



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

**COPA Frederiksborg har været på sejltur, Sorø Sø
.....se side 22.**



Kender du COPA?
skan QR-koden
og få meget mere
at vide

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Sommeren er slut og mange har sikkert været ude at rejse. Enkelte stomiopererede har sikkert ved sikkerhedscheck i lufthavne været ude for ubehagelige kropsvisiteringer. Det er da træls, når sikkerhedspersonalet går lidt for tæt på ens forfængelighed over posen på maven. Men det er jo ikke for at genere os. Det er for vores og andre sikkerhed, at alt er som det skal være, inden vi kommer videre til

check ind til flyafgang. Hellere en gang for megen kontrol i stedet for der sker noget katastrofalt.

Mange af vore medlemmer har et COPA rejsekort, med tekst om at sikkerhedspersonalet skal/bør udvise diskretion ved nærmere kropsundersøgelse af den stomiopererede. Men da kortet ikke er officielt godkendt, er det desværre ikke altid en hjælp til at undgå uheldige episoder.

Når stomiforeningerne i Europa mødes til kongres nu til oktober, vil COPA prøve at få sat fokus på problemet. Hvad kan stomiforeningerne fælles gøre for at mindske problemet med uheldige episoder ved kontrol af krop og bagagen, der indeholder diverse stomihjælpemidler.

På COPA hjemmesiden er der nu medlemsblade tilbage til 1991. De sidste gamle blade helt tilbage til 1961 bliver lagt på efterhånden som scanningsprocessen skrider frem (eller vel nærmest tilbage). I starten fra 1951 til 1961 blev der ikke udgivet medlemsblade.

De første blade var kun et par sider A4. I 2016 havde vi i foreningen et ønske, at om et par år skulle det være muligt, at alle COPA bladene kom på hjemmesiden. Det er ikke urealistisk at nå målet nu til efteråret. Et er sikkert. COPA er meget taknemlig for det store arbejde, et COPA medlem har ydet i denne proces. Der vil (efter ønske) ikke blive oplyst navn på medlemmet.

Isidste medlemsblad var der information om, at det på Stomiguiden skulle være muligt at give et bidrag ved betaling gennem mobilePay. COPA har fået hjælp fra vores bankforbindelse til at komme videre i processen. Foreningen har sendt en ansøgning til godkendelse ved indsamlingsnævnet.

Da der desværre har været en del uheldige eksempler på indsamlinger, der var tyveri af folks penge, er det fint, der afkræves kontrol over diverse indsamlinger.

På Stomiguiden har Jacob lagt en lille "reklamefilm" om COPA. Katrine Nielsen giver 3 gode råd til at melde sig i COPA. Det har virket, da der nu også kommer nye medlemmer via Stomiguiden.

Den lukkede COPA Facebook gruppe har nu over 1500 medlemmer. Det er super flot klaret på kun et par år. Vi må se, om der ikke igen kan komme lidt gang i COPA Forum. Her er det betydeligt lettere at søge efter svar på "gamle" spørgsmål om stomi m.m.

Det kræver selvfølgelig en holdningsændring af os alle, der nu kun bruger Facebook gruppen.

På COPA hjemmesiden var der fra Tine Park, leder af "Stomiprojektet - med borgeren i centrum - en opfordring om at besvare et skema med spørgsmål om dagligdagen med stomi, bevillinger på stomihjælpemidler brug af stomiambulatorierne m.m. Mange har besvaret skemaet. Tak for hjælpen.

Lige nu er arbejdet der på en ny kostbrochure, da den nuværende er fra 2006. Selvfølgelig gælder mange af de gamle kostråd stadig. Men der kommer stadig ny viden om vigtigheden af at spise varieret og sundt, når man har en stomi. Dette råd gælder naturligvis også for alle andre. Vi med stomi har dog ofte sværere ved at optage vitaminer og mineraler m.m.

Den nye brochure vil indeholde ny viden. Der vil også være opskrifter på "stomikost".

Nyd de sidste lyse dage, og glem ikke at gå en tur i ud i naturen for at nyde synet af efterårets flotte farver. Er det træls vejr, kan man læse de gamle COPA blade på hjemmesiden. Her skal der ikke bruges lånekort. God læselyst. ■

NYT MEDLEM

☒ Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA.

NAVN.....

ADRESSE.....

POSTNR.....BY.....

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

Uden ekstraudgift vil jeg gerne være medlem af (sæt kryds):

- | | |
|---|---|
| ☐ Ungdomsgruppen | ☐ Colitis/Crohn-gruppen |
| ☐ Urostomigruppen | ☐ Forældregruppen |
| ☐ Familiær Polypose-gruppen | ☐ Almindeligt medlem (kr. 250,00 pr. år) |
| ☐ Pensionistmedlem (kr. 150,00 pr. år) | ☐ Støttemedlem (kr. 150,00 pr. år) |

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja: ☐ Nej: ☐
(medlemsbladet sendes gratis)



Sendes (gerne i kopi) til:
COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent:

Husk at meddele COPA's sekretariat, hvis du er blevet pensionist.



Send din mail-adresse til sekretariatet

Post Danmark har meddelt, at al post fremover kun vil blive omdelt 2 gange om ugen, og der kommer desuden portostigninger, så det bliver ikke billigere at sende et brev. Derfor vil det være en stor hjælp samt en besparelse, hvis man sender sin mail adresse til COPA.

Send en mail til: sekretariatet@copa.dk med oplysning om navn samt medlemsnummer, og skriv "mail" i emne.

Hjemmeside (www.copa.dk)

Skulle du opleve nogle fejl eller mangler ved COPA's hjemmeside, er du meget velkommen til at skrive til webmaster@copa.dk

Med venlig hilsen Jørgen Jensen



ISSN 0901 - 3849

Stomiforeningen COPA**Sekretariatet****Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted**

Tlf.: 5767 3525

Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;
fredag: 10.00 - 13.00.

COPA bankkonto:

Reg.nr.: 4955, kontonr.: 7090331.

Hjemmeside(r): www.copa.dkwww.stomiguident.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA e-mail: sekretariatet@copa.dk• **Landsformand:**

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 7021 3525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

e-mail: h.granslev@gmail.com• **Vicelandsformand:**

Hanne Westergaard

Konsul Jensensgade 16, 2.th.

8700 Horsens

e-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Tlf.: 7564 1086

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 4500 stk.

Tryk: LaserTryk A/S, Aarhus.

• **Ansvarshavende redaktør:**

Cand.scient. Ole Vestergaard,

tlf: 9849 9888 • mail: mail@copabladet.dk• **Læserbreve, indlæg og artikler:**

COPA forbeholder sig ret til at afvise/for-korte eller udskyde indlæg. Manuskripter sendes via mail@copabladet.dk (tekst som tekstfil i word) eller med PostNord til sekretariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som selvstændige påhæftede filer (jpg), **højest 5 MB pr. fil**; opløsning tryk-kvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i tryk-kvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/10.

COPA behøver ikke nødvendigvis dele meninger bragt i bladet. Eftertryk tilladt med kildeangivelse, efter indhentet skriftlig tilladelse hos COPA's sekretariat.

• **Illustrationsannoncer:****Næste blad: Tilsagn senest 10/10.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter aftale. Reprøklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 17/10**.

• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere oplysninger: COPA's sekretariat.

Foto forsiden

COPA Frederiksborg.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiopererede samt personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

- at udøve oplysende, rådgivende og opsøgende virksomhed.
- at virke som medlemmernes talerør over for myndighederne.
- at hjælpe hinanden med råd og vejledning og i særlige tilfælde at yde støtte i form af et humorlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 5/2017 (september - oktober) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 258].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA sommerophold 2017 (Henning Granslev).....	4
Gaver og arv	11
ECET Meeting i Berlin (Henning Granslev).....	12
Produktinformation	16
Læserne skriver	12
Nyt fra lokalforeningerne	18
Mange danskere reagerer ikke, når mor eller far viser tegn på sygdom.....	35

**COPA-kontingent 2017**

Almindelige medlemmer: 250,-kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 150,- kr. / år.
HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.

PLANLAGT OMDELING

Copa-blad 1	januar uge 3
Copa-blad 2	marts uge 10
Copa-blad 3	maj uge 19
Copa-blad 4	juli uge 28
Copa-blad 5	september uge 37
Copa-blad 6	november uge 45

Hvis bladet ikke er modtaget i efterfølgende uge, skal man kontakte sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller send en mail til: sekretariatet@copa.dk

www.copa.dk**Rådgivning**

**Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.**

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokalformændene findes på bagsiden af dette blad.

Der tilbydes rådgivning til alle - uanset om man er medlem af COPA eller ej.

Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.

Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiopererede eller har en sygdom, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.

Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicinske forhold bør man i stedet henvende sig til sin stomisygeplejerske eller stomi-ambulatorium.

Sekretariatet eller lokalformanden vil finde den rådgiver, der skønnes bedst egnet med hensyn til stomi/reservoir og køn.

Det er ganske uforpligtende at ringe til sekretariatet eller en lokalformand, idet Stomiforeningen COPA er til for dig og din familie/pårørende.

COPA sommerophold 2017



Grenen.

Af: Henning Granslev, landsformand

Sommeropholdet var i år flyttet til uge 27. Begrundelse for ændringen var et meget flot tilbud fra Hotel Comwell Hvide Hus i Aalborg. Betingelsen var, at arrangementet skulle være i uge 27. Da der i år var stor efterspørgsel for at komme med til Aalborg ugen, fik ca. 20 personer desværre brev med afslag på at komme med på årets sommerophold. Der var reserveret plads til 52 COPA medlemmer. Der har meget ofte i sidste øjeblik været et par afbud fra enkelte tilmeldte. Også i år var der afbud. Disse pladser blev revet væk fra medlemmerne på ventelisten – og ikke til nedsat pris. Det har vi ikke i Stomiforeningen COPA.



Hotel Comwell Hvide Hus i Aalborg.

Mandag den 3. juli

Et COPA sommerophold starter altid med en god frokost. Hotellet havde dækket op med lækre platter med små specialiteter, hjemmebagt brød og et par varme retter.

Deltageren ankom lidt efter lidt og hurtigt var der en god stemning rundt ved bordene. Det var dejligt at se mange nye deltagere, men også dejligt med et gensyn på ”gamle kendinge”. Nogle af deltageren havde valgt at ankomme søndag, så de var friske og udhvilede til ugens program. Og de kunne straks fortælle, under frokosten, at vi bare lige skulle vente og se den store flotte morgenbuffet. Ja, ja sådan er det altid, når danskere spiser, så skal vi lige tale om næste måltid eller om, hvad vi også kunne tænke. der ville være på menuen.

Mætte og tilfredse kunne man slappe af i de gode senge på de flotte hotelværelser. Da det var et rigtigt flot dansk sommervejr, valgte mange at gå en tur på opdagelse i Aalborg City – hotellet ligger kun 10 - 15 min gang fra byens cafeer og diverse butikker.

Jeg personligt valgte at besøge en cafe og at indtage en god kop kaffe og en stor is. Ah, livet er dejligt, når solen skinner.

Efter en god aftenmenu med en lækker fiskeforret med hvide asparges og kalvesteg med kartofler og grønt var det tid til at se på stomihjælpemidler.

