI TILBYDER ANLÆGSARBEJDE OG HAVESERVICE

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

Vi kan bl.a. tilbyde:

- Nyanlæg
- Flisebelægning
- Anlæg af terrasser
- Stubfæsning og træfældning
- Ejendomservice
- Og mange andre opgaver for en anlægsgartner

**Anlægsgruppen v/Alexander Winther Jensen**  
Nygade 20b • 8881 Thorsø  
Tlf.: 27 13 11 40 • [awj@anlaegsgruppen.dk](mailto:awj@anlaegsgruppen.dk)  
[www.anlaegsgruppen.dk](http://www.anlaegsgruppen.dk)

Vi gør din hverdag grønnere

# REMA 1000

## Frederiksberg

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

Alexandra Drejer



# S. SØRENSEN

## Thisted

Tigervej 11 · 7700 Thisted  
Tlf. 97 92 26 22  
[s-sorensen.dk](http://s-sorensen.dk)

# ANTIK Pjot

Vintage • Design • Antik  
Dødsboer, palisander og teak købes  
Total- og restrydning, 40 års erfaring  
Ring tlf.: 4085 8092 alle ugens dage



Nærværende og personligt  
- træffes altid

BEGRAVELSESFORRETNINGEN  
**Per Wraa**  
Tlf. 86 40 77 00 • [bede-mand.dk](http://bede-mand.dk)

# Kom med til en dag... fuld af musik og fællesskab



Græs under fødderne eller hjulene, musik der fylder luften og sommerstemning, så langt øjet rækker. De midt- og vestjyske kredse i CP Danmark inviterer til en skøn festivaldag **lørdag den 6. juni kl. 14-24.**

Du får rig mulighed for at hygge dig med andre med cerebral parese (CP) og deres nærmeste.

**Bestil billetter**  
Du kan bestille billetter hos Bent Ole Nielsen på [cpskive@mail.dk](mailto:cpskive@mail.dk) eller tlf. 21 29 48 44 (hverdage efter kl. 16).

**Pris for dig, der er medlem af CP Danmark:**

- **Voksne:** 350 kr.
- **Børn under 15 år og hjælpere:** 200 kr.

Ved tilmelding oplys venligst navn, antal billetter, din kreds og kommune. Samtidig bedes du indbetale deltagerprisen:

- Via MobilePay til tlf. nr. 21 29 48 44.
- Eller ved overførsel til konto nr. 7613-1011868.

Med i prisen er entré til Skive Festival, aftensmad, kage og fri kaffe og te. Du er velkommen til at medbringe andre måltider. Sodavand og fadøl kan købes billigt i CP Danmarks telt.



Vi ses på Skive Festival!

# Gør en varig forskel

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 mulighed 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, 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 tlf. 38 88 45 75 eller mail: [cpdanmark@cpdanmark.dk](mailto:cpdanmark@cpdanmark.dk)



**CP Danmark**  
Landsforeningen for cerebral parese



Foto: Colourbox.dk / Carsten Medom Madsen

# Det sker

Sæt fest og farver på sommeren, udforsk naturen, eller hyg dig med andre med CP og deres pårørende på en weekendtur. Her får du et overblik over kommende aktiviteter i CP Danmarks kredse.

TEKST: CP DANMARKS KREDSE OG STINE MØRKEBERG

## CP Danmark Storkøbenhavn

### Walk & talk

Nyd den friske luft, naturen og gode samtaler med andre medlemmer af CP Danmark på en hyggelig gåtur. Ruterne tilpasses så vidt muligt alle deltagere. Turene er gratis og kræver ingen tilmelding.

**Tid:** Søndag den 21. juni kl. 11.

**Mødested:** Naturcenter Herstedhøje, Herstedhøje Allé 1, 2620 Albertslund.

**Tid:** Søndag den 16. august kl. 11.

**Mødested:** Foran Frederiksberg Rådhus. Turen foregår i Frederiksberg Have.

**Tid:** Søndag den 20. september kl. 11.

**Mødested:** Amager Strandpark, hvor Søværnet støder op til Amager Strandvej.

**Tid:** Søndag den 4. oktober kl. 11.

**Mødested:** Foran Arboretet, Arboretvej 1, 2970 Hørsholm.



### Frame Running Camp & Cup

Kom og oplev de danske Frame Running-atleter dyste fire intense dage.

**Tid:** Onsdag den 8. juli kl. 11-17 (åbningsceremoni og konkurrence på 5.000-meter).

Torsdag-lørdag den 9.-11. juli kl. 10-17 (diverse konkurrencer).

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

**Pris:** Gratis.

**Tilmelding:** Ikke nødvendig.

**Godt at vide:** Læs mere om arrangementet på [framerunning.dk](http://framerunning.dk)

Ved spørgsmål kontakt Helle Ladefoged på mail: [hl@parasportfrederiksberg.dk](mailto:hl@parasportfrederiksberg.dk)

## CP Danmark Roskilde

### Rundvisning på Christiansborg Slot

Kom ind bag murene på Christiansborg Slot. Oplev De Kongelige Repræsentationslokaler, gobelinerne og andre stemningsfulde lokaler. Efterfølgende er der fælles spising.

