



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

**Mange afholdte generalforsamlinger i COPA
.....se under lokalforeninger side 22-39.**

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Sommeropholdet i Aalborg er nu overbooket. Der vil derfor være medlemmer, der i år ikke får opfyldt deres ønske om at komme med på deltagerlisten til sommeropholdet.

Istedet kunne COPA weekend-opholdet i Kerteminde den 25.- 27. august være et alternativ? Se mere her i bladet side 4.

ICOPA kalenderen for dette år, 2017, er der desværre en meget dum fejl for månederne august/september. Juli måned slutter mandag den 31. - det er korrekt – MEN. Mandag dukker op igen som den 1. august. Det er COPA, der ikke har opdaget fejlen, inden kalenderen blev sendt til trykning. Vi beklager. Ret i din kalender, start med at ændre datoen ud for tirsdag fra den 2. august til den 1. august og ret alle datoer til lørdag den 30. september.

Projektet "Stomiguiden" har været en stor succes – det er den stadig. Rigtig mange personer har besøgt hjemmesiden. Langt over forventningen med et gæt på 5000 besøg på et år, er nået på få måneder. Jacob Nossell og Leif Pedersen har lagt nye historier/interview på "Stomiguiden". Der er også lavet et nyt oplag af pjecen, da der fra mange sygehuse er stor efterspørgsel om den.

Facebookgruppen vokser og vokser. Her er der god gang i debatten om alt muligt. Mange i gruppen prøver at hjælpe bedst muligt med deres råd og erfaringer i livet som stomiopere-ret.

Naturligvis vil der være kommentarer, som ikke alle kan bruge til noget. Men det vigtigste må vel være, at medlemmerne i gruppen er villige til at dele deres egne personlige erfaringer. Husk altid, mennesker er forskellige, og råd virker fint for nogle, men absolut ikke for andre. Sådan er livet.

Mange studerende henvender sig til COPA om hjælp med at finde stomiopere-rede, der vil være behjælpelig med at deltage i interview og svare på spørgsmål vedr. projekter om livet med stomi. Efter aftale bliver de studerendes henvendelser lagt på COPA Facebookgruppen.

På COPA hjemmesiden er COPA Forum også en mulighed for at få råd om livet med stomi.

I COPA Forum er det lettere at finde svar om råd på konkrete spørgsmål, da der er en god inddeling af spørgsmålene. Jeg vil opfordre til, at de der ikke er på Facebook, prøver at bruge COPA Forum som en mulighed til at finde svar på diverse spørgsmål. Så må vi andre hjælpe til, at der igen kommer lidt gang i COPA Forum.

Udbudsrunder på leverandøraftaler af stomihjælpemidler bliver større og større, da mange kommuner indgår fælles indkøbsaftaler. Som udgangspunkt er det helt fint, da der normalt kan spares penge, når der indkøbes store mængder. Men jeg

tvivler på, at der også fremover vil kunne spares ret meget mere på indkøb af stomihjælpemidler, da kommunerne i de sidste år har fået store rabatter ved fællesudbud. Det siger sig selv, at på et tidspunkt kan der ikke spares mere på udgifter til stomihjælpemidler, da leverandørerne har omkostninger til løn, lokaler og forsendelse m.m.

Det vil heller ikke være rart, hvis der i fremtiden kun vil være en eller to leverandører. Det nærmer sig monopolisering, der ofte efter en tid giver en prisstigning på produkterne. På et tidspunkt skal der vel penge i leverandørens pengekasse.

Stomiforeningen COPA har fået en henvendelse om at finde ileostomiopererede, der vil være med i et forskningsprojekt på Afdeling V, Aarhus Universitetshospital. Projektet er bl.a. at undersøge, om bestemte tilskudsdrikke kan ændre mængden af stomioutput hos personer med ileostomi, og om tarmslimhinden påvirkes af de samme drikke.

Der vil på COPA hjemmesiden og i den lukkede COPA Facebookgruppe blive lagt informationer om krav til testpersonerne. Et er dog givet, man skal have bopæl i region Midtjylland.

Det har været påske og sommertiden er i fuld gang. Men det er som om varmen ikke er helt stabil endnu. Så må vi vente og håbe på, at der i nogle af de kommende mange helligdage bliver tilført masser af dejlige solskinstimer. Håbet kan ingen tage fra os.

Hilsen med ønske om et dejligt forår. ■



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

En bøn fra Copa-bladets korrekturlæser

COPA har lokalforeninger **ikke** lokalafdelinger. Desværre er der skribenter der gentagne gange skriver forkert. Det vil være rart, om I skrev rigtigt. **M.v.h. Copa-bladet**

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.stomiguiden.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 10/06.

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 10/06.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter aftale. Reproklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 16/06.**

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

Foto forsiden

Generalforsamling COPA Roskilde/Køge og 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 humørlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 3/2017 (maj - juni) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 256].**Indhold:**

Leder (Henning Granslev).....	2
COPA weekend 2017(Henning Granslev og Hanne Westergaard).....	4
Årsberetning for Stomiforeningen COPA 2016 (Hening Granslev).....	6
COPA regnskab 2016.....	16
Kvinder bør være fysisk aktive efter overgangsalderen.....	18
DHL Stafet i København og Aarhus.....	20
Produktinformation (Hollister).....	20
Ny COPA ambassadør.....	21
Nyt fra lokalforeningerne.....	22
Gaver og arv.....	37

**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.
Vedrørende gavebidrag: se side 29.

PLANLAGT OMDELING

Copa-blad 1	januar uge 3	Hvis bladet ikke er modtaget i efterfølgende uge, skal man kontakte sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller send en mail til: sekretariatet@copa.dk
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	

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 weekend den 25. august – 27. august 2017 Tornøes Hotel, Kerteminde

Også i år er Fyn valgt til weekendophold for stomi/reservoieropererede samt deres ægtefælle/samlever. Tilbuddet er fortrinsvis for de 35-65 årige.

I weekenden kan man slappe af, komme på udflugt til flere seværdigheder på Nordvest Fyn, nyde god mad, møde gamle COPA venner og hilse på nye deltagere. Der er værelser til kørestolsbrugere – husk dog selv at sørge for hjælper. Der er ikke elevator. Hotellet ligger i den hyggelige købstad fra 1476. Der er kort afstand til alt: Havn med cafeer, stranden og de små butikker rundt i byen. Ved Langebro står skulpturen af fiskerpigen Amanda.

Til udflugten er der bestilt en kørestolsbus.

Hotelinfo

Tornøes Hotel,
Strandgade 2, 5300 Kerteminde
Tlf. 6532 1605 www.tornoeshotel.dk

Tilmelding

Tilmelding **senest mandag den 19. juni 2017** ved henvendelse til:
Stomiforeningen COPA, Jyllandsgade 41,
4100 Ringsted tlf. 5767 3525

Alle deltagere skal være medlem/støttemedlem. Oplys venligst telefonnummer, adresse og medlemsnummer.

Der er reserveret plads til 50 personer. Fra sekretariatet bliver der sendt en deltagerliste med telefonnummer og bynavn, således at det er muligt med samkørsel (det skal I dog selv sørge for).

Pris

Prisen for weekenden er pr. person
1200 kr. i dobbeltværelse og
1400 kr. i enkeltværelse.

Forplejning

Fredag: Aftenmenu 2 retter og kaffe/te med kage.

Lørdag: Morgenbuffet, madpakker, 3 retters festmenu incl. ½ fl. vin, kaffe/te med sødt.

Søndag: Morgenbuffet og frokost.

Yderligere oplysninger

Ønskes yderligere oplysninger ring venligst til Hanne Westergaard tlf. 7564 1086 eller Henning Granslev tlf. 7021 3525.

Ekstra tilbud for egen regning. Betaling direkte til hotellet. Oplys til hotellet, at det er i forbindelse med COPA arrangementet.

Ønskes der en ekstra overnatning torsdag 24. august, søndag den 27. august eller begge dage er priserne følgende:

• **Torsdag eller søndag**

incl. 2 retters aftensmenu:

Pr. person i dobbeltværelse 775 kr.

Pr. person i enkeltværelse 975 kr.

• **Begge dage**

incl. 2 retters aftensmenu:

Pr. person i dobbeltværelse 1550 kr.

Pr. person i enkeltværelse 1950 kr.

**P.v.a. COPA Hanne Westergaard
og Henning Granslev**

Tornøes Hotel.



Program

Fredag aften

En repræsentant fra en producent fremviser nye stomihjælpemidler. Aftenmenu og herefter er det muligt at få råd og vejledning om brug af stomihjælpemidlerne. Der er samtidig en god mulighed for at deltagerne kan udveksle erfaringer om dagliglivet med stomi/reservoir.