Annemette Busk og Lene Nielsen fra leverandør OneMed fremviste mange nye produkter og fortalte om virksomheden OneMed, der ligger i Aarhus. De tilbyder alt indenfor stomipleje. Under fremvisningen var der kaffe med lidt sødt. One Med havde en lille gavepose til alle. Der var også tid til at Annemette og Lene kunne give mange en personlig vejledning om brug af stomihjælpemidlerne. Tak til Annemette og Lene.

(fortsætter side 6)



Deltagerne ser nye hjælpemidler fra One Med.



Sejlskibe i Limfjorden.



Vi brænder for at gøre en forskel for dig der er stomiopereret

me+

TM

ConvaTec hjælper stomiopererede og pårørende på vej med gode råd, ærlige svar og opmuntring, når der er allermost behov for det.

Vi tilbyder den stomiopererede et fællesskab, som vi kalder me+ med rådgivning og støtte.

Vi hjælper med gode råd:

- Kostråd, fysisk aktivitet, rejsetips og intimitet
- Stomipleje – under og efter operationen
- Tilbyder gratis vareprøver
- Arrangementer med andre stomiopererede

Hilsen Kundeservice
48 16 74 75

**TILMELD DIG me+
OG FÅ ET GRATIS
STOMISPEJL**

1. PLADS I GLOBAL PATIENT TILFREDSHEDSANALYSE



ConvaTec Denmark A/S, Skinderskovvej 32-36, 2730 Herlev

**TILMELD DIG me+ OG FÅ TILSENDT
ET GRATIS STOMISPEJL**

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

E-mail: _____

Telefon: _____

Jeg giver hermed ConvaTec tilladelse til at registrere mine oplysninger fra dette skema i en database. Jeg forstår, at mine oplysninger bliver behandlet fortroligt og kun vil blive behandlet af autoriseret ConvaTec personale. ConvaTec vil ikke udlevere mine oplysninger til andre parter uden min tilladelse, kun hvis det er lovpåkrævet. Jeg accepterer, at mine oplysninger vil blive brugt anonymt i markedsføring, og at ConvaTec kan kontakte mig for at diskutere den givne information.



Sendes ufranket
Modtageren
betaler portoen



ConvaTec Denmark A/S

+ + + 24695 + + +

0893 Sjælland USF B

Tirsdag den 4. juli

Hold da op sikke en morgenbuffet. Der var alt. Pandekager og æggekager blev bagt, når man bad om en portion. Kort efter blev den serveret af personalet – helt frisklavet.

Formiddagen blev af mange bl.a. brugt til tur ned til havnen. Da der lige havde været DGI landsstævne, var der stor aktivitet med at nedpakke de store tribuner og telte rundt på hele havnearealet. Ude på Limfjorden, helt inde i havnen kom der pludselig et stor antal gamle træskibe sejlene og ligge lidt i læ for vinden. De skulle videre til Sverige for at deltage i et træskibsstævne.

Efter frokosten skulle vi på udflugt til Nordsømusset i Hirtshals. Vores bus fra PP-busser blev lidt forsinket, da der var sket et stort trafikuheld 15 km før Aalborg. Chaufføren Erik, gav besked om dette i god tid. Erik fik ikke tid til at nyde en god frokost, men personalet var så venlige at lave en lille frokostpakke til Erik.

Kaffe og kage tog vi med fra hotellet. Det var ikke kaffe og te i termokander. Nej, det var i store varme beholdere. Personalet

oplyste, at deres termokander ikke var gode til at holde kaffe og tevarmt. Derfor denne lidt utraditionelle løsning. Men den var god, kaffen holdt sig meget varm.

På Nordsømusset var der bestilt rundvisning med guider. Ved ankomst blev vi delt op i to grupper.

Guiderne fortalte om museets historie, om den store brand for nogle år siden og om livet i Vesterhavet. m.m. Enkelte deltagere syntes, det gik lidt for meget fisk i guidernes informationer. Men ok, så kunne de selv gå rundt på opdagelse.

Da det var dejligt sommervejr, nød vi kaffe og kage ude i det fri. Og kaffen og tevarmet havde holdt sig varm. Der var heldigvis store stærke mænd, der hjalp med at bære de medbragte megastore kaffekander m.m.

Der var tid til en lille afslapningspause inden aftenmenuen: unghanebryst med kartoffelmos og grønt, og dessert fromage med sommerbær og kaffe.

Under kaffen fortalte landsformanden om Stomiforeningen COPA's aktiviteter, økonomien, Stomiguiderne, COPA hjemmesiden, hjælp til Odessa i Ukraine og om samarbejdsaftaler m.m.

Onsdag den 5. juli

Hele dagen var afsat til udflugt til Skagen m.m. og endda i smukt solskinsvej. I dag skulle vi have madpakker med - de var heldigvis kun normalstørrelse.

Straks ved ankomst til P-pladsen ved Sandormen fik vi alle plads i en vogn. Enkelte valgte at gå ud til Grenen. Ok, det er jo heller ikke en hel dagsrejse. Vi var absolut ikke alene ude på Grenen.

Det er altså en speciel oplevelse at stå med et ene ben i Skagerrak og det andet i Kattegat. Tænk, her er toppen af Danmark og landet slutter så her.

Madpakkerne blev nydt i flot sommervejr, inden vi skulle videre i dagens program til rundvisning på Skagens Museum. Man kan sige meget om kunst. Men på Skagen Museum kan man se, hvad malerierne forestiller. En COPA eftermiddag uden kaffe og kage, det går altså bare ikke. Efter aftale med Brøndums Cafe, skulle vi have lagkage og kaffe på terrassen, hvis det var tørvejr.

(fortsætter side 8)



"Kaffetønden" Erik fra PP busser.



Sandormen.



Kaffe ved Skagen Museum.



Stranden ved Kandestederne.

SenSura® Mio
Convex
reducerer
lækage



En tilpasningsvenlig skål, som følger kroppens bevægelser

Passer til alle med behov for konveksitet

SenSura® Mio Convex er designet til at hæfte sikkert og tæt til kroppen, selv når huden omkring stomien er ujævn eller har fordybninger.

De unikke integrerede flexlinjer tilbyder en ny form for fleksibilitet og komfort - uden at gå på kompromis med sikkerheden!

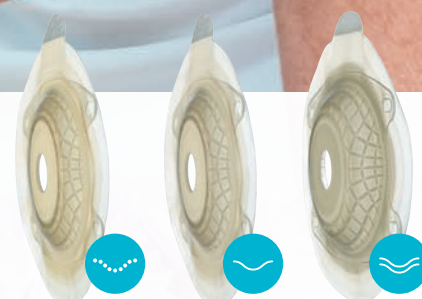
SenSura Mio Convex har en elastisk klæber, som følger kroppens bevægelser, når man strækker og bøjer sig.

Få en gratis vareprøve

Bestil dine vareprøver på www.coloplast.to/dkcon

- hvor du også kan se, hvad andre convexbrugere har at sige.

Coloplast Kundeservice tlf.: **49 11 12 13** mellem kl. 8.30 – 15.00.



Blød

Light

Dyb



“Med SenSura Mio Convex
føler jeg ingen begrænsninger.
Den er fleksibel og sikker!”

Søren, ileostomiopereret siden 1986



SenSura® Mio Convex

COPA sommerophold 2017 - fortsat:

Det var det heldigvis. Lagkagen var meget frisk, mættende og helt sikkert kalorierig. Men pyt vi var jo på tur.

Erik kørte en lille tur rundt nede ved havnen, hvor de store fiske-trawlere lå ved kaj. Det er lidt skræmmende med så store skibe, der er bygget til at tage megastore fangster på en gang. Jeg havde spurgt Erik, om vi ikke kunne køre en lille tur til Gl. Skagen, der ligger på vestsiden af Grenen. Der er desværre ikke plads til busser kan vende på deres P-plads. Så Erik måtte bakke. Vi kørte derfor videre til Kandestederne, her var der næsten plads til en bus kunne vende, altså en minibus. Ak igen måtte Erik tage en tur baglæns, medens vi andre kunne nyde solen og synet og lyden af Vesterhavet.

Den friske luft og de mange synsindtryk hele dagen havde sat sine spor. På vej hjem til hotellet var der af og til meget stille i bussen.

Aftenmenuen var rigtig dansk: en lille torskeforret og en stor herregårdsbøf med kartofler, bønner og bearnaise sauce. Da det var en dejlig sommeraften, gik mange en lille aftenstur i Kildeparken med De syngende træer, den eneste park i hele verden med syngende træer.

Torsdag den 6. juli

Formiddagen var til fri leg og tid til egne oplevelser. Flere tog i tur op i Aalborg Tårnet, der ligger ganske tæt ved hotellet. Her fra toppen er der en fantastisk udsigt over hele byen og ud over Limfjorden. Toppen af tårnet er 105 meter over havet.

Efter en god frokost kørte vi til Bulbjerg og Skarreklit. Ved P-pladsen til udsigtspunktet over havet er der i en bunker fra 2. Verdenskrig en lille udstilling om Atlanterhavsvolden, der blev bygget under krigen. Vejret - rigtigt Vesterhavsvejr med masser af blæst.

Sidste stop var ved Thorup Strand - kendt fra 'Gutterne fra kutterne'. I cafeen ved fiskebutikken, Strand delikatessen, var der bestilt kaffe med brød og en lokal fisker, der skulle fortælle om livet og dagligdagen ved Thorup Strand.

Ok, en lokal fisker fra Vestjylland bruger ikke de store armbevægelser og taler heller ikke så højt. Flere af COPA deltagerne fik desværre ikke så meget ud af informationerne fra vores guide. Men han havde lune og svarede på spørgsmålene fra de, der stadig havde hørelse i behold.

Normalt bliver der årligt landet ca. 50.000 – 60.000 kasser med friske fisk.

Der var tid til at gå rundt blandt fiskekutterene, den store buldozer der trækker kutterne på land, og få en lille snak med fiskerne ved deres både. De mente, at en fiskekutter lavet af træ er en rigtig kutter, ikke noget med glasfiber, nej tak.

Efter kaffe med en super god gulerodskage var det tid til at vende snuden hjem til Aalborg.

Bus Erik fik tak og megen ros

(fortsætter side 10)



Bulbjerg med Skarreklit.



Egne fiskekutter.



Den store buldozer.



Thorup Strand.

Flexima® 3S

Et komplet sortiment til kolo-, ileo- og urostomi



Styret påsætning –
sikrer korrekt og nem
påsætning.



Diskret og sikker –
høj komfort og meget
fleksibel.



Ekstra tryghed i hverdagen

Vi har mere end 40 års erfaring i stomi, den har vi brugt til at udvikle Flexima® 3S. Et unikt 2-dels system med en fleksibel og sikker kobling. Med den styrede påsætning behøver du ikke længere at være nervøs for, om posen er korrekt placeret.

Flexima® 3S består af poser til alle stomityper i forskellige størrelser samt både flade og konvekse basisplader. De lukkede og tømbare poser er forsynet med et effektivt og sikkert filter. Den tømbare pose har fået et nyt Roll'Up udløb, som er endnu mere sikkert, hygiejnisk og diskret.

Den hudvenlige og resistente klæber er medvirkende til, at du med Flexima® 3S kan føle dig sikker – dag og nat.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

For mere information eller vareprøver kontakt B Braun Kundeservice på telefon 3331 3141 eller pr. mail kundeservice-dk@bbraun.com. Åbningstider: Man-tors. kl. 8.30-16.00. Fredag kl. 8.30-15.00.