**Tid:** Lørdag den 6. juni kl. 11.30.

**Sted:** Christiansborg Slot, Prins Jørgens Gård 5, 1218 KBH K.

**Pris:** 100 kr. pr. deltager.

**Tilmelding:** På mail til Bente Lis på [bentelis@tunenet.dk](mailto:bentelis@tunenet.dk) eller på tlf. 50 71 98 63.

**Godt at vide:** Husk ledsagerkort, hvis du har et.



Foto: Frank Roensholt

### Rundvisning i Zoo

Lær mere om dyrene i Zoo København på en guidet rundvisning i haven – med fælles spising i på Bistro Ailu.

**Tid:** Lørdag den 29. august kl. 16.

**Sted:** Zoo København, Roskildevej 32, 2000 Frederiksberg. Mødested: Foran indgangen.

**Pris:** 100 kr. pr. deltager.

**Tilmelding:** Til [bentelis@tunenet.dk](mailto:bentelis@tunenet.dk) eller på tlf. 50 71 98 63 senest 14. august.

**Godt at vide:** Husk ledsagerkort, hvis du har et.

### Følg med på Facebook

Du kan også følge med i CP Danmark Nordsjællands aktiviteter via kredsens Facebook-gruppe CP-Nordsjælland Kreds 4.

## CP Danmark Nordvestsjælland

### Sommerfest

Glæd dig til en hyggelig dag, hvor du kan møde mennesker med CP og deres pårørende – i alle aldre.

Arrangementet byder på grillmiddag.

**Tid:** Søndag den 28. juni kl. 12-16.

**Sted:** Hellestrup Byvej 4, Hellestrup, 4300 Holbæk.

**Pris:** 100 kr. pr. person (gælder også ledsagere).

**Tilmelding:** Til Heidi Charlotte Hansen på [heidicharlottehansen@gmail.com](mailto:heidicharlottehansen@gmail.com) senest 15. juni kl. 12.

Skriv venligst ved tilmelding, hvilken kreds, du tilhører i CP Danmark. Deltagerbeløbet indbetaler du samtidig med tilmeldingen på kontr. 1726 5115 613 512.

### Svømning for voksne med CP

Vil du bevæge dig i vand sammen med andre voksne med CP? Så bliv en del af dette svømmehold.

**Tid:** Hver mandag kl. 13-14.

**Sted:** Holbæk Svømmecenter, Holbæk Sportsby, Sports Allé 1, 4300 Holbæk.

**Tilmelding:** Se øvrig information på [Klubmodul.dk](http://Klubmodul.dk) -> Nem klubadministration

Kontakt kredsens ved spørgsmål. Du finder kontaktinfo på [cpdanmark.dk/kredse](http://cpdanmark.dk/kredse)

## CP Danmark Storstrøm

### Overnatning i shelter med stjernebig

Drømmer du om en nat med stjernerne som loft? Så tag med på en hyggelig sheltertur sammen med andre med CP og deres nærmeste.

**Tid:** 7.-9. august, ankomst fra kl. 12 fredag den 7.

**Sted:** Brorfelde Observatorium, Gyldenernes vej 3, 4340 Tølløse.

**Pris:** Voksne: 250 kr. Børn under 12 år: 150 kr.

**Tilmelding:** Senest 7. juni på mail til [cpstorstroem@gmail.com](mailto:cpstorstroem@gmail.com) eller på sms til tlf. nr. 21 66 81 62. Husk at oplyse antal voksne og børn, samt alder på børn og navne på alle deltagere.

## CP Danmark Fyn

### Eventyrlig eftermiddag

Oplev velkendte historier blive levende, når skuespillere og musikere fra H.C. Andersen Paraden tager dig igennem eventyrerne.

**Tid:** Lørdag den 27. juni kl. 14.15-15.30.

**Sted:** Eventyrslottet i Eventyrhaven, 5000 Odense (bag Odense Domkirke).

**Pris:** Gratis.

**Tilmelding:** Senest 25. juni til Linda på mail: [cirkusjensen@gmail.com](mailto:cirkusjensen@gmail.com) eller tlf. 29 82 11 25.

**Godt at vide:** Der vil være lækkerier, saft og kaffe. Medbring selv tæpper at sidde på.



**KØREKORT**  
TIL KATEGORI B OG  
GENERHVERVER

Bech's Køreskole  
23 46 38 94

Nejsiggyden 15, 9300 Sæby • Tlf.: 23 46 38 94  
kontakt@bechskoereskole.dk • www.bechskoereskole.dk

Restaurant  
**Møllers**  
EN SMØRREBRØDS RESTAURANT MED KVALITET, AUTENTICITET OG HYGGE  
WWW.MOELLERS-JUELSMINDE.DK

Odelsgade 4  
7130 Juelsminde  
Tlf. 29 70 13 23



**TRÆBENE MULTISERVICE**  
Havemand til multiservice og haveservice

**Vi tilbyder multi- og haveservice såsom:**

- Hjulskift
- Ny træterrasse
- Græsklip
- Fældning af træer
- Hækklipning
- Beskæring af træer
- Malerarbejde
- Bortkørsel af haveaffald
- Tømmeropgaver
- Opsætning af hegn

[www.træbene-multiservice.dk](http://www.træbene-multiservice.dk)

**PSKTØMRER**

Jerlevvej 37 • 7100 Vejle  
Tlf. 23 62 80 96  
peter@psktoemrer.dk  
[www.psktoemrer.dk](http://www.psktoemrer.dk)



**OK KØKKEN-RENOVERING**

KØKKEN • BAD • GARDEROBE  
Tlf.: 26 83 67 90

**MVI maskinfabrik**

Industrivej 8, Troldhede  
6920 Videbæk  
Tlf. 97 19 40 53  
[www.mvimaskinfabrik.dk](http://www.mvimaskinfabrik.dk)

**RØNNE REVISION**  
Statsautoriseret Revisionsvirksomhed

**Hvad vil du gerne have råd til?**

Kontakt os og hør hvordan vi kan hjælpe dig med at få råd.