I lokalet vil der være kaffe/te og kage.

Lørdag

Kl. 09.30 afgang fra hotellet. På tur til Nyborg Slot, her er der rundvisning med guide, videre til Svendborg Havn, hvor vi skal med M/S Helge rundt i det Sydfynske Øhav. Madpakker er der god tid til at indtage under sejlturen, der varer 2 timer. Efter masser af frisk havluft kører vi til kaffe og lagkage på Hotel Christiansminde. Det er ikke muligt at medbringe el-kørestol på M/S Helge. Klap-sammen stol er ok.

Søndag

Efter indtagelse af morgenbuffet er der god tid til at gå på opdagelse i Kerteminde by, i den gamle forretning Høkeren, et besøg på Johannes Larsen Museet, hilse på den kendte pige, Amanda, eller blot gå en tur langs havnen. Inden frokost er der tid til evaluering.

Tilmelding

**COPA weekend den 25. august – 27. august 2017
Tornøes Hotel, Kerteminde**

Navn/avnne.....

Adresse.....

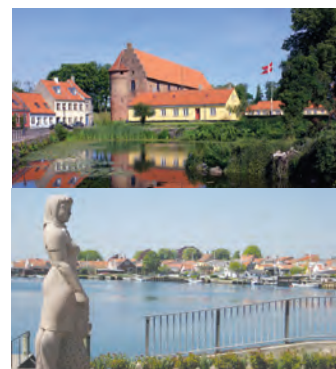
Postnummer.....By.....Tlf.....

COPA medlemsnummer/numre.....

☐ Enkeltværelse ☐ Dobbeltværelse ☐ Kørestolsbruger Deltager i udflugten lørdag ☐ ja ☐ nej

Kost: ☐ diabetes ☐ vegetar ☐ glutenfri Andet.....

Sendes - senest mandag den 19. juni 2017 – i lukket kuvert (gerne kopi): Sekretariatet COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted. Der kan også udfyldes et skema på hjemmesiden – under "Nyt fra COPA". Der sendes besked og girokort til deltagerne i juli måned uge 29.



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


me+

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**

FØLG OS PÅ...



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: _____



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto



ConvaTec Denmark A/S

+ + + 24695 + + +

0893 Sjælland USF B

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.

Årsberetning for Stomiforeningen COPA 2016

Af: Henning Granslev, landsformand

Generelt

Der tales meget om dalende medlemstal i foreningslivet. Det har også været tilfældet i vores forening – heldigvis dog kun 1,5%, der svarer til 55 medlemmer.

En del af forklaringen kan være, tror jeg, at foreningens medlemmer har en gennemsnitsalder, der er lidt oppe i årene, så derfor vil der være en helt naturlig afgang i denne aldersgruppe. Men det vil da være ønskeligt, at der kom flere yngre medlemmer, der vil sætte pris på, at der er en forening, der varetager deres interesser om retten til bevillinger på hjælpemidler.

I Stomiforeningen COPA arbejder vi altid på at blive mere synlige på sygehusene med tilbud om at få rådgivning og vejledning om livet med stomi. Der er på flere sygehuse helt fastlagte tider, hvor det er muligt for nyopererede at møde og tale med en ligestillet.

I 2016 blev der også satset på, at have COPA annoncer i magasiner om sygdomme, hvis der var en artikel, der omhandlede noget om stomi. For at prøve at nedbryde tabu om stomi, har der flere gange været en artikel med en COPA repræsentant, der har fortalt sin historie om livet med stomi.

Der er indgået en aftale med magasinet RASK, at der er en COPA annonce hver gang, der en artikel, der vedrører noget om stomi.

Den nye COPA hjemmeside er blevet tilpasset nutiden med nyt flot layout og en opdeling, der skulle være lettere at overskue for brugerne.



Den nutidige kommunikation, specielt for de unge, så dagens lys i november, da en helt ny hjemmeside "Stomiguide" blev præsenteret. Der blev i samme forbindelse udgivet en brochure om siden, og her er teksten skrevet i de unges sprog.



Kræftens Bekæmpelse (KB)

På møderne 2016 i patientforeningerne, der samarbejder med KB, var et af punkterne ønsker til den kommende Kræftplan IV. Der vil være et stigende antal personer frem til 2025, der får konstateret kræft, så den økonomiske pulje i Kræftplanerne skal brugers bedst muligt.

Patientforeningerne i KB regi har i fællesskab med KB nedskrevet ønsker til Kræftplan IV. Her er nogle af ønskerne:

- Patienten skal have en læge, der er ansvarlig for hele behandlingsforløbet. Det samme skal gælde ved andre alvorlige sygdomme.



- Alle borgere skal have tilbudt samme behandling, uanset bopælskommune.
- Et mål er, at ingen børn og unge ryger i 2030.
- Patientens ønsker og behov bør prioriteret

højere, da der er flere, der følger sig

utrykke. Et mål er også,

at i år 2025 skal overlevelsen efter kræft i Danmark, være på samme niveau som i de øvrige nordiske lande. Øgning i kapaciteten af ressourcer til behandling på kræftområdet, der gerne skal medvirke til gavn for hele sundhedsområdet - herunder også andre alvorlige sygdomme.

På mødet i november 2016 var der orientering om status for forløbet med Kræftpakke IV. En del af kræftpakken er blevet støttet via satsmidler. Kræftpakke IV blev vedtaget af regeringen, da den kom på finansloven for 2017.

Som noget helt nyt på kvartalsmøderne er der aftalt, at hovedbestyrelsen i KB deltager i et eller måske to af møderne med patientforeningerne.

Stomiforeningen COPA har et fint samarbejde med Tarmkræftforeningen. Begge foreninger inviterer til møder, når det er relevant. Her har vi en bemandet stand med foreningsbrochurer, m.m.

Danske Handicaporganisationer (DH)

Også i 2016 havde DH problemer med at få udbetalt den økonomiske støtte fra Tips-Lotto midlerne. Den samlede støtte bliver fordelt blandt medlemsorganisationerne i DH. Udbetalingen kom først meget sent på året. Heldigvis har Stomiforeningen COPA en god og sund økonomi, så vi klarede foreningens løbende udgifter uden problemer.

Regeringen har længe varslet, at aftalen om fordelingen af udlodningsmidlerne fra Tips-lotto skulle revideres. Alle foreninger, der hidtil har modtaget støtte, har naturligvis været spændte på, hvilke økonomiske konsekvenser, det kunne medføre.

Et stort ønske, for alle modtagere af støtte, har været, at puljen blev justeret, da indtægterne til Tips-Lotto har været stigende i mange år. Den nuværende aftale er fastlagt med et beløb, der ikke har været pristalsreguleret. (I januar 2017 kom den endelige aftale, der nu er pristalsreguleret med virkning for udbetaling af støtten fra 2018).

Som noget helt nyt blev der på repræsentantskabsmødet i maj 2016 vedtaget, at flytte mødet til efteråret, da mange foreninger har travlt med flere møder i foråret. Desuden blev det vedtaget, at der fremover kun afholdes repræsentantskabsmøder hvert andet år.

Der er stadig nogle hængespartier, som ikke er blevet løst: Økonomisk tilskud til tandbehandling ved kroniske mave/tarmsygdomme, desuden fratagelsen af det personlige handicaptilæg, når man bliver pensionist. DH arbejder løbende på disse sager. Repræsentanter fra COPA har deltaget i de møder, der har været relevant.

Fagligt selskab for sygeplejersker i stomiplejen (FS)

Vanen tro mødes repræsentanter fra FS, CCF og COPA til et år-

(fortsætter side 8)



me+

me+
medlemmer
fortæller...

Læs om
produkt-
nyheder

Vidensdeling
fra stomi-
eksperter

Invitationer
til gratis tema
aftener om
stomi



LIKE OS PÅ FACEBOOK OG...

FØLG OS PÅ ConvaTec Denmark

**Hver måned trækker vi lod om
3 æsker chokolade fra Summerbird***
**blandt alle følgere på
ConvaTec Denmark / facebook**

(Vinderne får direkte besked)

** Konkurrencen er gyldig i hele 2017*

FØLG OS PÅ...



COPA årsberetning, fortsat

ligt møde, hvor vi udveksler informationer om vores foreningers aktiviteter, både afholdte og kommende.

Landskursus for stomisygeplejersker

I dagene den 2.-3. november havde FS landskursus. COPA deltog med 3 personer fra HB. Vi havde en udstillingsstand, så vi kunne uddele brochurer og give interesserede information om foreningen. På kurset er der rig lejlighed til at mødes med repræsentanter fra alle leverandører og producenter af stomihjælpemidler. Andre patientforeninger, CCF og Tarmkræftforeningen, deltager også med en udstilling.