COPA sommerophold 2017 - fortsat:

for behagelig og hyggeligt samvær, inden hjemkørsel til Aarhus. Aftenmenuen var svinefilet med tilbehør og rabarbertærte med is sorbet.

Fredag den 7. juli

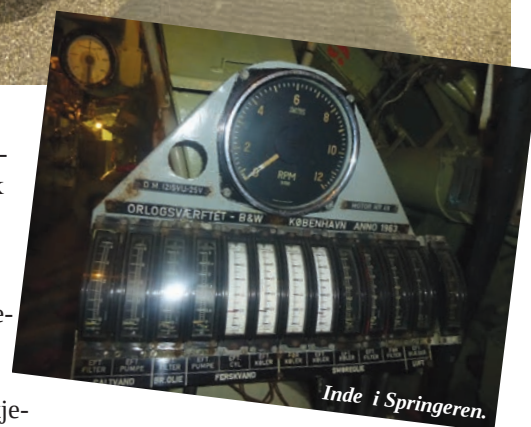
Hele dagen var afsat til tur rundt på egen hånd. Arne fra Holbæk og jeg besøgte ubåden Springerens ved det maritime oplevelsescenter nede ved Limfjorden. Her er det muligt at gå på opdagelse inde i den gamle ubåd. Man skal absolut ikke have klaustrofobi på turen inde i båden. Vi kunne dog gå ud i den friske luft, da vi mente at have set det hele.

Efter frokost gik en del op i byen for at nyde en øl eller is m.m.

Aalborgs gamle kraftværk, i dag kendt som Nordkraft var også et besøg værd.



Aftenen var afsat til festmenu, musik og dans. Der var velkomstdrinks, en festmenu med sværfisk til forret, kalvemørbrad med grønsager og isdessert og kaffe med sødt. Musiker Axel Boel, kendt fra tidligere COPA arrangementer, underholdt under midt dagen med stille taffelmusik. Hele personalet fra køkkenet og tjenerholdet blev kaldt frem som tak for en rigtig god aften.



Efter middagen var der musik og dans. På dansegulvet var der livlig aktivitet og ved bordene gik snakken ret lystigt lige til midnat. Flere sluttede aftenen med en lille genstand i baren.

Lørdag den 8. juli

Alt får en ende, også et COPA sommerhold. Efter endnu en god morgenbuffet var det tid til at sige farvel og tak til deltagerne. Og en stor tak til hele hotellets personale for en hyggelig uge i Aalborg. ■

Gaver og arv (Bogført 25/04- 1/8 2017)

Bodil Krøgholt.....	150 kr.
Bent C. Christensen.....	150 kr.
Ulla Gundersen.....	500 kr.
Tove Hermansen.....	150 kr.
Sonja Skytte:	
Gert Petersen.....	300 kr.
Lene Vendelbo Jensen.....	100 kr.
Jette Kristiansen Riis.....	250 kr.
Chanette & Niels Pedersen.....	300 kr.
Lene & Kent Jytzler.....	150 kr.
Bodil Skytte & Michael Jensen.....	300 kr.
Lene og Kent Damgaard.....	150 kr.

Birthe Ellegaard.....	150 kr.
Knud Erik Skytte.....	300 kr.
Betina & Hermann Reichle.....	150 kr.

COPA takker på det hjerteligste.

Hvis du ønsker at give et gavebidrag kan du lave en bankoverførsel til reg.nr.: 4955, kontonr.: 7090331. Skriv venligst i kommentarfeltet til overførslen, at det er en gave og oplys dit CPR nummer, hvis du ønsker fradrag. (Forudsætter at foreningen årligt modtager 100 gavebidrag a kr. 200,- eller mere).

Læs mere www.copa.dk

Ceramid - en naturlig del af sund hud

Komplet produktserie



CeraPlus og CeraRing - en komplet serie

CeraPlus og CeraRing produkterne fra Hollister er tilsat ceramid, et fedtstof, som forekommer naturligt i det yderste hudlag. Ceramid binder cellerne sammen til en vandtæt og beskyttende barriere, hvilket hjælper til at opretholde hudens naturlige fugtbalance. Ved at anvende produkter med ceramid holder du huden sund omkring stomien, samtidig med at ceramid kan modvirke kløe og tør hud.

Få mere information på www.hollister.dk eller bestil en vareprøve ved at kontakte kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller maile til hollister.dk@hollister.com.

ECET*) Meeting i Berlin

Som repræsentant for Stomiforeningen COPA havde Coloplast inviteret undertegnede med som gæst til kongres for stomisygeplejerskerne i Europa.

Kongressen blev afholdt i dagene 18. – 21. juni i Berlin på Hotel Estrel, der er Tysklands største kongreshotel med over 800 værelser og bliver nu udbygget til ca. 1400 værelser. Næsten 1000 personer var samlet til arrangementet.

Ved deltagelse i kongressen er der god mulighed for at høre om nyt vedr. operationsmetoder, rehabilitering, se nye produkter, møde producenterne og se de nye produkter, høre oplæg om stomipleje og retten til hjælpemidler i andre lande – her især i de gamle/tidligere østlande.

Da der til oktober i år skal afholdes EOA Congress i København benyttede Ria Smeijers President i EOA (European Ostomy Association) og jeg muligheden for at få kontakt til producenterne chefer for salg af stomihjælpemidlerne i Europa. Der blev lovet sponsorstøtte fra flere sider.



Hotel Estrel, Berlin.

I de store kongressale var der stande med informationer fra store netværksforeninger og om selvhjælpsgrupper, tilbud op psykologhjælp, træning af kroppen efter operationen, sund kost til stomioperede.

Der var mange oplæg at vælge mellem rundt fordelt i de mange mødesale. Mine valg var om hudpleje, møde med den stomioperede før og efter operationen, livet med kort tarm, medicinsk behandling, internet sygepleje, cancerbehandling, god faglig pleje fra personalet på hospitalerne, patienternes ønsker om god information inden stomioperationen og meget mere.

Stomisygeplejerskerne Jette Kundal, Odense Sygehus og Ulla Skræp, Svendborg Sygehus have et oplæg om deres arbejde med et par patienter, før, under og efter operationen. Patienterne fortalte i små filmklip om deres oplevelse i sygdomsforløbet.

Susanne Green, Silkeborg Sygehus og Pia Arensdorff, Aarhus Sygehus havde lavet en poster om telemedicinsk behandling.

Ria Smeijers var med i en diskussionsgruppe om, hvorledes det optimale patient/læge/

(fortsætter side 14)



Coloplast.



< Dedikeret til
stomipleje >

www.dansac.dk

Ønsker du information om stomi eller vareprøver?



Online stomiguide
- råd og vejledning

På hjemmesiden www.dansac.dk får du adgang til relevante informationer om stomi, pleje og produkter. Klik på vores online stomiguide e-Stoma.

Har du lyst til at prøve et dansac produkt, kan du nemt bestille vareprøver. Klik på "PRODUKTER" (øverste venstre hjørne) eller anvend "søg" (højre side) til at skrive et varenummer eller ord.

Har du brug for hjælp, så kontakt kundeservice på tlf.: 4846 5100 eller mail til dk.salg@dansac.com.

ECET Meeting i Berlin - fortsat:

sygeplejerske samarbejde kunne ønskes og ikke mindst om.: at det for alle personer med stomi er vigtigt at have adgang og ret til de korrekte stomihjælpemidler.

Om aftenen var der god tid til socialt samvær med repræsentanterne fra producenterne og stomisygeplejerskerne. Coloplast var mandag værter for alle deres danske gæster med aftenmenu på en meget populær italiensk restaurant i Berlin. Tirsdag aften var der International Coloplast middag på Humboldt Caré, et stort conference- hotelcenter tæt ved byens Berlins centrum. Den sidste aften var alle deltagerne samlet til Conference Dinner i Loewe Saal, en tidligere våbenfabrik m.m. De gamle fabriksbygninger er tømt for maskiner og inventar og bruges nu til store kultur-, forenings- og selskabsarrangementer.

Under busturene rundt i Berlin til de forskellige restauranter, var der tydelige spor af "terror-sikringer" ved flere kendte turistseværdigheder. Desværre er det blevet nødvendigt i vores noget urolige tid.

Onsdag var kongressen slut og alle Coloplastgæsterne skulle hjem til Danmark. Jeg blev en ekstra dag i Berlin for at gå på opdagelse i Tysklands hovedstad. Jeg besøgte bl.a. fjernsynstårnet, det nye DDR museum og Mindesmærket for de myrdende jøder i Europa.

Torsdag aften have jeg bestilt flybillet hjem til Billund. Da der have været et meget kraftigt uvejr med skybrud og mange lynnedslag, blev min plan ændret. Efter en køretur i sneglefart til lufthavnen så jeg til min skræk, at flyet var aflyst (et ud af mange) på grund af uvejret. Min flybillet var dog ændret, uden udgifter, til en tidlig morgenafgang. Nå, så skulle jeg jo bare finde et billigt hotel for en nat. Det var et problem. Selv om der er tusinder af hotelværelser i Berlin, var det ikke muligt at finde et ledigt værelse

(fortsætter side 16)



Italiensk restaurant.



Susanne Green, Silkeborg Sygehus.



Pia Arensdorff, Aulus Sygehus.



Stotec og Eakin mødes i Berlin.



Åben sommer koncert.



ConvaTec

MODELLÉRBARE HUDPLADER

Drop saksen! Modellér dig til bedre tæthed...



Oplev forskellen med ConvaTec's modellérbare hudplader:

- Hullet formes nemt med fingrene, så du undgår at skulle bruge saks for at tilklippe din stomiklæber
- Materialet svulmer op og absorberer fugt rundt om din stomi, så du oplever bedre tæthed og færre lækager⁽¹⁾
- Fås i mange varianter, i både 1-dels og 2-dels stomisystemer

Ring til os
på 48 16 74 75
og få en gratis
vareprøve
der passer til dig.

me+



95,6 %

af alle patienter, der
bruger modellérbare
produkter, bevarer
en sund hud⁽¹⁾



⁽¹⁾Osmose study: Szewczyk et al. The Effects of Using a Moldable Skin Barrier on Peristomal Skin Conditions in Persons with an Ostomy, Ostomy Wound Man., 2014;60(12):16-26

ESTEEM™+

ConvaTec Denmark A/S • Skinderskovvej 32-36 • 2730 Herlev • Tlf. 48 16 74 75 • www.convatec.dk

ECET Meeting i Berlin - fortsat:

til en rimelig pris. Så ville jeg tage toget til Hamborg - alle afgangene var aflyst på grund af nedfaldne køreledninger.

Ok, stå midt i Berlin med kufferter og lidt træt med udsigt til ingen mulighed om hotelværelse, det var da træls. Jeg forberedte lidt på, det kunne blive på en bænk et sted på banegården eller??

Hold da k... hvor var det en dårlig aften - men jeg var da kun mig selv og havde ingen trætte børn eller kone med til oplevelsen.

Pludselig var der udsigt til et værelse ude i den anden ende af byen.

Hurra en seng, men tidligt op uden morgenmad på hotellet.

Ude i lufthavn var der tid til morgenmad og tilmed en siddeplads ved et bord. Jeg gad ikke flytte mig for de andre cafégæster. Det var min plads og kaffe kan drikkes meget langsomt.

Jeg kom hjem efter en noget ændret plan og en oplevelse rigere.

Tusind tak til Coloplast Danmark for sponsering af hotel og kongresgebyr. Også tak til alle de danske stomisygeplejersker for hyggelig samvær.