**KVALITET - INDSIGT - INDLEVELSE**

St. Torvegade 12 - 3700 Rønne - Tlf.: 5695 0595 - post@ronnerevision.dk - www.ronnerevision.dk

Handicap venligt hotel

**OnlySleep**

**3-STJERNET OPHOLD TIL HALV PRIS!**  
Vores beliggenhed i Slagelse og Helsingør gør os til det oplagte valg for dig, som vil have det nemt og bekvemt

Trafikcenter Allé 2 | 4200 Slagelse | Mail: info@onlysleep.dk  
Telefon: +45 58 50 53 60 | [www.onlysleep.dk](http://www.onlysleep.dk)

### Familieweekend i Dronningens Ferieby

Tag familien med på en weekend med fokus på hygge, sjov, leg og gode måltider. Ved CP INDBLIKS deadline er der stadig få ledige huse.

**Tid:** Den 28.-30. august.

**Sted:** Dronningens Ferieby, 8500 Grenaa.

**Pris:** Voksne: 500 kr. Børn til og med 12 år: 250 kr.

**Tilmelding:** Hurtigst muligt til Linda på mail: cirkusjensen@gmail.com – skriv navne på deltagere og aldre på børn. Efter tilbagemelding fra Linda indbetales deltagerbeløbet til foreningens konto i Danske Bank på kontonr. 0933 – 4378144272. Tilføj venligst navn. Tilmelding er bindende.

**Godt at vide:** Mad og drikke er inkluderet i prisen. Hver familie får eget feriehus.

### Løvfaldsfest

Kom med til en hyggelig eftermiddag med god tid til snak, sparring, sjov og leg. Arrangementet byder også på mad og drikke.

**Tid:** Lørdag den 3. oktober kl. 12-17 (eller så længe det passer for dig).

**Sted:** Nordfyns Gymnasium, Højagervej 25, 5471 Søndersø.

**Pris:** Gratis.

**Tilmelding:** Senest 24. september til Linda Jensen på mail: cirkusjensen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25.

### Bowling og brunch

**Tid:** Søndag den 1. november.

**Mere info:** Hold øje på cpdanmark.dk/aktiviteter eller i kommende numre af CP INDBLIK, når arrangementet nærmer sig.

### Følg med i aktiviteter fra Fyn

Du kan også holde dig opdateret ved at følge Facebook-gruppen cerebral parese/CP Danmark Fyn eller holde øje i din indbakke, hvis du er medlem af kredsen.

### CP Danmark Sønderjylland



### Familieweekend på Slettestrand

Få hyggelige oplevelser med egen og andre familier. Feriecentret er handicapegnet og ligger i naturskønne omgivelser ved Vesterhavet. Der er svømmehal, legeplads og aktiviteter.

**Tid:** Den 21.-23. august.

**Sted:** Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

**Pris:** Voksne og børn over 12 år: 800 kr. Børn 0-12 år: 500 kr. Ved færre end tre personer i en lejlighed: Lille ekstra gebyr.

**Tilmelding:** Senest 28. april til Iben på kreds12cpdanmark@gmail.com – skriv venligst antal personer og eventuelt behov for bolig uden trapper. Ved tilmelding overføres deltagerbeløbet til MobilePay Box: 57720 eller kontonr. 9740 – 0000286435.

Medlemmer af CP Danmark Sønderjylland har fortrinsret. Ved spørgsmål kontakt Iben på tlf. 61 79 30 04.

**Godt at vide:** Måltider er med i prisen, drikkevarer betaler du selv. Adgang til boliger fra kl. 15 på ankomstdagen og afrejse kl. 11 på sidste dag.

### Helikoptertur

Se det sønderjyske landskab fra oven.

**Tid:** Lørdag den 13. juni kl. 11.

**Sted:** Vamdrup.

**Pris for medlemmer:** 250 kr. pr. person.

**Tilmelding:** Senest 5. juni til Iben på mail: kreds12cpdanmark@gmail.com eller tlf. 61 79 30 04. Skriv også gerne ved praktiske spørgsmål. Ved tilmelding indbetales beløbet til kontonr. 9740 – 0000286435 eller MobilePay Box 57720.

**Godt at vide:** Før flyvningen kan sulten stilles med sandwich.

Du skal selv kunne komme ind i helikopteren eller have nogen med, der kan hjælpe. Det er muligt at benytte en H-sele. Medbring gerne underholdning til ventetiden. Medlemmer af Kreds 12 har fortrinsret.

### CP Danmark Sydøstjylland

#### Musicalen 'Fang Vinden'

En fortælling om identitet, mod og venskab. Efter forestillingen står den på pizza og hygge i Fredericia.

**Tid:** Lørdag den 10. oktober kl. 15.

**Sted:** Fredericia Musicalteater, Prinsessegade 29, 7000 Fredericia.

**Tilmelding og pris:** Følg med på cpdanmark.dk/aktiviteter eller på Facebook-siden CPDanmark Sydøstjylland. Er du medlem af kredsen, modtager du også en invitation. Ved spørgsmål, kontakt Anne-Marie på landsmose@bpanet.dk

**Godt at vide:** Kun få billetter tilbage. Der er mulighed for kørestolspladser. Mad efter kl. 17.50.

#### Sydøstjylland on wheels

Få luft i håret og nyd vejret på cykel eller andre hjul. Tag hele familien med – store som små på alle niveauer. Efter cykelturen er der hygge med sodavand, kage og frugt.