På årets kursus var der oplæg om bl.a. patienter med high output og tarmsvigt. Resultatet af denne diagnose kan medføre, at personen resten af livet skal leve med dagligt at få tilført væske gennem drop.

Ofte er der også et indlæg om alternative behandlinger til at leve livet lidt mere afslappet og afklaret om sin situation med en sygdom. Oplægget var Mindfulness og om ikke at have lyst til at være der, hvor man er.

Der blev talt meget om patientinvolvering og om, hvad det nye sundhedsvæsen vil være og om, hvad borgernes ønsker er til dette: Patienter og pårørende er samfundsaktive, borgernes sundhedsydelse til behandlinger og tilbud om telemedicinsk behandling, når det er muligt.

Et emne var også: Bevillinger til kropsbårne hjælpemidler. Her var der en livlig debat, og det var helt tydeligt, at ikke alt fungerer tilfredsstillende i en del kommuner.

Både CCF og COPA havde workshops med overskriften: Patientforeningernes tilbud til patienter. Her kan alle, både stomisygeplejerskerne og begge foreninger, have gavn og glæde af at høre, hvad der er af tilbud og aktiviteter.

Nordisk møde i Danmark (NOA)

Danmark var i år vært ved nordisk møde

18.- 21. august, der blev holdt på Comwell i Aarhus. Til mødet 2016 var der inviteret repræsentanter fra Baltikum, da der tidligere har været et tæt samarbejde mellem stomiforeningerne i Norden og de baltiske lande.

Ønskerne på oplæg til det nordiske møde var lidt mere om dagligdagen med stomi, og ikke så meget om kirurgi og sygdom. Hvad er dagligdagen med stomi? Det kan bl.a. være: Job, sport, kost, fritidsinteresser, at rejse samt sex m.m.



Første indlæg fredag morgen var Stomi og Sex. Sexolog og præst Benedicte V. Baggesen fortalte, at sex altså ikke er det samme for alle – det er da korrekt. Men, man skal huske, sex er en del af den enkeltes

personlighed, og det er helt naturligt. Næste indlæg var kendt af mange. Problemet: Brok og stomi. I Danmark er der et forskningsprojekt, der undersøger om træning af mavemusklerne kan nedsætte risikoen for at udvikle et brok. Om et par år vil der være mere viden om øget træning kan være med til at forebygge brok.

Væskebalancen er meget vigtigt for personer med stomi. Overlæge Christian Lodberg Hvas fra Aarhus Universitetshospital fortalte om de problemer, der kan være for stomi/reservoarioperede om kroppens optagelse af salt og vitaminer m.m.

En gammel skrøne om bare at drikke masser af vand, når der er stort væske tab, er ikke korrekt. Der skal være tilsat lidt salt og sukker.

Inden aftenmenuen blev de unge og gamle delt i to grupper. Så havde deltagerne (måske) næste morgen mulighed for at se, hvilken gruppe der havde forstået at indtage den rigtige væske.

Hele lørdag formiddag var afsat til informationer om ungdomsarbejde og diverse nyt fra alle landes stomiforeninger. Her var det tydeligt, at de baltiske lande er kommet meget langt med hensyn til, at staten betaler stomihjælpemidlerne. Stomiforeningerne har også gode tilbud til deres medlemmer.

Hvad med 'Stomi og Yoga'. Det var også et punkt i programmet. Hold da op. Det kan lade sig gøre, det kræver bare smidighed. Nogle har meget, andre lidt mindre – her hører jeg til. Men et er sikkert – yoga er et hit i disse år. Det giver fysisk velvære, og man må så bare lave de øvelse, der er muligt med en pose på maven.

Lørdag eftermiddag var afsat til sightseeing til bl.a. Fregatten Jylland, strøgtur i Ebeltøft og ud til Helgenæs. Aftenmenuen og masser af socialt samvær var i samlet trop.

Søndag var der oplæg om Twinning projekter. Her hjælper Sverige i Zimbabwe og Island/Danmark i Odessa, Ukraine. Sidste punkt på programmet var informationer fra alle nordiske lande med korte fakta om deres stomiforening.

Ukraine

Stomiforeningen COPA har siden 2002 sendt stomi-hjælpemidler til Odessa i Ukraine. I starten dækkede hjælpen kun til ganske få personer.

I dag er der ca. 350 stomiopererede, der kan få dækket deres daglige behov af stomihjælpemidler.

I 2016 blev der sendt over 100 flyttekasser med stomihjælpemidler og diverse produkter (bandager, katetre, engangssprøjter m.m.) der også kan bruges på hospitalet, hvor Stomiforeningen i Odessa har deres kontor og lager.

Udgifterne til transporten er heldigvis blevet meget rimelige, da Stomiforeningen COPA har fået en aftale om et samarbejde med Global Medical Aid, der ofte sender en stor lastbil til Kiev i Ukraine. Vi betaler kun en ganske lille del af transporten. Selv om der i Ukraine er en lov fra 2005 om hjælp til rehabilitering, får de desværre ikke den hjælp de har krav på: retten til gratis stomihjælpemidler udleveret fra et apotek ved deres bopæl.

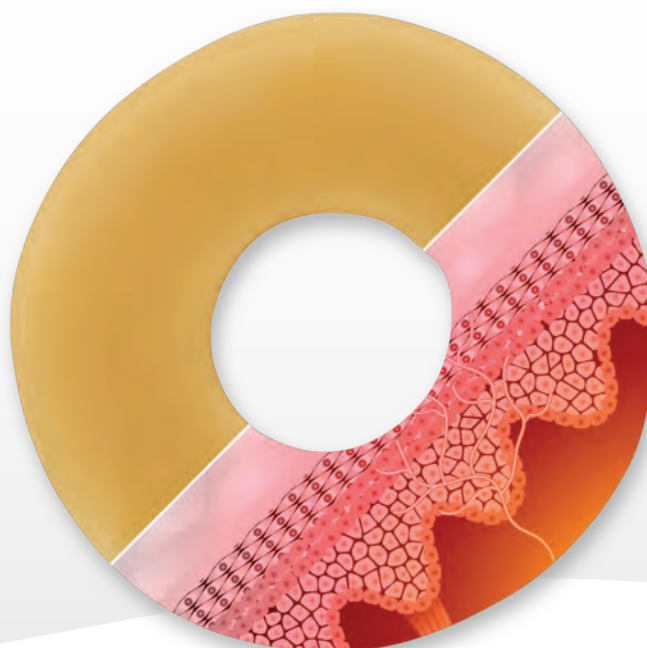
Apotekerne har ikke råd til at indkøbe stomihjælpemidlerne, da de er meget kostbare. I stedet købes produkter, der kan gavne andre personlige behov for hjælp fra apoteket.

I COPA medlemsblad nr. 2.2017, er der en artikel fra vores venner i Odessa. Jeg er utrolig glad for at bo her i Danmark.

(fortsætter side 10)



Tilsat ceramid
- en naturlig del
af sund hud



Nyhed



Hollister Adapt CeraRing

Adapt tætningsringen har gennem de sidste 10 år været anvendt i stomiplejen. Dens evne til let at kunne modelleres og tilpasses rundt om stomien, har gjort den til en af de mest populære tætningsringe på markedet i dag.

Hollister introducerer derfor den nye **Adapt CeraRing**, som ud over de velkendte egenskaber, er den eneste tætningsring, der er tilsat **ceramid**.

Ceramid er et fedtstof, som forekommer naturligt i det yderste hudlag. Her binder det cellerne sammen til en vandtæt og beskyttende barriere, hvilket hjælper til at opretholde hudens naturlige fugtbalance.

Adapt CeraRing beskytter mod lækage omkring stomien, samtidig med at huden i dette område holdes sund som på resten af din krop.

Få mere information eller bestil en prøve på den nye **Adapt CeraRing** ved at kontakte Hollister på tlf.: 4846 5100 eller maile til hollister.dk@hollister.com. Du kan også benytte svarkortet herunder eller besøge www.hollister.dk.