Henning Granslev



PRODUKTINFORMATION

Ingen af os passerer igennem livet uden udfordringer og modgang!

I samarbejde med Patientforeningerne COPA og CCF afholder Focuscare/Eakin foredragsaften med Kongehusets tidligere livvagt Kim Wilsborg. Kom og hør et inspirerende og gribende foredrag af tidligere livvagt, FN-soldat og politimand Kim Wilsborg, som vil berette om sine egne udfordringer og spændende oplevelser igennem livet, og om hvordan han har taklet og lever med de år, hans oplevelser har givet ham på sjælen. Kim vil ligeledes fortælle om sin tid som frømandselev, faldskærmsudspringer for landsholdet og som udsendt FN soldat/livvagt i Mellemøsten samt ikke mindst give et spændende indblik i sit arbejde som Livvagt for Hans Kongelige Højhed Kronprins Frederik. I løbet af aftenen vil vi også præsentere dig for vores nyeste produkt Eakin dot, og selvfølgelig også vores øvrige stomiprodukter. Her vil du kunne møde produktspecialist/sygeplejerske Pia Petersen, som vil tilbyde råd og vejledning.

Vi byder selvfølgelig på lidt til ganen.

1. 19.00 Velkomst ved Kaj Lund Focuscare Denmark ApS
2. Produktpræsentation ved Pia Petersen, Focuscare Denmark ApS
3. Kaffe og Kage
4. Foredrag med Kim Wilsborg
5. Tak for i aften/afrundning Kaj Lund

Bindende tilmelding på: www.focuscare.dk/om-focuscare/foredrag/

Har du svært ved computer kan du ringe på tlf. 49 26 13 99 (Focuscare ser dog helst du får en til at hjælpe dig med tilmeldingen).

Læs mere side 19.

Mange hilsner og på gensyn
Focuscare Denmark ApS – T.G. Eakin Ltd.
Else, Pia og Kaj

Focuscare
49 26 13 99
info@focuscare.dk

f Vi er nu på Facebook
Følg os på: focuscare.dk

LÆSERNE SKRIVER



Hundepose som affaldspose for stomipose

En ide der evt. kan bruges af andre med f.eks. stomi-pose på: Når jeg skifter min puh-bad-pose ud så putter jeg den ned i en "hundepose" og binder for denne og smider det hele i skraldespanden, det er nemt og billigt. **Hanne, Næstved.**



Eddikedunk som holder for natpose

Min mand har i de sidste 4 år været afhængig af at bruge en urin natpose med lang slange. I denne sommer fik vi købt en ny seng, som var højere end den seng vi før havde, så det gik ikke længere at lade posen ligge på gulvet. Slangen var ikke lang nok til, at han kunne vende sig i sengen. Jeg fandt så på at skære toppen af en 2,5 liters eddikedunk og klippe et lille hul til ophæng. På vores elevations seng sidder en holder til en fjernbetjening, som vi ikke bruger. Denne holder brugte jeg så i vore tilfælde, men en almindelig skrue på siden af sengen kan også bruges. Ophænget kompenserer herved for højdeforskellen og min mand kan herefter vende sig i sengen uden slangen strammer i stomien eller går fra hinanden i sammenføjningen. Ganske billig løsning.

Susanne Schou Thomsen, Skive

UltraFrame® – et revolutionerende alternativ til de traditionelle kantsikringer

Det ultratynde gennemsigtige materiale tilpasser sig let hudens former, og er både sikkert, diskret og holdbart.



Det ultratynde materiale med effektiv og øjeblikkelig vedhæftning giver en sikker forsegling, der forebygger lækage ved alle former for aktivitet.

Sikkerhed

- Holder pladen sikkert på plads
- Forhindrer at pladens kant løfter sig
- Idéel til al kontakt med vand også badning og svømning

Tilpasning

- Tilpasser sig præcis hudens folder
- Giver øget frihed til al bevægelse
- Kan bruges sammen med alle typer stomiplader

Åndbarhed

- Tillader huden at ånde
- Bidrager til at opretholde en sund hud

Diskretion

- Det ultratynde gennemsigtige materiale gør UltraFrame næsten usynlig

Komfort

- "Det føles som hud", siger brugere af UltraFrame
- Fleksibiliteten og åndbarheden giver stor behagelighed under brug
- De hvide tapper i hver ende giver en nem og smertefri aftagning

Ønsker du en GRATIS vareprøve, mere info eller bare en snak om din stomi kontakt os på: info@stotec.dk eller 7584 1166.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Brandstrupvej 99, 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809 E-mail: copakbh@gmail.com

Kommende arrangement

Juletur - så skal vi på juletur igen!

Den 11. november kører vi i bus til Kragerup Gods, hvor der er julemarked, og hygger os et par timer.

Derefter kører vi til Skipperkroen ved Mullerup Havn, hvor vi får julefrokost med en øl eller en vand til. Det koster 225 kr. for medlemmer og 325 kr. for ikke medlemmer.

Afgang fra Flintholm station kl. 9.00. Retur samme sted ca. kl. 17.00.

Bindende tilmelding sker ved at indbetale beløbet på konto 0144-4386757769 **senest 11. oktober**. Husk at skrive navn, så vi ved hvor pengene kommer fra.

Hvis der er nogle fra de andre lokalafdelinger, der ønsker at komme med, er de velkomne; der er dog kun plads til 50 personer i bussen.

P.b.v. Hjordis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: Gethe Jacobsen, Topasvej 35, 2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953 E-mail: copa.stkb@gmail.com

Mød en stomiopereret

1. tirsdag i måneden på Herlev Hospital

Der kan opstå mange spørgsmål, når man har stomi. Kom og mød en stomiopereret fra COPA på Herlev Hospital 13. etage den

1. tirsdag i hver måned fra kl. 17.00 til 19.00.



Husk at følge med på vores hjemmeside

www.copa.dk

(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)



Siden sidst

Dejlig sommerdag på Fyn

Sommerbustur til Egeskov søndag den 18. juni

Vi startede fra Herlev Station kl. 9 og samlede flere op på Ballerup Station. Desværre kom vi senere afsted for nogle havde glemt at melde afbud, så vi ventede begge steder for at se om de var forsinkede.

Turen gik i højt humør over Sjælland og Storebæltsbroen til Egeskov slot.



(fortsætter side 20)



Ingen af os passerer igennem livet uden udfordringer og modgang!

I samarbejde med Patientforeningerne Copa og CCF afholder Focuscare/Eakin foredrags aften med Kongehusets tidligere livvagt Kim Wilsborg

Kom og hør et inspirerende og gribende foredrag af tidligere livvagt, FN-soldat og politimand Kim Wilsborg, som vil berette om sine egne udfordringer og spændende oplevelser igennem livet, og om hvordan han har taklet og lever med de ar, hans oplevelser har givet ham på sjælen.

Kim vil ligeledes fortælle om sin tid som frømandselev, faldskærmsudspringer for landsholdet og som udsendt FN soldat/livvagt i Mellemøsten samt ikke mindst give et spændende indblik i sit arbejde som Livvagt for Hans Kongelige Højhed Kronprins Frederik.

I løbet af aftenen vil vi også præsentere dig for vores nyeste produkt: •eakin dot, og selvfølgelig også vores øvrige stomiprodukter.

Her vil du kunne møde produktspecialist/sygeplejerske Pia Petersen, som vil tilbyde råd og vejledning.

Vi byder selvfølgelig på lidt til ganen.

1. 19.00 Velkomst ved Kaj Lund Focuscare Denmark ApS
2. Produktpræsentation ved Pia Petersen, Focuscare Denmark ApS
3. Kaffe og Kage
4. Foredrag med Kim Wilsborg
5. Tak for i aften/afrunding Kaj Lund

Bindende tilmelding på vores hjemmeside:

www.focuscare.dk/om-focuscare/foredrag/

Har du svært ved computer kan du ringe til os på tlf. 49 26 13 99 (vi ser dog helst du får en til at hjælpe dig med tilmeldingen).

Mange hilsner og på Gensyn
Focuscare Denmark ApS – T.G. Eakin Ltd.
Else, Pia og Kaj



ODENSE

2. oktober: Hotel H.C. Andersen,
Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense C

BRØNDERSLEV

9. oktober: Restaurant Hedelund,
Nørregade 41, 9700 Brønderslev

AARHUS

10. oktober: Godsbanen, Skovgaards-
gade 3, 8000 Aarhus C

KOLDING

11. oktober: Restaurant Grønningen
(tidl. Motel Tre Roser); Grønningen 2,
6000 Kolding

KØBENHAVN

24. oktober: Psykiatrifondens hus,
Hejrevej 43, 2400 København NV

RINGSTED

25. oktober: Ringsted kongrescenter,
Nørre Torv 55, 4100 Ringsted

VORDINGBORG

26. Oktober: Stars, Algade 84,
4760 Vordingborg

eakin®

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE.

•eakin
dot

Focuscare



49 26 13 99
info@focuscare.dk



Vi er nu på Facebook
Følg os på : focuscare.dk

COPA Storkøbenhavn - fortsat:

hjulpet på vej af morgensang ledet af Gethe samt en masse vittigheder og ”en enkelt”.

Vi ankom ved 11 tiden og kunne nu se parken, slottet med det unikke dukkehus og diverse udstillinger i tilbygningerne. Frokosten indtog vi i højt humør i ”Cafe Jomfru Rigborg” som ligger inde i parken.

Derefter fortsatte vi med at gå rundt i parken og flere tog en hestevognstur .

Trætte af indtryk kørte vi derfra. Vejret var fantastisk godt så heldigvis havde vores chauffør sørget for at bussen var kølet noget ned, og på det skønne Sydfyn kendte chaufføren et sted, hvor vi både kunne parkere, og hvor de også havde nok af nyplukkede jordbær samt kartofler og ærter. Så alle fik hvad de havde lyst til.

Trætte af indtryk nåede vi vores udgangspunkt kl 18 og skiltes efter en dejlig sommerdag på Fyn.



Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten afholdes **søndag den 3. december kl 13** i Cafe Lindehøj, Tvedvangen 198 , 2730 Herlev (samme sted som sidste år). Vi får dejlig mad, synger, underholdning og banko. Nærmere i næste blad og på hjemmesiden. Men reserver datoen nu.

P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,
Storegade 15 D, 3700 Rønne
Tlf.: 3028 6530
ingeskovgaard@live.dk

Kommende arrangementer COPA Bornholm: Kontakt venligst lokalformanden.

**Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomiplejen**

På hjemmesiden www.dsr.dk/fs22 kan du finde en opdateret oversigt over alle stomiklinikker i Danmark.

Kontaktperson til COPA er
Gerd Friis Bille gerd.friis.bille.01@regionh.dk

"Ikke at skulle bekymre sig om lækage gør livet så meget lettere"

For 65-årige Henry var den NYE Brava® Beskyttende Tætningsring lige, hvad han manglede. Den giver ham en følelse af sikkerhed, og hjælper ham med at leve et liv uden begrænsninger.

Henry vænnede sig hurtigt til livet med en stomi efter sin operation i 2008. "Det har været meget nemt at leve med - lettere end jeg troede".

Jeg har altid været utrolig aktiv, så faktisk var den største udfordring for mig at tage det roligt under genoptræningen.