**Tid:** Lørdag den 6. juni kl. 13-15.

**Sted:** Ved Frederiksdal Skole, Ullerupdalvej 10A, 7000 Fredericia.

**Pris:** Gratis for medlemmer af CP Danmark og medfølgende venner og ledsagere.

**Tilmelding:** Så vidt muligt senest 30. maj til Anne-Marie på mail: landsmose@bpanet.dk eller tlf. 29 92 69 95. Læser du først bladet derefter, er senere tilmelding dog også mulig. Ved tilmelding bedes du oplyse forventet cykelniveau og eventuelt behov for deltagelse på lukket bane.

**Godt at vide:** Alle cyklister skal have cykelhjelm på under kørsel. Cyklister uden for lukket bane skal bære trafikvest. Trafiksikre cyklister inddeles i forskellige hold efter cykelniveau.



## Sommerudflugt til Legoland

Oplev en hyggelig dag i Legoland fuld af oplevelser og eventyr.

**Tid:** Lørdag den 12. september kl. 10.

**Sted:** Legoland, Nordmarksvej 9, 7190 Billund. Mødested: Ved indgangen

**Pris:** Børn 3-12 år: 150 kr. Voksne (fra 13 år): 200 kr. Ledsagere: 100 kr. Prisen er inklusiv entré og buffet.

**Tilmelding:** Til Anne-Marie på mail: landsmose@bpanet.dk eller tlf. 29 92 69 95.

**Godt at vide:** Der vil være fælles buffet. Er du medlem af kredsen, modtager du også en invitation med yderligere oplysninger. Den finder du også på facebook-siden CP Danmark Sydøstjylland

## Julebanko

**Tid:** Lørdag den 14. november.

**Mere info:** Følger i næste nummer af CP INDBLIK og på cpdanmark.dk/aktiviteter når arrangementet nærmer sig.

## CP Danmark Vestjylland

### Jyllands Park Zoo

Hils på dyrene i Zoo og nyd en god dag sammen med familie og medlemmer af CP Danmark Vestjylland.

**Tid:** Lørdag den 29. august. Ankomst kl. 10-12.

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

**Tilmelding:** Gerne inden 23. august til Bent Ole på mail: bon@privat.dk eller tlf. 21 29 48 44 (opkald først efter kl. 16). Beløbet indsættes på kontonr. 7613 1012312 eller MobilePay Box 2129 4844 med teksten:

Park Zoo. Tilmeldingen er først gyldig efter betaling.

**Pris:** Voksne og hjælpere: 50 kr. Børn under 12 år: Gratis.

**Godt at vide:** Billetter udleveres ved indgangen. Husk ledsagerkort, hvis du har et. Kl. 13 er der hygge med fælles tilberedning af grillmad. Der vil også være forskellige drikkevarer.

## CP Danmark Vestjylland og - Midtjylland

### Skive Festival

**Tid:** Lørdag den 6. juni kl. 14-24.

**Mere info:** Se side 37.



### Slap af-weekend ved Slettestrand

Nyd en weekend med hygge og socialt samvær i natur-skønne omgivelser.

**Tid:** 10.-12. oktober (lørdag til mandag).

**Sted:** Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

**Pris:** Voksne: 900 kr. Børn 3-12 år: 500 kr., 0-2 år: Gratis. Hjælper: 600 kr. Hund: 200 kr. Ved færre end 3 betalende pr. lejlighed: Tillæg på 200 kr. pr. person.

**Tilmelding:** Senest fredag 14. august (først til mølle).

Kreds Midtjylland: Til Jørgen Knudsen på mail: jk@asgaard-online.dk eller tlf: 51 15 20 61 – og betaling til kontonr. 2600-9036719335 eller MobilePay Box 3372XC med teksten "Slettestrand".

Kreds Vestjylland: Tilmelding til Bent Ole Nielsen på mail: bon@privat.dk – og betaling på MobilePay tlf. nr. 21 29 48 44 med teksten "Slettestrand".

Ved tilmelding oplys venligst navne på deltagere, alder på børn og eventuelt behov for hjælpemidler.

**Godt at vide:** Med i prisen er ophold i handicapvenlig lejlighed. Hjælpemidler kan lånes gratis. Måltider er inkluderet, drikkevarer betaler du selv.

### Følg med på Facebook

Du kan også holde dig opdateret på aktiviteter i CP Danmark Midtjylland i Facebook-gruppen CPDanmark – Kreds Midtjylland



## CP Danmark Nordøstjylland

### Familieweekend på Slettestrand

Tag på et hyggeligt weekendophold på Slettestrand og tilbring tid både med dine nære og andre med CP og deres pårørende. Feriecentret er handicapegnet og ligger i naturskønne omgivelser. Benyt dig af svømmehal og hyggelige aktiviteter.

**Tid:** Den 29.-31. maj.

**Sted:** Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

**Pris:** Voksne og børn over 12 år: 800 kr. Børn til og med 12 år: 500 kr.

**Tilmelding:** Senest 15. april til Asger på il.as.laustsen@outlook.com eller tlf. 40 89 56 62. Kredsenes egne medlemmer har fortrinsret til og med 15. marts.