Hollister Ostomy. **Details Matter.**™

KLIP

Lille Kongevej 304, 3480 Fredensborg

Ja tak, send mig en gratis vareprøve på den nye Adapt CeraRing

☐ 2,3 mm ☐ 4,5 mm

☐ Kontakt mig gerne med information om Hollisters produkter

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Mail _____

Tlf. _____



POST

Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen



Dansac & Hollister Danmark

+ + + 25854 + + +

0893 Sjælland USF B

Hjemmeside og rådgivning

Den nye hjemmeside er blevet godt modtaget. Den er, syntes vi selv, mere overskuelig, tidssvarende og indbydende. Dermed ikke sagt, at den er uden fejl. Der arbejdes hele tiden på at få ændret ting, der måske skal være tilgængelig et andet sted på siden. Alle lokalforeninger og interessegrupper har haft undervisning i brug af hjemmesiden, så de selv kan lægge deres nyheder m.m. under deres forening/gruppe.

Der er nu også mulighed for at læse medlemsbladet på hjemmesiden ved at få et login (det gælder dog kun for adgang til det sidste års medlemsblade). Tidligere medlemsblade vil blive lagt på hjemmesiden. Det er en proces, der vil tage tid, da der er blade helt tilbage fra 1951. På kontoret i Ringsted er der gemt eksemplarer af alle medlemsbladene – ok – der kan være ganske få blade, der mangler.

På hjemmesidens online rådgivning var der 96 spørgsmål i 2016.

COPA's medlemsblad

For få år siden valgte COPA, at medlemsbladet skulle omdeles via Bladkompagniet, der også er ansvarlig for omdeling af mange aviser og tidsskrifter m.m.

Desværre har der været nogle få områder, hvor man må sige, at omdelingen ikke har fungeret tilfredsstillende. Ved hver klage bliver der straks taget fat på at løse problemet. Hvis det ikke kan løses efter 3 forsøg, sendes efterfølgende blade via PostNord – selv om det er væsentligt dyrere.

Det har været rigtig træls for de medlemmer, der ikke har fået deres medlemsblad. Aftalen med Bladkompagniet forsætter også i 2017, da der kun er en meget lille fejlprocent ved leveringerne – mindre end ved det tidligere Post Danmark. Stomiforeningen COPA beklager situationen.

Rådgiverkursus

I weekenden den 27.- 28. oktober var der rådgiverkursus i Korsør. Det var dejligt at se nye rådgivere, da der er flere lokalforeninger, der har eftersøgt personer, der vil være til rådighed til denne opgave. Rådgiverne kom fra hele landet.

Oplæggene lørdag var fremvisning af nye stomihjælpemidler. Som rådgiver er det vigtigt at følge med i udviklingen af nye produkter. Sygeplejerske Annemette Busk fra OneMed klarede fremvisningen. Stomisyeplejerske Gerd Friss Bill fra Rigshospitalet holdt oplæg om sit arbejde med patienterne, lige fra de mødes første gang til kontrol på stomiambulatoriet efter operationen.

Sidste oplæg lørdag var Kgl. Skuespillerinde Kirsten Olesens historie om sin vej til en lang karriere som skuespillerinde, ikke mindst som Agnes i Matador. Det var et super godt indlæg fra vores COPA ambassadør. Dagen sluttede med aftenmenu, lidt

vin og socialt samvær på kryds og tværs lokalforeningerne.

Programmet for søndag var oplæg fra Gunner Munck Jørgensen om at få tilbagelagte en stomi – hvad er fordele og ulemper? Oplægget: Et liv som korttarms-

patient med væskeindtagelse gennem drop hver nat – klarede lokalformand for København/Frederiksberg, Svend Larsen.

COPA Facebook administrator Grith Roldsgard fortalte om gruppen og de udfordringer, der kan være med at holde en god tone og afvise reklameindslag i gruppen.

Sidste punkt var fremvisning af et helt nyt stomihjælpemiddel, der stadig er under udvikling. Opfinderen bag StomaNoise Ulrik Brandt stod for dette, og efterlyste personer der ville medvirke til at teste produktet, når det var klar.

Som sædvanlig var der en god stemning hele weekenden. Det er også rart og meget givende for de frivillige at mødes for at udveksle erfaringer i "jobbet" som COPA rådgiver.

Landsarrangementer

Sommerophold



Da der var en meget stor interesse for at deltage i COPA sommeropholdet 2015 i Viborg, blev tilbuddet i 2016 også et ophold på Best western Golf Hotel Viborg. En af udflugterne var en gen-tagelse af turen til Fur. De andre ture var til Clausholm

Slot og til Energimuseet i Tange.

Onsdag aften var der underholdning af COPA ambassadør Tine Lilholt og hendes mand Klaus Trane med "Musik og Maleri Koncert". Det var en meget smukt og rørende oplevelse.

Alt på hotellet levede op til forventninger fra sidste år, fint vejr, super service, god forplejning serveret af et meget imødekommende og serviceminded personale.

Weekendophold



Heldigvis var der masser af solskin, da der den 26. – 28. august var arrangeret COPA weekend på Tornøes Hotel i Kerteminde.

Lørdag var deltagerne på udflugt til Ladby Vikingemuseum, hvor et par guider fortalte meget levende om

livet i vikingetiden. Turen gik videre til bla. Fyns Hoved med stop til at gå op på bakken for at nyde den flotte udsigt ud over land og hav.

Ved Mesinge Kirkelade ventede der kaffe og lagkage, det er der altid plads til. Inden aftenmenu var der tid til at sidde ved vandkanten i Kerteminde og nyde det pragtfulde solskinsvejr.

Søndag blev af mange brugt til at gå en tur rundt i Kerteminde, dog ikke i solskin, men i kraftigt blæsevejr.

Efter frokost var der underholdning af Tine Lilholt og Klaus Trane. Her syntes deltagerne også, det var smuk og rørende. Det skal opleves, da det er svært at beskrive med ord.

Ungdomsgruppens årsberetning for året 2016

Ungdomsgruppen startede året med at mødes til en weekend i Gjern, hvor vi havde lejet et sommerhus i feriestedet Søhøjlandet. Det blev en weekend med masser af sne, god mad og hyggeligt selskab.

(fortsætter side 12)



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!

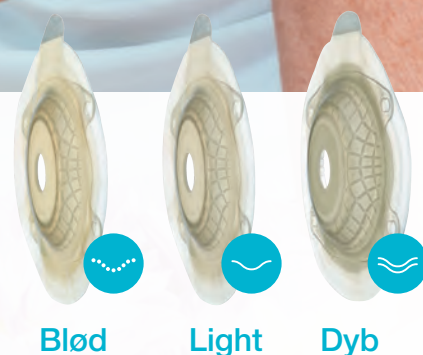
SenSura Mio Convex har en elastisk klæber, som følger kroppens bevægelser, når man strækker og bøjer sig.

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 årsberetning, fortsat

Som også skrevet i sidste års beretning har der gennem længere tid været arbejdet med hjemmesiden Stomiguiden. Det blev 2016 hvor hjemmesiden endelig blev offentliggjort og det viste sig hurtigt at der var fokus på emnet fra starten af. Der skal lyde en stor tak til Jacob og holdet bag + alle dem der har været med til levere historier. Hjemmesiden bliver holdt ved lige og der søges derfor hele tiden nye historier til sitet.

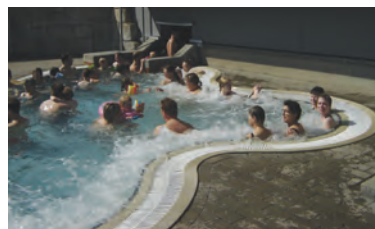
I år var det Danmark der skulle stå for det Nordiske Komite møde NOA. Det blev afholdt d. 18.-21. august i Aarhus. Vi var tre fra Ungdomsgruppen der deltog. Der var mange spændende oplæg og vi afholdt et særskilt ungdomsmøde, hvor vi blandt andet diskuterede hvordan vi bedst delte erfaringer på tværs af landegrænser og hvad de forskellige lande gør i ungdomsgrupperne – især Norge og Sverige havde gode tips til arrangementer. Styregruppen har på baggrund af dette valgt at fokusere på enkelte arrangementsdage rundt i landet og nøjes med højst en enkelt weekend.

14.-16. oktober havde Forældregruppen foreningsweekend og vi var to fra Ungdomsgruppen der var børnepassere.

21.- 23. oktober havde vi lejet et stort sommerhus med sauna, desværre var der ikke nok tilmeldte og vi valgte at aflyse turen. Vi kan mærke, at der stadig er fokus på unge med stomi rundt omkring på sociale medier m.m. og der er stadig mange forskellige slags studerende der gerne vil bruge unge med stomi som emne. Det glæder Ungdomsgruppen, at der er mere fokus på det og håber det afhjælper nogle af fordommene. Håber vi ses til Ungdomsgruppens næste arrangement.