Men efter et stykke tid begyndte han lejlighedsvis at opleve lækage. Lækagerne påvirkede huden omkring stomien. Huden blev rød og irriteret. Henrys stomisygeplejerske anbefalede ham at afhjælpe problemet med en tætningsring. Henry afprøvede flere forskellige ringe, men foretrak den NYE Brava Beskyttende Tætningsring.

Henry er også imponeret over de fordele, der yderligere er ved tætningsringen. Han forklarer: "Den er let at påsætte og aftage, og efterlader ikke mange klæberester på huden." Det, at Tætningsringen ikke efterlader mange klæberester, gør det også lettere at opretholde en sund hud.

For Henry, der arbejder på et bryggeri, er den største fordel følelse af, at han kan gøre, hvad han vil, når han vil: "Det at bekymre sig mindre om lækage, gør tingene så meget

"Jeg skænker ikke min stomi mange tanker"

lettere. Jeg er en meget aktiv person, og jeg tror, at det holder mig ung."

Uanset om han arbejder eller dyrker en af sine mange sportsgrene, som han nyder, så siger Henry, at Brava Beskyttende Tætningsring giver ham den følelse af sikkerhed og tryghed, han har brug for: "Jeg kan rejse, jeg kan køre bil, og jeg kan leve et normalt liv ligesom alle andre. Jeg skænker ikke min stomi mange tanker."

Henry anvender Brava Beskyttende Tætningsring sammen med en SenSura® Mio stomipose.



NYHED



Dobbelt beskyttelse

Beskytter mod lækage og absorberer fugt fra hudoverfladen.



Let at håndtere

Let at forme, så den passer nøjagtig omkring stomien. Anvendes på huden, hvor der er fordybninger, folder og rynker.

Brava Beskyttende Tætningsring består af en NY opskrift.

Bestil en vareprøve www.coloplast.to/dkring eller Coloplast Kundeservice telefon 49 11 12 13



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Gisela Schjøtt, Birkemosevej 30, 3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434 E-mail: schjoett@webspeed.dk

Siden sidst

Referat fra sommerudflugten lørdag den 8. juli 2017

Vi var rigtig heldige med vejret, da dagen kom for sommerturen til Sorø. Efter opsamlingen i Hillerød og Ølstykke gik turen direkte til Sorø Klosterkirke. På grund af trafikken var vi en lille smule forsinkede, men vores guide ventede heldigvis på os. Det var en meget vidende guide, og vi fik et grundigt indblik i kirkens historie, inden vi kunne gå rundt og beundre billedskærerarbejderne og kalkmalerierne. Kirken bliver brugt som sognekirke, for medens vi var der, blev der pyntet op til et bryllup, som skulle finde sted lige efter vi var gået.

Efter dette besøg var det blevet tid til frokost, så efter en kort spadseretur tilbage til bussen, kørte vi til Gyrstinge Skovkro, hvor vi fik en lækker frokost. Kroen ligger meget idyllisk, men desværre er den kun åben for lukkede selskaber og festarrangementer..

Sidste punkt på dagens program var en sejltur på Sorø Sø. Her kom solen frem, så søen viste sig fra sin bedste side. Efter ca. 1 times tid var turen slut og turen gik hjemad igen. Vi var alle enige om, at det havde været en rigtig god dag.

Klik også ind på lokalforeningens hjemmeside, der vil ligge nogle billeder fra turen.

Kommende arrangement

Julearrangement

Som omtalt i sidste blad afholdes der julearrangement i Frederiksborg Sognegård **lørdag den 2. december 2017**. Vi mødes til frokost kl. 13.00 og bagefter bliver der ifølge traditionen bankospil eller rettere andespil, da der vil være ænder som hovedpræmie.

P.b.v. Gisela Schjøtt



Guiden fortæller i Klosterkirken.



Gyrstinge Skovkro.



COPA Vestsjælland

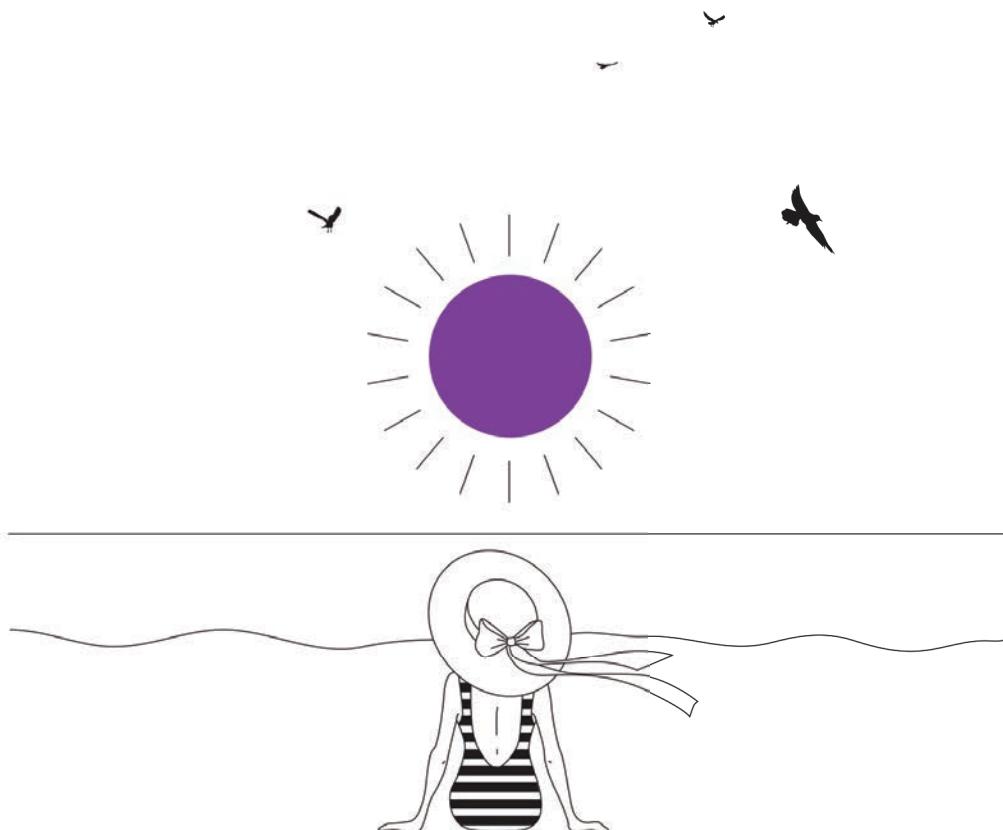
Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kære medlemmer.

På grund af sommerferie er der intet nyt, vores sommertur er først den 14. september.

OBS: Husk, årets julefrokost er ændret: Der afholdes julefrokost i Rosenvængets Selskabslokaler. Rosenvænget 23, 4270 Høng - **torsdag d. 23. november 2017 kl. 13**. Vi glæder os rigtig meget til at tilbringe dagen sammen med jer. Arrangementudvalget: Jan Nielsen & Vinni Tersløse.

P.b.v. Eddy Tersløse



Sig hej til et nyt 2 delssystem.

eakin **dot** 2-delssystemet giver dig præcis den **sikkerhed** og **comfort** som I brugere fortalte os I ønskede. Det er også **hurtigt** og **nemt** at bruge - sparer dig for adskillige minutter hver dag.

Vi hos eakin og Focuscare mener ikke, at en stomi skal definere dig.

Vi mener, at stomien kun er **en lille del af livet**.

Kontakt os for gratis
vareprøver/rådgivning:

Focuscare



49 26 13 99

info@focuscare.dk



Vi er nu på Facebook
Følg os på : focuscare.dk



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen, Vissenbjergvej 30, 4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587 E-mail: jettebfrederiksen@hotmail.com www.roskilde.copa.dk

Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Kommende arrangement

Bowling

Så er det tid for at medlemmerne igen kan udfolde sig på banerne i Roskilde Bowling Center, Ro's Have 16 (bag Jysk) i Roskilde. Der kan hentes gratis P-billet i bowlingcentret.



Arrangementet kommer til at foregå **søndag den 8. oktober** hvor vi mødes kl. 10.45. Kl. 11.00 er der arrangeret brunch og kl. 12.00 skal der der bower være klar på banerne, der spilles frem til kl. 13.00 hvor arrangementet slutter. Der udleveres en drikkekupon som kan benyttes under bowlingen.

Tilmelding kan ske fra den 18. september til **senest den 1. oktober** til Ea Jensen på 56 87 13 71 eller på mail: "OBS OBS NY MAIL ADRESSE" roskildekoge@copa.dk med oplysning om navn. Da man godt kan deltage uden at bowle, vil vi gerne ved tilmelding have oplyst navne på dem der bowler. Egenbetaling for medlemmer er kr. 125,- og ikke medlemmer kr. 250,- som skal indbetales på: "OBS OBS NY BANKKONTO" reg.nr. 9570 konto nr. 001 233 7078 (Danske Bank) **senest den 1. oktober**.

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost **torsdag den 23. november** på Hotel Niels Juel i Køge.

P.b.v. Jørgen Jensen

OBS OBS OBS OBS

Bankskifte

Bestyrelsen er blevet enige om at skifte til Danske Bank. Vores nye konto nr. er herefter:

Reg. nr. 9570 konto nr. 001 233 7078
som skal benyttes ved alle indbetalinger til vores arrangementer.

Ny mail adresse

Bestyrelsen har valgt at oprette en ny mail adresse som relaterer mere til vores lokalforening Roskilde/Køge.

Vores nye mail adresse er:

roskildekoge@copa.dk
som skal benyttes ved alle tilmeldinger til vores arrangementer.



COPA Storstrøm/Lolland / Falster

Lokalformand: Helle Westergaard, Elmebakken 6, 4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044 E-mail: hw.sn@ka-net.dk

Siden sidst

Sommeren går på hæld, de lyse nætters tid er forbi, og for de fleste er også ferietiden slut. Og foreningen har som sådan også holdt ferie. Vi har dog i skrivende stund vores sommertur til Thorsvang Samlermuseum til gode, da den finder sted lørdag d. 19. august.

Kommende arrangement

Efterfølgende har vi planlagt vores julefrokost, den finder sted **lørdag d. 11. november** i Hollænderhaven i Vordingborg.

En hilsen til vore medlemmer

Hvis solidariteten er noget,
Man blot ønsker
Når man selv trænger til den
Så findes solidariteten ikke mere

Vi der bare er en dråbe i havet,
Lad os være rede til
At blive den dråbe,
Der får bægeret til at flyde over.

Såfremt der er medlemmer der har en god ide til et arrangement, vil vi gerne høre om det, for herefter at sætte det på programmet. Alle ideer modtages med glæde.

P.b.v. Helle Westergaard



COPA Fyn

Lokalformand: Poul Erik Andersen, Mullerupvænget 12, 5230 Odense M
Tlf.: 6615 8512 / 3011 4296 E-mail: ipea@webspeed.dk

Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokosten COPA Fyn finder sted **fredag den 17. november kl 17.30** i

Hjallese Forsamlingshus
Hjallesegade 31,
5260 Odense S.
Handicap venlige forhold.

Der serveres en julebuffet. En øl eller vand, en snaps eller et glas vin samt kaffe er med i prisen.

Egenbetaling er: 125,00 kr. som betales ved arrangementet.

Tilmelding senest

14. november kl 20.00.

Tilmelding: Poul E. Andersen
tlf. 66158512 / 30114296.