**Godt at vide:** Måltider er med i prisen, drikkevarer betaler du selv. Der er adgangsramper til stranden. Ankomst fredag kl. 17, afrejse søndag kl. 11.

### Djurs sommerland

Tag med på en kørselstur til forlystelsesparken og udforsk dens mange aktiviteter.

**Tid:** Søndag den 6. september kl. 10.30.

**Sted:** Djurs Sommerland, Battrupholtvej 3, 8581 Nimtofte.

**Pris:** Voksne: 200 kr. Voksne med ledsagerkort eller sæsonkort: 100 kr. Børn til og med 11 år: 175 kr. Børn med ledsagerkort eller sæsonkort: 75 kr.

**Tilmelding:** Senest 20. august til Dorte Hansen på mail: dorte.vsh0289@gmail.com eller Asger Laustsen på il.as.laustsen@outlook.com eller tlf. 40 89 56 62.

Ved tilmelding indbetales deltagerbeløbet på MobilePay til tlf. nr. 40 89 56 62.

**Godt at vide:** Prisen dækker entré til parken og buffet og drikkevarer.

### Musikfestival

Nyd en festlig dag, hvor du kan opleve musiknavne som Liva, Kandis, Sussi & Drengene og konferencier

Jacob Haugaard. CP Danmark Nordøstjylland arrangerer 'Musikfestival for mennesker med handicap' sammen med Randers Kommune og Danske Handicaporganisationers afdeling i Randers.

**Tid:** Onsdag den 12. august kl. 9-14.

**Sted:** Arena Randers, Fyensgade 1, 8900 Randers C.

**Pris:** Gratis.

**Tilmelding:** Ikke nødvendig.

### Bowling

Klar til at tage kegler? Kom til en hyggelig eftermiddag i Roskilde med bowling, mad og hygge. Arrangementet er for både medlemmer og pårørende.

**Tid:** Søndag den 1. november kl. 15.30.

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

**Pris:** Arrangementet er gratis. Du betaler selv for drikkevarer.

**Tilmelding:** Senest 16. oktober til Dorte Hansen på mail: dorte.vsh0289@gmail.com eller Asger Laustsen på il.as.laustsen@outlook.com eller tlf. 40 89 56 62.

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

### Mere info

Du har mulighed for at deltage både i din egen og i andre kredse – hvis der er plads. På [www.cpdanmark.dk/](http://www.cpdanmark.dk/) aktiviteter kan du finde alle kredsenes arrangementer. Har du brug for at kontakte bestyrelsesmedlemmer i din kreds, finder du dem på [cpdanmark.dk/kredse](http://cpdanmark.dk/kredse)

### Andre aktiviteter for mennesker med CP

Elsass Fonden tilbyder også aktiviteter for mennesker med CP og deres pårørende. Dem finder du på [elsassfonden.dk/aktiviteter](http://elsassfonden.dk/aktiviteter)



**Mere end 30 års erfaring**  
Service og reparation af elektronik

Ejlstrupvej 136 • 4100 Ringsted  
Tlf. 51 84 16 38  
www.selektronik.dk

byg garanti

# HEIDE

TØMRER/MURER

## 6616 0101

# Hair By Pino



Dybbølgade 17  
6400 Sønderborg  
Tlf. 44 12 11 51  
www.hairbypino.com



# Land & fritid

EN DEL AF LIVET PÅ LANDET

## RANDERS



Lorentzgade 19 • 8900 Randers  
Tlf 33 68 60 68 • www.landogfritid.dk

**Hos ReviØst hjælper vi dig til overskud...**

Vi har mange års erfaring i at rådgive små og mellemstore virksomheder i Nordjylland, og vi beskæftiger os med alle brancher.

**ReviØst**  
Reg.revisor Jess Hæstrup  
Hjørningvej 433, 9750 Østervrå  
Tordenskjoldsgade 7B, 9900 Frederikshavn  
www.reviost.dk



# MALERFIRMAET

## Lars Eddie Sell

Malerarbejde med et smil...

Kongovej 23, 2300 København S  
Telefon: 23 28 89 15  
E-mail: [malersell@gmail.com](mailto:malersell@gmail.com)  
www.jensen-sell.dk



# LANGESKOV-ULLERSLEV EL aps

Aut. El-installatør

Stedet hvor service er en selvfølge  
Tlf. 65 38 20 70

# JMIE VVS

Aut. VVS-installatør

Kohaven 14 B • 5300 Kerteminde  
Tlf.: 65 32 23 11  
www.jme-vvs.dk

## Siden sidst

Sjov i vand, aktiv dag i naturen og inspirerende foredrag. Genoplev nogle af højdepunkterne i CP Danmarks kredse de seneste måneder.

AF FORMÆND OG FRIVILLIGE I KREDSENE

### Badetur og generalforsamling

En lørdag i marts samlede vi i CP Danmark Østjylland hele 30 deltagere fra egen og andre kredse til en dejlig, oplevelsesrig dag i Vandhalla. Der blev hygget i varmtvandsbassinet og slappet af i saunaen, og der var fart og grin på svømmehallens handicapvenlige vandrutsjebane. Flere prøvede at dykke med regulator eller helmaske – en stor succes!

Årets generalforsamling i februar bød også på et flot fremmøde. Der var kampvalg til bestyrelsen, og vi markerede samtidig to flotte milepæle: Bestyrelsesmedlem Lars Thue blev hædret for 10 år i bestyrelsen, og Nicholai Skovenborg for 15 år.