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson, Ida Engblom

FAP-beretning



FAP-gruppen var på weekendtur i Lalandia Billund maj 2016. Weekendarrangementet var velsignet med godt vejr, godt humør, godt selskab, gode oplevelser og skønt socialt samvær i et sommerhus, hvor der også

blev talt meget om vores forskellige oplevelser med FAP.

Alle var enige om, at et lignende arrangement er velkommen igen i 2017.

Derudover er der ikke så meget aktivitet eller sket noget nævneværdigt i FAP-gruppen i 2016.

Gruppens repræsentant og kontaktperson, Susanne Jakobsen

Forældregruppens aktiviteter 2016



Forårstur

Weekenden 4. til 6. marts var Forældregruppen på tilbagevendende forårstur. 16 familier med i alt 60 deltagere var tilmeldt. Arrangementet blev holdt på NH Hotel og Konferenc Center / Jump A Lot



i Rødekro - Super fin ramme og rigtig gode værter. Hele weekenden havde alle adgang til Jump a lots aktiviteter og faciliteter. Weekenden er "kun" samvær: Hygge - snak - grin - vidensdeling.... og så også det ganske væsentlige som kommer helt af sig selv: Man er ikke alene med det man nu "fejer"..... børnene og de unge spejler sig i hinanden, laver netværk får nye venner og vedligeholder venskaber..... præcis som vi voksne også gør.

Juniorotur



Turen er i pinsen. Turen er for COPA medlemmet og evt. søskende. Alderskrav: er fyldt 10 og ikke fyldt 19. Turen var igen til Kbh. hvor vi igen boede i et fritidshjem i Albertslund. Der var fælles

transport med minibusser fra Vejle fredag eftermiddag. I alt var vi på turen 17 juniorer og 4 voksne.

Fokus på junior COPA er at de unge prøver at være afsted uden forældre. De prøver i trygge rammer at mestre egen daglig rytme, uden at far og mor er i kulissen med vejledning og assistancer. Vi var på fisketur på Øresund, en meget lang dag i Tivoli.. oven i det, er turen godt samvær, relationer, hygge, spil, fodbold, trampoliner.

Det var trætte juniorer, der mandag formiddag kunne tage hjem med rygsækken fyldt med gode oplevelser, minder og venskaber.

Familie weekend oktober



Igen på Klarskovgaard, hvor vi efterhånden har været nogle gange. Det er en dejlig tryk ramme, hvor flere ansatte selv beder om at komme på arbejde, når vi er gæster. Samlet var vi 24 familier og over 100 deltagere.

Weekenden er voksenundervisning, og for børnene og de unge, et sandt mekka med legerum, klatretur på Go High, biograf, klovne, tryl, disco, fælles familiekonkurrencer og meget mere. Undervisning var med Laila Vester og med afsæt i: Hvordan står vi stærke som forældre, når vores barn har en livslang sygdom - Hvem er vi og hvor er vores fokus - Hvordan gør vi og hvorfor - Hvad hjælper mit barn og hvad hjælper mig, min partner, os - Hvordan får vi energi og overskud til, at leve livet?

Laila holdte rundbordssnak med de børn / unge, der er medlemmer. Der talte de bl.a. om hvordan man bedre kan forstå og hjælpe sig selv som barn og ung.

Gruppens repræsentant og kontaktperson: Morten Holmgaard

Urostomigruppen

Vi har i Urostomigruppen holdt et medlemsmøde i Roskilde d. 24. september 2016.

Der var et glimrende indlæg holdt af overlæge

(fortsætter side 14)

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.

B. Braun Medical A/S Dirch Passers Allé 27, 3. sal 2000 Frederiksberg Tlf.: 3331 3141 www.bbraun.dk

COPA årsberetning, fortsat



Lisbeth Salling fra Rigshospitalet, der fortalte om urostomityper og årsagerne til operationen. Stomisygeplejerske Gerd Friis Bille, ligeledes fra Rigshospitalet holdt et meget fint og levende oplæg om hudproblemer ved stomi. Dagens sidste

oplæg var Mette Martinsen fra Coloplast, der viste nye stomi-produkter. Der var 30 deltagere, flest fra Sjælland. Alle havde en indholdsrig og hyggelig dag.

Der planlægges et tilsvarende møde vest for Storebælt i september 2018.

Gruppens repræsentanter:
Anne Lise Hansen og Kirsten Cederlund



ring af huset. Ved en termografik undersøgelse viste det sig, at huset havde en ret mangelfuld isolering.

Økonomi

Den største enkeltudgift har været stomiguident. Men heldigvis fik Stomiforeningen COPA økonomisk støtte til projektet. Tryk Fonden gav 200.000 kr. og Agustinus Fonden gav 50.000 kr. Stor tak til begge fonde (der er selvfølgelig sendt rapporter til begge fonde).

Facebook gruppen



Der er nu 1250 medlemmer, det er en stigning på over 400 medlemmer på et år. I gruppen er der spørgsmål om alt muligt, lige fra kost, tøj, rejser og brug af stomihjælpemidler m.m. Der er stor opbakning til i en god tone at hjælpe og støtte hinanden. Der har været et par afvisninger af at bruge siden som en reklameplads.

Grith Roldsgard, Facebook administrator

PR materiale, Stomiguiden



Et helt nyt projekt "Stomiguiden" blev præsenteret ved en lille reception den 27. oktober på Hvidovre

Hospital. Hvorfor på Hvidovre Hospital? Jo. Her var Jacob Nossell indlagt og fik en midlertidig stomi.

Ideen til Stomiguiden blev "født" af Jacob under indlæggelsen. Ved receptionen fortalte Jacob om den lange proces fra ide til virkelighed. Journalist i projektet, Leif Pedersen fortalte om sit arbejde med de mange interview med de unge, der er med i stomiguident. COPA takkede alle medvirkende for at støtte den gode sag, herunder også for stor opbakning fra "Stomi Per!" Stomiambulatoriet Hvidovre Hospital.

Den 8. november var der landspremiere på Stomiguiden - samme dag som valget i USA. Puha, ville Stomiguiden få omtale? Hurra, Ja. Unge med stomi blev interviewet i både DR og TV2. Desuden var der i Radio 24 Syv et 12 min langt direkte indslag om projektet.

Den nye hjemmeside "Stomiguiden" har været en stor succes. Stor tak til Jacob, der fik ideen under sin indlæggelse for operationen til en midlertidig stomi.



**Huset
Jyllandsgade 41,
4100 Ringsted**

Der har i 2016 været udgifter til efterisole-

COPA ambassadører

Tak til Kirsten Olesen for oplægget på COPA rådgiverkurset i Korsør. Tak til Tine Lilholt for sammen med sin mand Klaus Trane at underholde med Musik og Farver ved COPA sommerophold i Viborg og COPA weekendopholdet i Kerteminde.



Fremtiden

Der vil desværre sikkert også fremover være kommuner, der ikke helt forstår, hvor vigtigt det er, borgerne efter en individuel vurdering har bevilling til de bedst egnede stomihjælpemidler. Ok, måske er det kun at råbe "ulven kommer" og så bliver den væk. Nu må vi se.

COPA hjemmesiden vil hele tiden blive vedligeholdt og tilpasset funktioner, der kan virke mere overskuelig for brugerne. Ligeledes er der på budgettet afsat midler til pasning af "Stomiguiden", så den også fremover vil være en inspirerende og oplysende platform, de unge vil bruge - også gerne "vi gamle" med stomi.

En ny kostbrochure vil være klar til efteråret. Den nuværende Kostvejledning fra 2002 skal revideres og tilføjes ny viden om, hvad der er vigtigt vedr. indtagelse af vitaminer og mineraler, når man har en stomi.

Tak til jer alle, der har deltaget aktivt, støttet, holdt oplæg, annonceret i medlemsbladet, fremvist stomihjælpemidler, sendt bud efter COPA materiale, hjulpet med diverse opgaver ved arrangementer og alle andre, der har vist interesse for Stomiforeningen COPA.



Selvtillid Smitter

Slipper din stomiklæber i kanten ?
Gør det dig utryk ?

De unikke **eakin contour kantsikringer** er udviklet til, at bøje og modellere til din krop, og giver dig derfor et øget forsvar mod lækage, på en behagelig måde.

Føl dig helt tryk.

A small part of a bigger life.



**BØJ, STRÆK OG BEVÆG DIG
UDEN BEGRÆNSNINGER**



**IDEEL VED UJÆVNHEDER,
FORDYBNINGER ELLER BROK**



GIVER SIKKERHED OG TRYGHED

Prøv det selv.