E-mail: ipea@webspeed.dk

Pb.v. Poul E. Andersen

Siden sidst

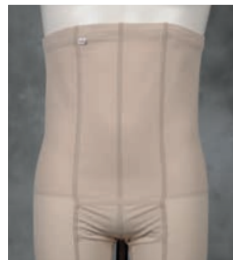
COPA Fyn på tur til Samsø - Poul Erik Andersen skriver

Lørdag den 24 juni var vi 25 deltagere, som skulle have et weekend ophold på Samsø. Vi var tidligt oppe, da vi skulle være i Hou senest kl. 9.15. Da vi ankom til Sælvig stod guiden Ruth på bussen. Der blev ændret i programmet, da det regnede ret kraftigt om formiddagen, men vi kom i Falkecenter Samsø om eftermiddagen, for da skinnede solen. Vi fik rigtigt mærket vingesuset af de store fugle, og når Tykke Berta kom var det med at holde på hat og briller. Vi besøgte Svanegården fra 1887, hvor Samsø Gårdbutik er indrettet i de gamle længer. På vej til feriebyen Ballen, ser vi noget af sydøen, og guiden fortæller om Samsø undervejs. Der venter deltagerne en dejlig buffet på restaurant Dokken, og bagefter en lille rundtur i byen. Så kører vi til Flichs Hotel i Tranbjerg, hvor vi tjekker ind. kl. 18.30 serveres en skøn 2 retters menu.

Dag 2 startede med morgenmad, derefter en tur på Samsøs lokale 'Økomuseum Samsø' som lå lige over for hotellet. Her støder guiden til. Fra museet kører bussen til Issehoved, hvor deltagerne går en lille tur i det smukke morene landskab. Turen går via Toftebjerg og et smut til Langøre Havn med kig til den fredede Stauns Fjord. Guiden fortæller undervejs om vikingernes Samsø, Konhave Kanalen m.m. Så blev det tid til et besøg på Samsø Bryghus, hvor der ventede en lille fortælling om bryggeriet, og herefter var der tid til smørrebrød og en Samsø øl. Efterfølgende var der en mulighed for at gå rundt i Nordby, med bl.a. et idyllisk gadekær, et smukt klokketårn og de fine gamle bindingsværkshuse. Guiden fortæller om byen og dens historie. Bussen kører en tur til Ballebjerg - Samsøs højeste punkt, med udsigts-tårn og et flot syn over Samsø og Tunø. Herfra kører vi mod Sælvig og færgen.

Det var så slut på 2 dejlige dage.

(COPA-Fyn fortsætter næste side)



Der findes mange modeller og valgmuligheder.

Ring og hør nærmere!



NYHED!
Nu har vi også
lyskebrokbælter



Care the right way for a better day

- Perfekt pasform
- Ingen generende sømme
- Større frihed
- Optimal tryk
- Blødt og åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

Støttebandager og medicinsk beklædning til stomi/brok, udviklet og produceret efter specialmål – for ultimativ komfort!

etogarments

stomibandager.dk

Eto Garments ApS • Bredgade 16 • 5592 Ejby • +45 64 46 13 30
sales@eto-garments.com • eto-garments.com

Siden sidst

COPA Fyn på tur til Samsø - Nini Pedersen skriver

For COPA-Fyns vedkommende gik sommerturen til Samsø, den 24. og 25. juni, næsten lig den tur Roskilde/Køge har været på.

Det er svært at beskrive vores tur uden at indlægget kommer til at ligne Marianne's fine beskrivelse, som jeg tillader mig at referere til.

Lidt vil jeg dog prøve at sætte sammen: Vore deltagere fra Langeland er morgenmennesker, de drog af sted allerede kl. 5.30 og var til gengæld sent hjemme dagen efter. Efter nogle stop var vi alle 25 med bussen, der kørte os til Hov, hvorfra vi sejlede til Sælvig. Vejret viste sig fra sin pæne side – vi havde tørvejr hele tiden. I Falkecenter Samsø oplevede vi at storhornuglen Tykke Berta have et godt øje for vores guide – halen kunne lige feje håret tilbage på hende, hver gang den kom i nærheden af hende.

På Flinchs Hotel gik vi desværre glip af de hvide asparges, da der ikke stikkes asparges efter Sct. Hans, men til gengæld var oksestegen så mør at vi kunne "tykke den med øjenbrynene" og Samsøkartofler fik vi også. I Samsø Labyrinten var vi på et lille opgaveløb og alle kom heldigvis gennem opgaverne og fandt ud af labyrinten igen, så der var stadig 25 passagerer i bussen på hjemturen.

Med henvisning til Mariannes indlæg i blad nr. 4, vil jeg hermed sige tak for en god tur til jer, der var med og god bedring til jer, der desværre blev forhindret af sygdom, og derfor måtte blive hjemme – det går forhåbentligt fremad for jer.

P.b.v. Nini Pedersen





COPA Sønderjylland

Lokalformand: Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg
Tlf.: 7447 3370 E-mail: kaichrista@hotmail.com

Åben rådgivning 2017 Sygehus Sønderjylland, Aabenraa Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver til stede

Mandag d. 2. oktober kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 4. december kl. 10.00 til 13.00

Uden for denne tid vil der altid være mulighed for at ringe til:

Lokalformand Christa Jensen tlf. 7447 3370

COPAs sekretariat tlf. 5767 3525.

Anne Lise Hansen tlf. 2961 2776 • achansen@webspeed.dk

Siden sidst

Dejlig aften

Sønderborg Sommerrevy – en dejlig aften havde vi sammen med medlemmer. I restauranten blev der serveret buffet, som alle blev godt mætte af.

Efter spisning var der revy. En super forestilling med masser af grin, man kan godt forstå at de har fået gode anmeldelser fra forskellige steder.

Tak til medlemmerne som tog med til revyen.

Kommende arrangement

Julefrokost 26. november

Husk julefrokost

søndag d. 26. november 2017

på Røde-Kro kl. 12.00.

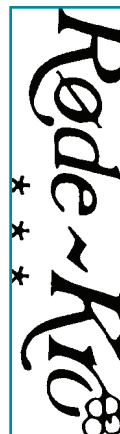
Tilmelding senest den 21. november 2017:

Carl Christian – 74 72 39 81/40 79 39 61

Christa – 74 47 33 70/41 57 33 70.

Vi håber at mange vil deltage, så vi kan få en hyggelig dag sammen.

Sæt kryds i kalenderen.



P.b.v.
Christa Jensen

STOMOCUR®

Roland Healthcare

Individuelt
tilpasset

Giver **bedre**
løsninger

STOMOCUR
Kvalitet



Nyt blødt
CONVEX
System

COLO,
ILEO &
URO



Kontakt os for rådgivning og få tilsendt prøver

Roland Healthcare ApS

Tel: +45 4814 2080 Mail: info@roland1.dk

Hvidehusvej 34 3450 Allerød www.rolandhealthcare.dk



COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Åben rådgivning på Regionshospitalet Horsens, Horsens Sygehus Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Horsens Sygehus den 2. torsdag i måneden fra kl.15.00 til kl.17.00. Vi findes i dagligstuen på P4.

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost 25. november

Ganske vist er der endnu et par måneder til jul, MEN vi afholder generalforsamling og julefrokost **den 25. november kl.11.00** på Hotel Danica/ restaurant Over Middel, Ove Jensens Alle 28, 8700 Horsens.

Der vil i næste blad komme fuldt program for dagen. I bedes alle medbringe en pakke til en værdi af minimum 25 kroner.

Tilmelding kan ske til Hanne Westergaard på mail: h.westergaard@stofanet.dk eller 20780300.

P.b.v. Hanne Westergaard

Siden sidst

Mange gode oplevelser

Sommerudflugten i Sydøstjyllands lokalforening gik i år til Korsbæk på Bakken. Turen startede i Horsens, hvor de første blev samlet op, vi var en god bus fuld af sted plus to friske chauffør. Sidste opsamling var i Middelfart, hvor der var morgenbrød og kaffe/te og en lille skarp til halsen. Derefter gik turen mod Bakken.

Vi ankom lidt over 12, så der var lige lidt tid til at strække benene, inden der var frokost kl. 13.00 på Postgården som er et stort spisested med plads til 350 spisende gæster. Det var lækker mad der bestod af to retter, forret som



Tid på egen hånd.

Agnes og Boldt på auktion.



var krydderuretsalat med søkøgte rejer og creme af krydderurt. Hovedretten var det bedste fra landgrisen med asparges, mos af rodfrugter, skysauce og nye danske Lammefjordskartofler. Mens vi spiste var der flere af karakterne fra Korbæk inde og lave underholdning. Det var en hyggelig lille ting, der gjorde spisningen derinde til en hyggelig og sjov oplevelse.

Efter frokost var der lidt tid på egne hånd til at gå lidt rundt på Bakken og kigge.

Kl. 15.30 var der så rundvisning i Korsbæk. Det var et hyggelig sted og rundviseren var god til at fortælle og kaldte endda en for De, så han blev godt i rollen.

Han viste rundt i de forskellige stuer, spisesteder og bygninger, imens han fortalte anekdoter fra selve tv-serien og om Korsbæk by. Det var spændende, at komme rundt og se bl.a. Lauras Køkken og Varnæs stue. Folk lyttede interesseret til rundviseren og tog billeder og stillede spørgsmål. Der var mulighed for at spise i Lauras køkken, Varnæs stue, Katrines Gaard og så på Postgaarden, hvor vi spiste. Der var derfor bl.a. fint dækket op i Varnæs stue til aftenspisning.



Knudshoved.

Efter rundvisning var der igen lidt skuespil fra personerne i Korsbæk, efter det skulle vi hjem kort efter kl. 17. Ved Knudshoved var der spisepause på vej hjem, der fik vi en stor sandwich og mulighed for, at købe lidt at drikke. Så gik turen hjem til de forskellige byer hvor folk skulle sættes af igen. Det var en rigtig god dag med mange gode oplevelser og god mad, så en vellykket sommertur på Bakken synes jeg. Der skal lyde en stor tak til PP busser for turen frem og tilbage samt deres gode humør.

P.b.v. Grith Roldsgaard

ByMii FEMININT UNDERTØJ - til dig med stomi

ByMii er en helt ny eksklusiv undertøjsserie til dig, som ønsker feminint og klassisk undertøj.



*Læs
mere på
bymii.dk*





COPA Midt/Vestjylland

Lokalformand:

Lars Elvig,
Banegårdspladsen 4A ^{4. dør 1}, 7400 Herning
Tlf.: 2052 1771 E-mail: elvig@privat.dk

Kommende arrangement

Julefrokost 18. november kl. 13.00

Årets julefrokost holdes i år på Westergaards Hotel i Videbæk.

Vi skal have noget godt at spise, kaffe og risalamande, pakkespil og hygge.

Deltagerbetaling for medlemmer 100 kr. – ikke medlemmer 250 kr.

for mad og 2 genstande (snaps øl eller vand).

Til pakkespil medbringer hver deltager en pakke til en værdi af 25 – 30 kr.

Tilmelding til Gunnar Andersen tlf. 97427376 / 20522743 eller på mail gua@youmail.dk

senest den 8. november 2017.