Til slut holdt CP Danmarks direktør Katrine Finke et stærkt og engageret oplæg om foreningens strategi og det politiske arbejde, efterfulgt af debat.

Tak til alle, der var med til de to arrangementer!

(Bestyrelsen i CP Danmark Østjylland)

### Vandhunde og hygge

I CP Danmark Fyn havde vi en skøn dag i Vandhalla på Egmont Højskolen i foråret. Omkring 30 vandhunde var mødt op, og der var masser af smil, leg og gode oplevelser i vandet. Efterfølgende spiste vi frokost sammen – det gav tid til hyggeligt samvær og gode snakke på tværs. Alt i alt en rigtig dejlig dag med fællesskab i fokus.

Vi glæder os til at se jer til vores kommende arrangementer – læs mere om dem på side 39-41.

(Mads Witt Demant, formand i CP Danmark Fyn)





Onsild Elteknik ApS  
 Vestermarken 7 9500 Hobro Tlf. 98 51 28 38  
 E-mail: info@onsildelteknik.dk CVR: 25976630  
 www.onsildelteknik.dk

## Din lokale malermester i Aarhus og Østjylland.

AARHUS  
 MALERFORRETNING ApS  
 4040 7845

Vi løser opgaver for  
 Virksomheder  
 Private  
 Boligforeninger og offentlige institutioner.



## BMW Service v/Jan Neumann

Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE

Tlf.: 36 72 49 67

bmw-service-jan-neumann.business.site

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

## Fælles Om. Økonomien

Christian Christiansen  
 Rådgiver  
 76 43 51 42  
 cc@midspar.dk

midspar.dk/vejle



BRØRUP  
 BILCENTER

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

SUVERÆNT UDVALG I HERRETØJ

KAUFMANN

www.kaufmann.dk

Søndergade 53 Århus C 86 12 24 22

ELLEMAND & LILLØEN

MALER OG TØMRER

Tlf. 31 51 33 00

Ermelundsvænget 9  
 2920 Charlottenlund  
 ellemandlilloen@gmail.com



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

## Comedy, foredrag og dag i naturen

Siden sidst har vi i CP Danmark Syd-  
 østjylland afholdt flere spændende  
 arrangementer.

Vi havde i februar en forrygende  
 aften, hvor komiker Daniel Hoffe  
 på event-stedet Tobbers i Kolding  
 underholdt med sit stand-up-show  
 'Halvt inde'. Det var både sjovt, ærligt  
 og tankevækkende.

I slutningen af februar afholdt vi  
 generalforsamling, hvor vi fik serve-  
 ret et inspirerende foredrag 'Chef,  
 næstformand og far' af næstformand  
 i CP Danmark, Jacob Nossell. Efter  
 selve generalforsamlingen sagde vi  
 farvel og stor tak for indsatsen til  
 kasserer Kurt Hansen, der har bidra-  
 get igennem hele 52 år, og som ikke  
 genopstillede.

I april tilbragte vi en solskinsdag i na-  
 turområdet Trelde Næs ved Lillebælt  
 til 'En dag i naturen'. En naturvejle-  
 der fortalte om stedets historie og  
 dyreliv, og vi plukkede ramsløg, som



vi lavede pesto af til frokost. En dejlig  
 dag i et solrigt forårsvejr.

Nogle dage senere stod den på fore-  
 draget 'Verdens bedste Nikolaj', hvor  
 landstræner for håndboldherrerne,  
 Nikolaj Jacobsen, gav et unikt indblik i  
 landsholdets verden.

Alt i alt mange gode og inspirerende  
 oplevelser!

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

## Bowling og frokost

En søndag i marts afviklede  
 vi årets første bowlingtur i  
 Roskilde – en hyggelig dag med  
 28 deltagere, der efter dysten  
 på banerne nød en god frokost  
 sammen i shoppingcentret RO's  
 Torv.

(Bente Lis Clausen, formand i  
 CP Danmark Roskilde)

## Handicappolitik og generalforsamling

Der kom gang i en god dialog om handicappolitik ved  
 vores generalforsamling i CP Danmark Storstrøm, hvor  
 vi fik besøg af Anette Andersen, medlem af Vordingborg  
 Kommunes byråd for Venstre. Efterfølgende holdt CP Dan-  
 marks direktør Katrine Finke et oplæg, der gav afsæt for  
 videre samtale om både handicappolitik og udfordringer i  
 hverdagen med CP.

Selve generalforsamlingen blev afholdt med beretning,  
 regnskab og valg. Arrangementet bød også på lækker mad.  
 Alt i alt en fantastisk hyggelig og inspirerende eftermiddag.

(Bestyrelsen i CP Danmark Storstrøm/Mariann Hald,  
 sekretær i CP Danmark Storstrøm)



REKONVALECENTHJEMMET  
**LYSGLIMT**  
I GILLELEJE

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet  
Storslået udsigt  
Naturskønne spadsereture

Et køkken, som tilbyder inspirerende og varieret kost  
Godkendt af Sygeforsikring Danmark

Ring efter brochure på 48 30 02 47  
www.lysglimt-gilleleje.dk

Danmarks smukkeste feriested for ældre

**FUJI**  
PACKAGING A/S

KØKKEN - BAD - RUM  
**AUBO**  
Tagtækkervej 7 - 5230 Odense M  
Tel: 66 15 66 86 - info@aubo-odense.dk

SE UDGIVELSEN ONLINE  
Scan her:

**CPINDBLIK**

Bosted for voksne med erhvervet hjerneskade  
BOENHEDEN  
**line Marie**  
www.line.mariehjem.dk  
hjem og livet i fokus

**S J Ø**  
**D A H L**  
&  
**C O**  
Rådgivende  
ingeniørvirksomhed

Bygherrerådgivning  
Sikkerhedskoordinerer  
Myndighedsbehandling  
Projektudvikling  
Projektledelse  
Byggeledelse  
Krisestyring

Sjødahl & Co Aps.  
www.sjodahl-co.dk

**LYD**  
FABRIKKEN

Rugvænget 10c  
4100 Ringsted  
Tlf. 40 76 50 68  
www.lydfabrikken.dk

Hos PH-EL & Sikring er vi eksperter indenfor boligrenovering

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

Skal du renovere? Har du gjort dig tanker om:

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

Rådfør dig med os, inden du renoverer  
Vi giver et godt og uforpligtende tilbud på opgaven.  
- Ring på tlf. 39 16 31 31 og hør nærmere.

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

MEDLEM AF  
**TEKNIQ**  
INSTALLATØRERNES ORGANISATION

**ACCOCO**  
Løsninger tilpasset dit DATA-behov

Kordilgade 36 • 4400 Kalundborg  
Tlf.: 51 94 15 86 • E-mail: per@accobo.dk  
www.accobo.dk

**SKAVDAL**  
BYG

Tromsøvej 25 • 6950 Ringkøbing • Tlf.: 27 82 68 09  
Email: skavdalbyg@gmail.com • www.skavdalbyg.dk

**Ur- & Guldhuset**

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

Hos os finder du et stort udvalg af:

- Ure
- Damesmykker
- Herresmykker
- Anledningsgaver
- Dåbsgaver
- Forlovelses- & vielsesringe

**BP trailer A/S**

Møllebakken 2 • 6091 Bjert  
Tlf. 22 30 64 40 • www.bptrailer.dk

FELLECHNER  
Kiesling  
DÖLL  
DENNISON

**BYGMA**  
BELLINGE

Rughøjvej 11, 5250 Odense SV  
Mail: Bellinge@bygma.dk  
www.bygma.dk  
Tlf. 65 96 17 81

**REMA 1000**  
Kalundborg

Klosterparkvej 47 • 4400 Kalundborg  
Tlf: 59 51 65 79

**Duplex ApS**

Damgårdsvej 63 • 2990 Nivå  
Telefon 70 10 22 04  
www.duplex-sikring.dk

**GONZALES**  
RESTAURANT & PIZZERIA

EST. 1992

Slotsgade 27d • 3400 Hillerød • www.gonzales-cantina.dk

Konsulenthuset  
**K·R·A·M·**

Brogade 2B - 4700 Næstved  
Tlf. 89 89 39 19  
www.konsulenthuset-kram.dk

Bostedet Hjørnøvej er et midlertidigt botilbud for unge voksne i alderen 17-35 år. På Hjørnøvej tilbydes ophold iht. §66, stk. 1, nr. 6 samt §107.

ANLÆGSGARTNER  
**MØLLERLØKKEGAARD**

MøllerLøkkegaard A/S  
Huginsvej 17 • 4100 Ringsted  
Tlf. 71 99 71 08 • kontor@anlaeg-ml.dk  
www.anlaeg-ml.dk

MøllerLøkkegaard er din seriøse samarbeidspartner inden for alle typer af anlægsgartnere - Hoved-, til- og underentrepriser. Uanset om du er landskabsarkitekt, ingeniør, offentlig eller privat virksomhed.

**C.C. CONTRACTOR A/S**

Theresavej 1 • 7400 Herning • Tlf. 97 12 46 11

# JA ERHVERVS RENGØRING

- altid rene linjer

info@ja-ren.dk www.ja-ren.dk

Tlf. 27830700

## Brøns Ingeniørfirma ApS

www.broens-ing.dk

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

## Cavallino PIZZERIA

se mere på [www.pizzeriacavallino.dk](http://www.pizzeriacavallino.dk)

Kongedybet 28 Tlf. 30 40 32 32  
Blegdamsvej 86 Tlf. 33 35 14 15  
Jesper Brochmands Gade 15 Tlf. 33 35 35 19  
Mimersgade 103 Tlf. 30 90 61 66

## AIRCO

PROCESS TECHNOLOGY

Obviously Green [aircoprocess.com](http://aircoprocess.com)

## Svend Poulsen A/S

AKADEMIINGENIØR

Ingeniørfirmaet Svend Poulsen A/S  
Egå Havvej 21 + 25AB | 8250 Egå |  
Gl. Gugvej 17B 1. | 9000 Aalborg |  
[www.svendpoulsen.dk](http://www.svendpoulsen.dk)

## Vognmand Elith Andersen

VOGNUMAND MED FOKUS PÅ PERSONLIG BETJENING  
50 års erfaring • Konkurrencedygtige priser

Store Lyngbyvej 53 • 3320 Skævinge  
Tlf. 20 28 01 63 • [Vognmand@storelyngby.dk](mailto:Vognmand@storelyngby.dk)

## Cykelcenter Herning

DIN LOKALE CYKEL SPECIALIST

Reparation • Rådgivning • Ekspertise

Bredgade 47 • 7400 Herning • Tlf.: +45 97 12 11 14  
[www.cykelcenter-herning.dk](http://www.cykelcenter-herning.dk)