Ønsker du gratis
vareprøve på eakin®
contour kantsikringer
kontakt os :



Focuscare

Østervangsvej 2,
DK-8900 Randers

Tlf: **+45 49 26 13 99**

Email: info@focuscare.dk

www.focuscare.dk

COPA REGNSKAB 2016

<u>IND</u>	kr.
Kontingenter.....	607.598
Gaver og arv.....	5.195
Støtte formålsbestemt.....	585.260
Diverse indtægter.....	504
Tips og lotto.....	1.140.456
Deltagerbetaling.....	250.625
Renteindtægt og aktieudbytte.....	-
Annonceindtægt.....	414.201
Udlodning fra arv.....	294.553
INDTÆGTER I ALT.....	3.298.392

<u>UD</u>	
Copa-bladet.....	498.035
Sommerlejr.....	239.884
Familiweekend.....	214.421
Junior-COPA.....	28.659
Forårstur.....	36.065
Weekendophold.....	138.086
Ungdommen.....	22.671
Rådgiveruddannelse/Foreningskursus.....	91.546
Udgifter lokalforeninger.....	433.107
Ukraine.....	63.485
Kørsel, rådgivning, m.v.....	16.057
Udstillinger, PR incl. legater.....	510.151
Film.....	0
FU-møder.....	6.412
HB-møder.....	56.005
Andre møder.....	57.381
Interessegrupper.....	25.702
Formandsrejser.....	22.334
Internationale møder.....	121.528
Brochurer.....	5.302
Lønninger.....	558.791
Stomidagen.....	0
Legater.....	0
Lokaleomkostninger.....	64.751
Administrationsomkostninger.....	280.225
Honorar.....	47.000
OMKOSTNINGER I ALT.....	3.537.598

Omkostninger i alt.....	3.537.598
Anvendt tidligere hensættelser.....	0

UDGIFTER I ALT..... 3.537.598

INDTÆGTER I ALT..... 3.298.392

UDGIFTER I ALT..... 3.537.598

DRIFTSRESULTAT..... -239.206

Egenkapital pr. 1. jan. 2016.....	2.545.711
Årets resultat, excl. arv, kursregulering samt afkast heraf.....	-239.005
Arv og gaver, formålsbestemt.....	2.243.097
EGENKAPITAL I ALT.....	4.549.803



RESULTATOPGØRELSE FOR PERIODEN 1. JANUAR TIL 31. DECEMBER 2016

DRIFTSRESULTAT	-239.206
Kursregulering.....	201
	-239.005

Kursregulering, arv	69.801	
a) Renter arv.....	3.728	
b) Anvendt i.h.t. testamente...	-247.749	-174.220
Modtaget gave 2013, formålsbestemt.....	156.000	
Renter gaver.....	0	
Anvendt, gaver.....	-46.804	109.196

DRIFTSRESULTAT EFTER KURS- REGULERING SAMT REGULERING AF ØREMÆRKET ARV- OG GAVEBEHOLDNING.....	-304.029
---	-----------------

Møde- og COPAaktivitetsplan resten af 2017



17.-21. maj	EOA møde i Holland
20.-21. maj	KB repræsentantskabsmøde i Kolding
27. juni - 2. juli	COPA sommerophold
31. maj	Fællesmøde i Odense med FS og CCF
2.-5. juni	Junior COPA
3.-8. juli	COPA sommerophold
Sommer	Ungdomsarrangementer - Cafebesøg
17. august	DHL Stafet i København (Coloplast arrangør)
25.-27. august	COPA weekendophold i Kerteminde
29. august	DHL Stafet i Aarhus (Coloplast arrangør)
6.-7. oktober	DH repræsentantskabsmøde
13.-15. oktober	Familiearrangement
28.- 29. oktober	Rådgiver/bestyrelseskursus vest for Storebælt
November	Landskursus for stomisygeplejersker afholdes i Horsens
18. november	Aktivitets- og Budgetmøde vest for Storebælt
November	Arrangement for de unge

Der bliver afholdt Temadage for mave/tarmkræft.
Stomiforeningen COPA deltager gerne.
Hvis der er behov, holdes et ekstra HB møde.
Der er også afsat midler til møder i interessegrupperne.

Dansac X-tra Strips

- tryghed og ekstra sikkerhed til din klæber



Den hudvenlige og bløde kantsikring fra Dansac er udformet, så den **altid følger kroppens former**

Størrelsen og **fleksibiliteten** på kantsikringen gør, at den **let tilpasses** din klæbeplade og effektivt holder kanten på plads

Simpel påsætning og aftagning gør, at du kan **føle dig tryk hele døgnet**

Vil du vide mere, er du meget velkommen at kontakte kundeservice på telefon: 4846 5100 eller mail: dk.salg@dansac.com

dansac 

KLIP

Lille Kongevej 304, 3480 Fredensborg



Ja tak, send mig gratis vareprøver på de nye Dansac X-tra Strips elastiske kantsikringer



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Mail _____

Tlf. _____



Dansac & Hollister Danmark
+++ 25854 +++
0893 Sjælland USF B

Kvinder bør være fysisk aktive efter overgangsalderen

Funktionen af blodkar og muskler forringes, når kvinder går i overgangsalderen. Det kan fysisk aktivitet modvirke.

Det viser et nyt studie fra Copenhagen Women Study på Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet.

Når kvinder går i overgangsalderen falder deres niveau af det kvindelige kønshormon østrogen. Det er en udfordring for deres sundhed, da hormonet har en beskyttende effekt på hjerte-karsystemet og musklerne. Resultatet er, at funktionen af både blodkar og muskler forringes, hvilket forøger risikoen for at udvikle livsstilssygdomme som hjerte-karsygdomme og sukkersyge.

Nyere undersøgelser har yderligere vist, at kvinder, der har gennemgået overgangsalderen for mere end 5 år siden ikke kan opnå de samme positive effekter af fysisk aktivitet på hjerte-karsystemet og musklerne som yngre kvinder, der stadig har høje niveauer af østrogen. Det har derfor været uklart, hvorvidt kvinder generelt efter overgangsalderen kan opnå sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet på blodomløb og muskler.

Fysisk aktivitet har stor effekt i den tidlige periode efter overgangsalderen

Nu viser helt nye resultater fra Copenhagen Women Study, at kvinder i overgangsalderen har stor effekt af at være fysisk aktive.

–"Resultaterne fra vores undersøgelse viste, at kvinder der inden for de sidste år var kommet i overgangsalderen havde de samme eller endda bedre sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet end kvinder der var på samme alder, men som stadig havde regelmæssig menstruation. Således kan den tidlige periode efter overgangsalderen være en tid, hvor kvinder kan få ekstra gavn af at være fysisk aktive" forklarer professor og gruppeleder Ylva Hellsten fra Institut for Idræt og Ernæring, Kbh's Universitet.

Ny opdaget komponent spiller vigtig rolle for kvindernes træning

Undersøgelsen havde også til formål at forklare, hvordan muskelcellerne og cellerne i blodkarrene reagerer på fysisk aktivitet. Også her var resultaterne meget spændende:

–"Vi fandt beviser for, at en specifik komponent i cellerne spiller en vigtig

rolle for, hvordan træningen virker i kvinderne, som havde gennemgået overgangsalderen. Det kan medvirke til at forklare hvordan organismen forsøger at kompensere for tabet af østrogen. Betydningen af denne komponent skal derfor undersøges yderligere" forklarer adjunkt Michael Nyberg fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns universitet.

Om projektet

Projektet havde deltagelse af 36 kvinder i alderen

45 – 57 år. Tyve af kvinderne var endnu ikke gået i

overgangsalderen og 16 kvinder havde gennemgået overgangsalderen for 1-5 år siden. De cykeltrænede i 12 uger, 3 gange om ugen af en times varighed per gang.



Forsøgsdeltagerne cykeltrænede 3 gange om ugen i 12 uger.

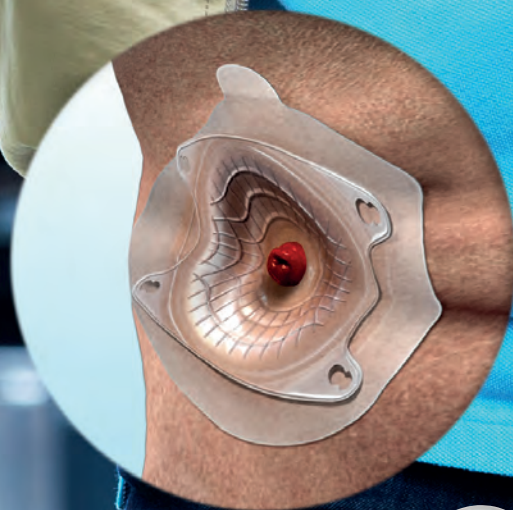
Reference

Michael Nyberg, M. et al. Leg vascular and skeletal muscle mitochondrial adaptations to aerobic high-intensity exercise training are enhanced in the early postmenopausal phase. Journal of Physiology. 2017. Accepted manuscript online DOI: 10.1113/JP273871.