Westergaards Hotel i Videbæk.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen,
Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978 (bedst hverdage efter kl. 14.00).
E-mail: s.a@bbsyd.dk

Kommende arrangementer COPA Sydvestjylland: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Gl. Viborg amt

Lokalformand:

Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.
Tlf.: 4070 0028 mail: sysohans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:

Povl Jørgensen, Baldersvej 17A, 7800 Skive. Tlf.: 2481 2966 mail: lipo@youmail.dk

Kommende arrangementer COPA Gl. Viborg amt: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Aarhus

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst

Tlf.: 2778 2894 (bedst efter kl. 16.30) E-mail: copa_aarhus@icloud.com

Rådgivning på Aarhus Sygehus THG indgang 1 A, 2. Sal

Lokalet til venstre for trappen/elevatoren
(mellem afdeling 260 og 280)

Mulighed for en samtale med en ligestillet.

Torsdag	21. september	16 - 17.30
Torsdag	5. oktober	16 - 17.30
Torsdag	19. oktober	16 - 17.30
Torsdag	2. november	16 - 17.30
Torsdag	16. november	16 - 17.30

Der gøres opmærksom på, at alle der ønsker en
samtale med en af COPAs rådgivere er
velkomne.

Stomiposer til Ukraine

OBS: Ved alle arrangementer i Aarhus lokalforening er der
mulighed for at medbringe "overskudsposer" og
aflevere dem til bestyrelsen.

Aarhusklubben

Hej allesammen.

Som I sikkert har opdaget, er der gået kuk i vores COPA-
kalender her i august og september. Så min tidligere
annoncerede septemberdato - d.14. - er forkert. Vi mødes
onsdag d. 13. september kl. 14 - 16 på Folkestedet. Hvis
vores lokale er optaget af musikere, så lad os samles i
ventesalen og i samlet trop finde et tomt lokale. Vi starter
efterårsmøderne med en gang omvendt banko.

Oktobermødet er den **11. oktober**. Skal vi ud af huset?
Har nogen en spændende ide til et nyt sted?

I november mødes vi **onsdag d. 08. kl. 14 - 16**. På dette
møde skal vi nå at planlægge møderne i 2018.

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen tlf. 2818 8928



Kommende arrangement

Svømmeaften tirsdag d.26. september

Efteråret nærmer sig og det samme gør vores svømmeaften nr.2 i år (vi arrangerer 2 svømmeaftener pr. år). Vi mødes **tirsdag d. 26. september kl. 18.00** ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Aarhus midtby (ved rutebilstationen).

Her vil vi nyde en svømmetur i det store bassin, eller blot flyde rundt i vandet (du skal ikke nødvendigvis kunne svømme). Vi kan benytte massage ved vandtryk, spabad, varmtvand og sauna....eller de af mulighederne som vi nu har lyst til, men en tur i bassinet skal vi dog.

Du kan trygt tilmelde dig, der er altid COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet.

På grund af begrænset deltagerantal, går vi efter "først til mølle" princippet, så skynd dig at tilmelde dig, - dog har 1. gangs og nyoprettede medlemmer første prioritet.

Atter er COPA gavmild med et godt tilskud:

Vi betaler indgangsbilletten til svømmehallen samt giver et væsentligt tilskud til de af svømmerne, der efterfølgende ønsker at gå med på restaurant / spisested hvor vi i nyder god og ofte spændende mad i hyggeligt og muntert samvær med ligestillede.

Egenbetaling her er blot et lille beløb på 50,- kr. pr. person for deltagelse i spisningen.

Tilmelding senest d. 20. september (men gerne nu) til:

Mariann tlf.: 2019 3449 eller mail.: mariann@mhl.dk

Med venlig hilsen Mariann Hvid Olesen



Kommende arrangement

Julesammenkomst

Julesammenkomst afholdes **d. 29. november** fra kl 15.00 til 18.30 på Huset Trøjborg.

Mere om dette i næste blad.

P.b.v. Niels Brund

Randersgruppen

Vi skal hilse på bisonokserne og de små kalve

Tirsdag den 26. september mødes vi på Reberbanevej 12 st. th.

Vi samles og kører ud og siger godnat til bisonokserne ved deres stald. Der får vi lidt at vide om dyrene, og derefter kører vi tilbage og får kaffe/te og kage på Reberbanevej.

Husk tilmelding til Kirsten Gjørup Hansen kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller tlf. 22 16 21 40.

Mange venlige hilsener
Kirsten Gjørup Hansen

Julesammenkomst i Randersgruppen

Julesammenkomst afholdes **d. 28. november kl 19.**

Mere om dette i næste blad.



Ekstra næring i en nem lille mundfuld

Arla Protino® er et friskt mejeriprodukt, der gør det let og lækkert at få ekstra næring i en nem lille mundfuld.

Prøv f.eks. vores helt nye flødedessert med rabarber og et strejf af vanille. Den er både rig på smag og protein.

Få inspiration til lækre mellemmåltider med Arla Protino® på www.arla.dk/protino



SMAGER SOM KOLDSKÅL
OG CREMET YOGHURT!

NYHED



MED
VALLEPROTEIN

Arla Protino®
forhandles hos udvalgte
supermarkeder og
online forhandlere.



COPA Familier Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,
Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 2165 9460 E-mail: susanne.elsdyrvej@gmail.com

Kontaktperson Østdanmark: Vakant

Kommende arrangement

Weekendophold 3. november - 5. november i Lübker Golf Resort

FAP-gruppen

inviterer FAP-medlemmer af Stomiforeningen COPA til et weekendophold i Lübker Golf Resort - midt i Djurslands skønne natur, hvor vi har lejet et originalt canadisk loghouse. Feriehuset er til 12 personer med 6 soveværelser og 3 baderum. Hvert værelse har 2 enkeltsenge. Det ene værelse og badeværelse er i stueetagen. De resterende sove- og badeværelser er på 1. salen. Eneværelser kan kun tildeles, hvis vi bliver færre end 7 tilmeldte til overnatning.

I år har vi inviteret Lone Sunde,

(MD, PhD, Consultant, Dept. of Clinical Genetics, Aarhus University Hospital, Professor, Dept. of Biomedicine), til at fortælle om hendes arbejde/forskning med FAP og nyeste tiltag. Lone er inviteret til lørdag middag/eftermiddag.

Såfremt deltagerantallet til foredraget ved Lone Sunde er under 10, ser vi os nødsaget til at aflyse foredraget.

Derudover vægter vi socialt samvær højt med mulighed for gåture, spil o.lign. Er der interesse for entre til SPA-FITNESS OG SUBTROPISK BADELAND, som er et 3500 m² stort oplevelses-mekka i 3 etager med spa & wellness i 2 etager, fitness-område samt subtropisk bad med indendørs vandaktiviteter, er der i lejen inkluderet 8 daglige entrebilletter.

Weekendopholdet er fra fredag den 3. november kl. 15 til søndag den 5. november kl. 15. Det er muligt at komme fredag eller lørdag med overnatning. Det er også muligt kun at komme til foredraget lørdag middag.

Adressen til feriehuset er Lübker Allé 120, DK-8581 Nimtofte.

Weekendens program

Fredag:

Ankomst tidligst kl. 15 med indkvartering, kaffe og socialt samvær

Aftensmad, aftenhygge

Lørdag:

Morgenmad og evt. tur til SPA-FITNESS OG SUBTROPISK BADELAND til dem, der har lyst

Kl. 13 middagsmad og foredrag ved Lone Sunde

Kl. 15 eftermiddagskaffe, socialt samvær og evt. gåtur

Aftensmad og aftenhygge

Søndag:

Morgenmad og evt. tur til SPA-FITNESS OG SUBTROPISK BADELAND til dem, der har lyst eller gåtur/socialt samvær

Kl. 13 frokost

Derefter oprydning og afgang

Vi skal selv medbringe sengelinned og håndklæder.

Tilmeldingsfristen

er den 2. oktober, og der er først til mølle princippet vedr. overnatning. Tilmelding skal ske til Stomiforeningen COPA, Sekretariatet, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted, Tlf.: 57 67 35 25.

Telefontider: Man-tirs-ons-tors: kl. 10-14, Fredag 10-13.

mail til sekretariatet@copa.dk

eller via COPA's hjemmeside <https://copa.dk/kontakt/>

med oplysninger om ankomst fredag eller lørdag med overnatning eller kun middag og foredrag lørdag.

Er der spørgsmål til opholdet/forplejning, kontakt venligst Susanne Jakobsen på mobil 21 65 94 60.

*På FAP-gruppens vegne
Susanne Jakobsen*



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro
Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

Siden sidst

Todages tur til Læsø den 4. - 5. september

Vores udflugt til Læsø blev overtegnet, selvom jeg havde booket hele hotellet. To hold var på venteliste i starten af august. I næste blad kan læses om turen.

Kommende arrangement

Julefrokost 2017

Vores julefrokost i år finder sted på Søparken i Aabybro **den 26. november kl. 12.00**. Nærmere om tilmelding, pris og menu i novembernummeret.

Der bliver jo nok ikke den store forandring i forhold til sidste år. Men I kan allerede nu sætte kryds i kalenderen.

P.b.v. Bjarne Baarup



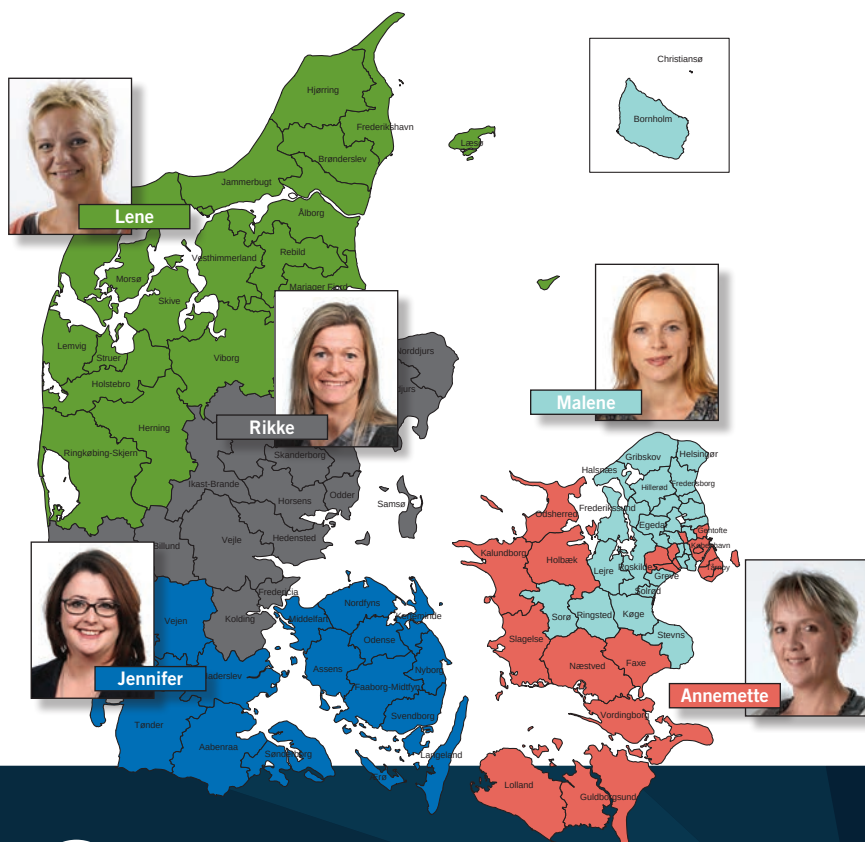
COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV
Tlf.: 5136 3063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør



Hos OneMed har vi 5 sygeplejersker, der er klar til at rådgive dig i valg og anvendelse af produkter.

Vi markedsfører alle kendte stomiprodukter på markedet.