## mfk

Mund- og Fodmalende Kunstnere i Danmark ApS  
Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup  
Tlf. 4635 4975 • E-mail: [mail@mfk.dk](mailto:mail@mfk.dk)  
[www.mfk.dk](http://www.mfk.dk)



BEIERHOLM  
VI SKABER BALANCE

Bedst til mennesker  
- kunder og medarbejdere

REVISION • REGNSKAB • RÅDGIVNING • SKAT

Damhaven 5 D • 7100 Vejle • Tel. 75 92 87 44

[www.beierholm.dk](http://www.beierholm.dk)



Wesenberg Rådgivende Ingeniørfirma ApS  
Kongensgade 68A, 2. sal • 7000 Fredericia  
Tlf.: 7591 0100 • Fax: 7591 1050 • E-mail: [Info@wesenberg.dk](mailto:Info@wesenberg.dk)

Revision- &  
Regnskabskontoret ApS  
REGISTREREDE REVISORER

Telefon 74 42 36 53

Østergade 20 • 6400 Sønderborg • Telefax 74 42 37 86  
E-mail: [rr@revision-regnskabskontoret.dk](mailto:rr@revision-regnskabskontoret.dk)  
GODKENDT ERHVERVSSERVICE-LEVERANDØR

## SANDERSON

Tømrefirma

Vi Tilbyder:

- Renovering
- Nedrivning og ombygning
- Gulve
- Loft
- Terrasse
- Tag og tagrender

Tømmerpladsvej 26  
3300 Frederiksværk  
Telefon: 27 49 36 99  
[sandersonbyg@gmail.com](mailto:sandersonbyg@gmail.com)  
[www.sandersonbyg.dk](http://www.sandersonbyg.dk)



Lindgårdsvej 8 • 7400 Herning  
Mail: [knudmosen@herning.dk](mailto:knudmosen@herning.dk)  
Tlf.: 96 28 66 88 • [www.knudmosen.dk](http://www.knudmosen.dk)

## KVICKLY NÆSTVED

Kvægtorvet 8 • 4700 Næstved • Tlf. 55 70 71 00

## Sydhavnens Grill

Munch Petersens Vej 17  
3700 Rønne  
Tlf.: 56 95 25 90

## IMC

MALERFORRETNING

MC Malerforretning A/S  
Ertebjerg 94 • 8381 Tilst  
Tlf.: 86 16 31 11 • [post@mcmaler.dk](mailto:post@mcmaler.dk)  
[www.mcmaler.dk](http://www.mcmaler.dk)



## Fleksible byggeløsninger

Med over 250 engagerede medarbejdere løser vi alt i byggeopgaver over hele landet i total-, hoved- eller fagentreprise...

EMR Murer & Entreprenør A/S  
tlf. 76 87 08 88 • fax 76 87 08 77

[emr@emr-as.dk](mailto:emr@emr-as.dk) • [www.emr-as.dk](http://www.emr-as.dk)  
Falkevej 28 • 8766 Nørre-Snede

## NHJESPERSEN A/S

Søndervang 3 • 6400 Sønderborg  
Tlf. 74 42 43 30 • [www.nhjespersen.dk](http://www.nhjespersen.dk)

## Hetag

Tagmaterialer A/S

Stiftsvej 13 • 7100 Vejle • Tlf.: 7675 2633 • Email: [info@hetag.dk](mailto:info@hetag.dk) • [www.hetag.dk](http://www.hetag.dk)

## Susgård Byg

Lind Jensens Vej 2, 6940 Lem St  
Tlf.: 30 58 01 18  
Email: [susgaardbyg@gmail.com](mailto:susgaardbyg@gmail.com)  
[www.susgaardbyg.dk](http://www.susgaardbyg.dk)



## HBN Bogføring

v/Henny B. Nicolaisen  
Årøundvej 72  
6100 Haderslev  
Tlf.: 21 46 51 25  
[hennyhbn@gmail.com](mailto:hennyhbn@gmail.com)

## STRANDBYNET

HAMPIØJAN GROUP

Sildevej 24 - DK-9970 Strandby  
Tlf.: +45 98 48 13 00  
[info@strandbynet.dk](mailto:info@strandbynet.dk) - [www.strandbynet.dk](http://www.strandbynet.dk)



## Fejekosten

Ejendomsservice ApS

Hovedvejen 208 • 2600 Glostrup  
Telefon 3333 9390  
[tilbud@fejekosten.dk](mailto:tilbud@fejekosten.dk) • [www.fejekosten.dk](http://www.fejekosten.dk)

# DryNites®

KLINISK STUDIE DOKUMENTERER\*:

## Bedre nattesøvn, trivsel og livskvalitet

Førende sengevædningseksperter  
slår fast at DryNites® hjælper med:

- ✓ en bedre nattesøvn
- ✓ at forbedre livskvaliteten for børn og forældre
- ✓ at forbedre børns fysiske velvære
- ✓ at håndtere sengevædning ved at forbedre børns trivsel



Når sengevædning er en del af hverdagen hjælper DryNites® både barn og forældre til at få en god nats søvn. DryNites® har ekstra høj beskyttelse, er designet så de ligner almindelige underbukser og udviklet i et særligt lydløst materiale.

DryNites® natunderbukser fås i de fleste supermarkeder, Matas og på apoteket i 3 størrelser: 4-7 år, 8-13 år og 13+ år.

Læs mere på [drynites.dk](http://drynites.dk)

\*ClinicalTrials.gov Identifier: NCT04620356

Forskellige sugekerner til

Piger & Drengene