Tidligere har man behandlet østrogenmangel efter overgangsalderen ved at give tilskud af østrogen, men det har vist sig at være forbundet med en lang række af uønskede bivirkninger, såsom øget risiko for hjerte-karsygdom og kræft. Derfor har man anbefalet kvinder, at være mere fysisk aktive, da man ved, at fysisk aktivitet har mange af de samme virkninger som



SenSura® Mio
Convex
reducerer
lækage



SenSura® Mio Convex Blød
til alle brugere af 1-dels
produkter

Nu kan du bevæge dig frit, uden at bekymre dig om lækage

En blød skål for ekstra sikkerhed

SenSura® Mio Convex Blød har en blød skål, som hæfter sikkert og tæt til ujævne hudområder og til stomier, der har behov for "lidt ekstra".

I mange tilfælde betyder det også, at en blød skål kan være et mere sikkert alternativ til et fladt produkt, hvis du oplever lækage.

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.



"Forskellen er fantastisk.
Jeg føler mig mere fri
og bekymrer mig langt
mindre om lækage"

Gitte, kolostomiopereret siden 2009



SenSura® Mio Convex

DHL Stafet i København og Aarhus

Igen i år har vi fået mulighed for at deltage i DHL stafetten sammen med **Coloplast**.

Vi deltager i Århus torsdag d. 17. august og i København tirsdag d. 29. august.

For at deltage skal man kunne gå eller løbe 5 kilometer.

Der er begrænset antal pladser og deltagere fra tidligere år har fortrinsret.

Tilmelding eller spørgsmål til: ostomyrunners@gmail.com

Du kan læse mere om DHL stafetten på dhlstafetten.dk



DHL Stafetten er et 5 x 5 km stafetløb og samtidig en enorm løbefest, hvor offentlige og private virksomheder mødes til venskabelig dyst, hyggeligt samvær og kulinarisk hygge i den kæmpemæssige teltby, oplyst af faklernes skær. Igen i 2017 er DHL Stafetten ikke kun for løbere. Vi fortsætter nemlig med Walk, hvor hold starter og går 5 km sammen på en særskilt rute.

Omega 3 tilskud nedsætter bivirkninger ved kemoterapi

Omega-3 fedtsyrer har potentielle positive virkninger under kemoterapi, såsom vedligeholdelse af kropsvægt og muskelmasse.

En ny undersøgelse fra Japan offentliggjort i 'Nutrition' har fundet, at omega 3 tilskud^{*)} hos patienter i kemoterapi yderligere har positiv virkning med hensyn til nedsættelse af bivirkninger under en kemoterapibehandling.

61 patienter med kræft i spiserøret, der fik neoadjuverende^{**)} kemoterapi, modtog tilfældigt enten et omega-3 supplement på 900 mg/dag (31 patienter) eller et omega-3 supplement på 250 mg/dag (30 patienter).

Den samlede indtagelse af kalorier under kemoterapien var ens i begge grupper. Der var ingen signifikant forskel i ændret kropsvægt efter kemoterapi mellem de to grupper.

I gruppen der fik 900 mg/dag var forekomsten af diarré, leverfunktionslidelser og betændelse i mund/læber signifikant mindre

forekommende end i gruppen der kun fik 250 mg/dag. Der var ingen signifikant forskel mellem grupperne i nedsættelse af hvide blodlegemer på grund af kemoterapien.

Konklusion

Supplement med omega-3 i stor mængde medfører fald i hyppigheden af kemoterapi-inducerede bivirkninger som diarré, leverfunktionslidelser og betændelse i mund/læber - sammenlignet med supplement af omega-3 i lille mængde. ■

^{*)} Tidligere forsøg har brugt EPA eller DHA fra fisk, men denne undersøgelse anvendte linolensyre fra vegetabiliske kilder.

^{**)} Neoadjuverende behandling er behandling, man får inden en operation.

PRODUKTINFORMATION

Hollister lancerer Adapt CeraRing med ceramid

Flad (slim og standard) eller konveks (rund og oval)

Hollisters Adapt tætningsring har gennem de sidste 10 år været anvendt i stomiplejen. Dens evne til let at kunne modelleres og tilpasses rundt om stomien, har gjort den til en af de mest populære tætningsringe på markedet. Hollister introducerer nu den nye Adapt CeraRing, som ud over de velkendte egenskaber, er den eneste tætningsring, der er tilsat ceramid. Tætningsringene tilbydes i 2 flade og 6 konvekse udgaver, som alle kan hjælpe til at minimere lækage problemer.

Flad

- En fleksibel ring, som kan formes så den passer perfekt omkring stomien
- Hjælper til at forhindre lækage og kan i visse tilfælde forlænge stomibandagens bæretid
- Udvaskningsresistent



Konveks

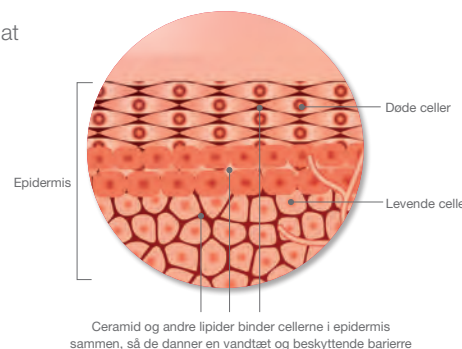
Den konvekse overflade på tætningsringen er designet til at forbedre tilpasningen til stomien ved at bue ud mod den peristomale hud. Derved øges tykkelsen af selve klæberen, som resulterer i et mildt omkring stomien.



Hvordan fungerer ceramid?

Ceramid er et lipidmolekyle, som forekommer naturligt i det yderste hudlag, hvor det bidrager til at

- Opbeholde hudens naturlige fugtbarriere
- Binde cellerne sammen til en vandtæt og beskyttende barriere
- Holde huden sund



Har du spørgsmål om Adapt CeraRings, eller ønsker du at høre mere om sortimentet, kan du kontakte Hollisters kundeservice på tlf. 48465100

Ny COPA ambassadør

Tine Lilholt og Kirsten Olesen er to velkendte ambassadører for COPA. De hjælper med at udbrede kendskab til - og forståelse for - stomi. Nogle af COPA's medlemmer kender begge ambassadørerne fra deres deltagelse i nogle af COPA's arrangementer - Kirsten Olesen har holdt foredrag og Tine Lilholt har underholdt. Vi kender også Tine Lilholt fra hendes COPA-plakat - lavet efter hendes farvestrålende maleri "Many Stories - One Voice". Plakatens størrelse er 50x60 cm, og kan stadig købes via COPA's sekretariat.

Nu har COPA den glæde og ære at byde velkommen til Jacob Nossel som ny COPA ambassadør.

Jacob præsenterer sig selv nedenstående.

Velkommen som ambassadør - Jacob!

Bestil 'Many Stories - One Voice'

Ved 1 plakat

- Indbetal 75,- kr via bankoverførsel til COPA's bankkonto:
reg.nr : 4955 nr: 0007090331.

- Mærk din indbetaling med 'plakat' samt dit COPA-medlemsnummer.

Er du ikke medlem af COPA, skriver du 'plakat' samt navn og adresse.



Ved flere plakater

- Ønsker du at bestille mere end 1 plakat 'Many Stories - OneVoice' så send venligst en mail til sekretariatet@copa.dk med din bestilling.



Foto: Christian Sierh / Elsass Fonden

Præsentation af Jacob Nossel

Jeg hedder Jacob Nossel, og jeg er 29 år. Til dagligt er jeg komiker, kunstner og freelance journalist. Jeg er faktisk lidt af det hele. Jeg har også en J-pouch efter en midlertidig stomi, der var resultatet af en heftig omgang CU (colitis ulcerosa) i udbrud i 2013. I COPA-sammenhæng kender de fleste mig nok som én af hjernerne bag Stomiguiden.dk – en stomiguide for unge med stomi.

Da den kære landsformand for COPA, Henning Granslev spurgte mig, om jeg havde lyst til at være ambassadør for Stomiforeningen COPA, takkede jeg ja med det samme. – For man siger ikke nej til Henning - sådan uden videre.