Se dine bevilligede produkter og bestil nemt og hurtigt via vores webshop eller ring til vores kundeservice.

Vi er der for dig.

Med OneMed som leverandør, kan du handle trygt, værdigt og sikkert.



Følg "OneMed Danmark" på Facebook.
Find korte film og opslag om livet med en stomi.

ONEMED

OneMed A/S
P.O. Pedersens Vej 16
8200 Aarhus N

Tlf. 86 109 109
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk
facebook.com/OneMedDanmark



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop

Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966 E-mail: holmgaard@hotmail.com

Kommende arrangement

Invitation til Forældregruppens Familieweekend 2017

**For børn og unge som er stomi-/ reservoiopererede eller har afføringsproblemer
OG deres familier**

Forældregruppen afholder familieweekend 2017 d. 13. til 15. oktober.

Vi skal igen være på Comwell Klarskovgaard – et "godt stenkast" uden for Korsør. Der er super faciliteter, smukke omgivelser i skov og ved strand, og ikke mindst velkommenhed fra personer man ikke møder mange steder. Vi glæder os allerede – det håber vi også I gør.

Fredag ca. kl. 19.30 er der foredrag med Charlotte Nefer – måske også kendt som hospitalsklovn Stella? Temaet er 'humor og kommunikation', er med humor og handler bl.a om humor blandt børn og voksne, kropssprog / nonverbale sprog, hvorfor misforstår man hinanden.

Charlotte er uddannet skuespiller, psykoterapeut og arbejder som hospitalsklovn Stella.

Se mere <http://www.hospitalsklovn-stella.dk/foredrag.htm>

Undervisning lørdag står Carsten Sommerskov for. Overskriften er: "Glade børn og voksne - Mere energi - Øget livsglæde - Større selvtillid - Mere positivitet - Personlig vækst".

Det handler om konkrete idéer og værktøjer til, hvad vi kan gøre for at styrke vores barn til at skabe en god og tryk hverdag og opvækst. Der er masser af humor - fart over feltet og konkrete metoder lige til at anvende. Se mere

<https://www.sommerskov.dk/foredrag/foredrag-privatliv/foredraget-glade-born-og-voksne.html>

Selve rammen for weekenden er som den plejer. Ankomst fredag – foredrag, hygge og cafeaften.

Lørdag er der undervisning for voksne og aktiviteter for børn og juniorer.

Lørdag eftermiddag har vi entereret med "en der kender en", som vil lave mini make up workshop med pige juniorerne.

For børn i alle aldre vil der være gode muligheder for en lang række sjove og spændende aktiviteter så vel inde som ude – mere herom efter SU.

Vi laver aktivitetsrum, hvor man kan tegne, male, lege med perler, spille PlayStation, Wii, Lego, spille brætspil og meget andet.,

Det er for samvær på deres præmisser - med "passende ansvarlig" voksen styring.

Blandt "børnepasserne" er der flere der selv har stomi. Børnepasserne er meget bekendt med de udfordringer vores børn evt. kan have. De ved nemlig på egen krop hvordan "det med maven" kan drille og fylde i hverdagen.

De er fra de tidligere år gennemgående figurer – og er rigtig gode til at se, hvornår et barn har brug for forældrene. Det gør, at I trygt kan deltage i undervisningen.

Så skal vi selvfølgelig også – som vi plejer – snakke, grine, hygge, udveksle erfaringer, og spise god mad m.v.

Ved generalforsamling søndag, kan I høre sidste nyt fra COPA og Forældregruppen. Der er valg til styregruppen - så har du lidt tid tilovers nu og da og gerne vil være med til at arrangere – så overvej om du skulle stille op.

Tilmelding og betaling

Skal ske [senest](#) d. 25. september 2017, ved:

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder (og gerne diagnose): sekretariatet@copa.dk
2. Overfør egenbetaling via bankoverførsel til COPA: Reg nr. 4955 Konto nr. 000 7090 331.

Vigtigt

Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.



Comwell Klarskovgaard.



Charlotte Nefer.



Glade børn og voksne, Carsten Sommerskov.

Tilmelding er ikke "godkendt" før sekretariatet har modtaget betaling – og har bekræftet dette over for jer. Deltagelse er betinget af medlemskab i COPA (som regel er det barnet som er medlem. Hvis det ikke er tilfældet for jer, er I yderst velkommen til i mailen at bede om det).

Egenbetaling pr. deltager:

0 – 3 år	kr.: 0,00
4 – 14 år	kr.: 300,00
15 år / voksen kr.:	kr.: 400,00

For hvert medlem, kan der deltage 2 voksne (og x antal børn). Familien bor som udgangspunkt på samme værelse/værelser. Kommer I mere end 2 voksne pr. medlem, eller vil man have adskilte værelser, kan dette betyde at merprisen afregnes af jer selv.

Bemærk, at det efter serviceloven § 41 er muligt at søge om tilskud gennem jeres sagsbehandler i jeres kommune. Hvis I søger om tilskud - og af kommunen bliver bedt om, at beskrive programmet - kan I fremhæve, at der gennemføres undervisning som skrevet ovenfor.

Endelige programmer sendes til tilmeldte efter SU. De vil også kunne ses på vores hjemmeside <http://www.foraeldregruppen.dk> og på <http://copa.dk/foraeldregruppen/>

Vi ser frem til en god weekend både med familier der har været med før, men ikke mindst de familier, der kommer første gang. Det bliver en aldeles fremragende weekend.

Ankomst fredag d. 13. oktober mellem 16.00 og 17.15. 17.30 er der velkomst og oplæg til weekenden. Vel mødt til både "gamle" og nye familier, børn & juniorer .

På styregruppens vegne, Morten Holmgaard

Kontakt mig gerne hvis I har spørgsmål på tlf.: 4021 1966 eller mail: morten@foraeldregruppen.dk

Ny undersøgelse

Mange danskere reagerer ikke, når mor og far viser tegn på sygdom

En ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse viser, at fire ud af ti danskere ikke har opfordret deres forældre til at gå til lægen, selvom de har lagt mærke til eller hørt om, at forældrene har vist tegn på sygdom. Faktisk så taler hver tredje voksne dansker sjældent eller aldrig med sine forældre om deres helbred. Men det er en god idé at tage snakken, da det kan redde liv.

- "Far, din hoste bekymrer mig, jeg vil blive glad, hvis du vil tale med din læge" Mange af os har svært ved at komme med netop den opfordring til vores forældre. Det viser en ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse, der er lavet som en del af indsatsen "De 7 tegn". 39% svarer, at de ikke har opfordret deres forældre til at søge læge, selvom de har lagt mærke til eller hørt om, at forældrene har vist tegn på noget, der kunne være en sygdom.

- "Ligegyldigt hvor gamle vi bliver, så står vores forældre som et fyrtårn i vores liv. Vi har en opfattelse af, at forældrene er de voksne, der beskytter os. Det kan være derfor, vi nogle gange lukker øjnene, hvis vores forældre viser symptomer på sygdom. Årsagerne er ofte komplekse, men fornægtelse af eller angst for, at vores

forældre kan dø, kan være det, der holder os tilbage fra at reagere", forklarer Merete Mærsk, der er psykolog hos Kræftens Bekæmpelse.

Flest mænd springer snakken over

Undersøgelsen viser også, at 30% af voksne danskere sjældent eller aldrig taler med deres forældre om helbredet. Det er særligt mændene, der springer samtalen over. Hele 39% af mændene taler sjældent eller aldrig med forældrene om deres helbred, hvor det samme gør sig gældende for 21% af kvinderne.

- "Med alderen kan der ske et skift i omsorgen mellem børn og forældre – hvor børnene i højere grad må tage sig af forældrene. Et eksempel er, at vi taler med vores forældre om deres helbred og opfordrer dem til at gå til læge, hvis de oplever symptomer. Vi skal huske, at børn har en stor indflydelse på forældre, og som voksne børn kan vi hjælpe vores forældre ved at skubbe på", forklarer Merete Mærsk.

Vi føler et ansvar for forældrenes helbred

Selv om 30% af voksne børn sjældent eller aldrig taler med forældrene om deres helbred, så

viser undersøgelsen, at de føler et ansvar. 78 pct. af danskerne svarer nemlig, at de sammen med deres søskende har et ansvar for at følge med i forældrenes helbred og opfordre dem til at gå til læge, hvis de viser tegn på alvorlig sygdom.

- "Vi mener altså selv, at vi har et ansvar – men det er ikke helt let for os at leve op til det, fordi det er svært for mange af os at tale med vores forældre om sygdom. Måske fordi det minder os om, at vi kan miste dem. Men jo hurtigere man kommer til lægen – desto større vil muligheden oftest være for at blive rask, hvis man er syg. Derfor er der ingen grund til ikke at få det sagt, hvis man har registreret nogle symptomer," siger Merete Mærsk.

Gode råd til at tage samtalen

Du må gerne blande dig. Erfaringer viser, at langt de fleste bliver glade for, at andre viser omsorg og er bekymrede for dem og deres velbefindende.

Sig det kort og kærligt: "Jeg er bekymret for dig – vil du ikke godt gå til lægen."

Tid og sted

Rolige omgivelser, hvor man kan tale uforstyrret. På en gåtur eller over en kop kaffe.



Psykolog Merete Mærsk, Kræftens Bekæmpelse

Tag altid udgangspunkt i dine egne følelser, men undgå at presse for meget på eller at være bedrevidende. ■

- Hvert år rammes ca. 35.000 danskere af kræft.
- Ved udgangen af 2014 levede mere end 267.000 danskere med diagnosen kræft.
- Hver tredje dansker får kræft før de fylder 75 år.
- Næsten seks ud af ti danske kræftpatienter overlever deres kræftsygdom.
- Tidlig opdagelse af kræft øger muligheden for at overleve og giver ofte mulighed for en mere skånsom behandling.

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

Svend Larsen *)
Brandstrupvej 99
2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 4095 0953

Frederiksborg

Gisela Schjøtt **)
Birkemosevej 30
3550 Slangerup
Tlf.: 4733 4434

Bornholm

Inge Skovgaard Petersen
Storegade 15 D
3700 Rønne
Tlf.: 3028 6530

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen *)
Vissenbjergvej 30
4000 Roskilde
Tlf.: 4673 0587

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 6063 0747

Storstrøm/Lolland Falster

Helle Westergaard
Elmebakken 6
4400 Kalundborg
Tlf.: 5950 8243 / 4042 3044

Fyn

Poul Erik Andersen
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 6615 8512

Sydøstjylland

Hanne Westergaard *)
Konsul Jensensgade 16 ^{2.th.}
8700 Horsens
Tlf.: 7564 1086

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 7447 3370

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 2785 5978
(bedst efter 14)

Midt/Vestjylland

Lars Elvig *)
Banegårdspladsen 4A ^{4.dør}
7400 Herning
Tlf.: 2052 1771

Gl. Viborg amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 4070 0028

Aarhus

Gitte Heide
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 2778 2894
(bedst efter 16.30)

Nordjylland

Bjarne Baarup
Vester Altan 42
9500 Hobro
Tlf.: 2143 3018

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 2165 9460

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007 / 4021 1966

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 5136 3063

Urostromigruppen

Vestdanmark:

Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 7452 0091 / 2961 2776

Østdanmark:

Kirsten Cederlund
Bymarken 4 D, st.tv.
4000 Roskilde
Tlf.: 2093 2159

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg. **) Suppleant COPAs forretningsudvalg.