Spøg til side, så vil jeg med glæde repræsentere COPA og den lidt yngre gruppe, der får eller har fået en stomi. Ingen tvivl om, med en stigning blandt unge, der får CU og MC (desværre), er der brug for en patientforening som COPA, der er klar og i stand til at tage imod disse unge og rådgive dem på bedste vis. Og ikke mindst vise, at livet med en stomi ikke er verdens undergang, selvom det kan føles som en ganske stor livsomvæltning.

Stomiguiden.dk viser netop det. Her giver unge med stomi syn på sagen selv. De tager selv skeen i den anden hånd og viser, at en stomi ikke behøver at være en hindring for at leve et godt ungdomsliv.

Jeg kan og vil ikke love guld eller grønne skove som ambassadør for COPA, men jeg vil forsat arbejde på, at flere folk får kendskab til COPA via medierne og stomiguiden.dk. Det er det, jeg er bedst til.

Med venlig hilsen, Jacob Nossel



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Siden sidst

Generalforsamling - bestyrelsen genvalgt

Ved generalforsamlingen i februar blev bestyrelsen genvalgt. Der var mødt 5 personer udover bestyrelsen. Regnskabet blev godkendt, og vi talte om stomiguident, som er rettet mod unge med stomi. Vi har udsolgt af billetter til Cirkusrevyen d. 16. maj hvor vi mødes i restaurant Bondestuen, Dyrehavsbakken 49 kl. 18. Her får vi stegt flæsk med persillesovs og en øl eller vand hvorefter vi går til revy. Til august planlægger vi en tur til Mølleåen med en lille frokost. Desuden vil der blive arrangeret en tur til et julemarked.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

Generalforsamling

Ved generalforsamlingen den 11.marts var der tilmeldt 42 og 38 mødte op. Dejligt med denne opbakning.

Efter dejlig smørrebrød holdt vi generalforsamlingen, hvor både formandens beretning og kassererens regnskab blev ved-

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.



Kommende arrangement

Tag med til Egeskov Slot

Sommerbustur til Egeskov på Fyn, søndag den 18. juni.

Vi starter fra Herlev station kl 9.00 med mulighed for opsamling på Ballerup station (skal siges ved tilmeldingen). Vi kører over Storebæltsbroen og kører til Egeskov Slot. Her ser vi parken, slottet og udstillinger og måske en hestevognstur.

Derefter får vi en god frokost før vi kører hjem. Forventet hjemkomst kl 17.

Pris kr. 200 for medlemmer og kr. 300 for ikke medlemmer.

Tilmelding senest 1. juni til Gethe enten på telefon 40 95 09 53 eller pr mail copastkb@gmail.com.

Pengene bedes indsat samtidig på konto 2275 0747337721.



taget med akklamation.

Derefter kom vi til valget, hvor alle 3 blev genvalgt og det lykkedes os at få 2 nye suppleanter.

Dagen sluttede med banko.

Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig som følger:

- *Formand*
Gethe Jacobsen
- *Næstformand og sekretær*
Gunnar Andersen
- *Kasserer*
Bent Bordin
- Marina Berent
- Egon Christiansen.

*P.b.v.
Gethe Jacobsen*

Husk at følge med på vores hjemmeside
www.copa.dk
(klik mød andre, lokalforeninger, Storkøbenhavn)



Der findes mange modeller og valgmuligheder.

Ring og hør nærmere!



Care the right way for a better day

- Perfekt pasform
- Ingen generende sømme
- Større frihed
- Optimal trykthed
- 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



COPA Bornholm

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

Siden sidst

Stotec på besøg

Medlemsmøde den 6. april 2017. Onsdag aften var der indkaldt til medlemsmøde i Sagahuset, hvor Stotec kom og fortalte om brok hos stomiopererede, hvorfor får vi det, og hvordan kan det afhjælpes.

Det var simpelthen en aften, hvor vi i 2½ time blev underholdt af to livlige sygeplejersker Ulla og Anne.

Trods det lidt alvorlige emne forstod de to at gøre indlægget så forståeligt og interessant, at vi alle kunne være med. Og sandelig om vi ikke også fik rørt lattermusklerne da Ulla og Anne agerede mannequiner da de fremviste de forskellige type brok hjælpemidler i form af bæltter og trusser.

Til trods for at aktiviteten er nævnt i det nyeste COPA blad var vi kun 16 medlemmer fremmødt og jeg kan kun konstatere, at de der ikke deltog i aftenens møde gik glip af nogle forrygende timer med alvor og sjov.

Tak til Stotec for at de tog rejsen til Bornholm.

Kommende arrangement

Hestevognskørsel i Almindingen onsdag den 15. juni kl. 18

I forrige blad under vores aktiviteter lovede jeg at vende tilbage med en dato for hestevognskørslen i Almindingen. Det bliver onsdag den 15. juni kl. 18.

15. juni burde jo være en dejlig sommeraften, hvor der er mulighed for at tage madkurven med som så kan sættes til livs efter køreturen, eller vi kan nøjes med at tage aftenkaffen i det grønne.

Tilmelding skal ske senest mandag den 13. juni på telefon 3028 6530 (en sms er også ok) eller på mail ingeskovgaard@live.dk.

Tilmelding alle aktiviteter - altid senest 5 dage før

Som det fremgår af aktivitetslisten for 2016, er der ikke nævnt noget om tilmelding. Det skal der rodes bod på med disse linier.

Der er tilmelding til alle arrangementer senest 5 dage før aktiviteten løber af stablen på tlf/sms 3028 6530 eller mail ingeskovgaard@live.dk.

Problemer med levering af hjælpemidler?

Er der nogle medlemmer der har/har haft problemer med leveringen af deres hjælpemidler hos vores leverandør må I meget gerne give lyd fra jer.

P.b.v. Inge Skovgaard Petersen



COPA Frederiksborg

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

Kommende arrangement

Udflugt til Sorø med sejltur - sommerudflugt lørdag den 8. juli 2017.

Sommerturen i år går til Sorø, hvor vi som første punkt på dagens oplevelser skal besøge Sorø Klosterkirke. Rundvisningen med guide varer ca. 1 time. Klosterkirken blev grundlagt i 1161 af Cisterciensermunkene fra Esum på opfordring fra Absalon, der i år 1158 var blevet biskop i Roskilde. Kirken er landets 3. længste middelalderkirke og rummer bl.a. en berømt frise af middelalderskjolde og et barokorgel, der regnes for et af landets bedste. I kirken er der begravet tre danske konger: Christoffer II, Valdemar Atterdag og Oluf. Endvidere er Absalon og Ludvig Holberg også begravet i Sorø Klosterkirke.

Efter dette besøg er det blevet tid til frokost. Vi skal spise i Gyrstinge Skovkro, hvor der vil være en lækker buffet. Med i prisen er en øl/vand.

Ønskes der yderligere drikkevarer, bliver det for egen regning.

Sidste punkt på dagens program er en sejltur på Sorø Sø.

Sejlturen varer ca. 1 time. Herefter går turen hjemad igen. Vi satser på at være tilbage i Ølstykke kl. 16.00 og i Hillerød kl. 16.30.

Pris for denne spændende tur er 200 kr. for medlemmer/støttemedlemmer. Man kan tage en gæst med og pris for gæsten er 300 kr. Tilmelding til turen er bindende.

Man kan betale ved at overføre beløbet på lokalforeningens konto: 4820 365313, eller i bussen. Husk ved betaling til bank, at skrive navn og deltagerantal.

Opsamling

- Hillerød Station på parkeringspladsen på Carlsbergvej (bag stationen) kl. 09.00
- Egedal Station i Ølstykke kl. 09.30

Opsamlingen er altså de sædvanlige steder.

Tilmelding til turen senest torsdag den 8. juni til Karna Jørgensen tlf. 4717 4658 eller til Gisela Schjøtt tlf. 4733 4434.



Sorø Sø.

Siden sidst

Generalforsamling i god og hyggelig atmosfære

Vi begyndte eftermiddagen med fælles spisning. Herefter fortalte formand Svend Larsen fra København/Frederiksberg Lokalforening om dagligdagen som korttarmsopereret. Han havde alle de ting med, som der skal bruges til intravenøs næring, og viste os, hvordan der skulle hænges 4 forskellige poser op på et stativ, som så i den sidste ende skulle blandes. Svend bruger 8 timer hver dag/nat med denne procedure, og kan kun sove 1 ½ time ad gangen siddende i en stol. Skal han på ferie, kan han gå rundt med de færdigblandede væsker i en speciel rygsæk, som vejer 5 kg.

(fortsætter næste side)



Bestil dine varer fra Mediq på din mobil

Med den nye app fra Mediq Danmark bliver det nemmere at bestille varer fra iPhone og iPad.

App Store

Hent appen i App store gratis, eller scan QR-koden for mere information.



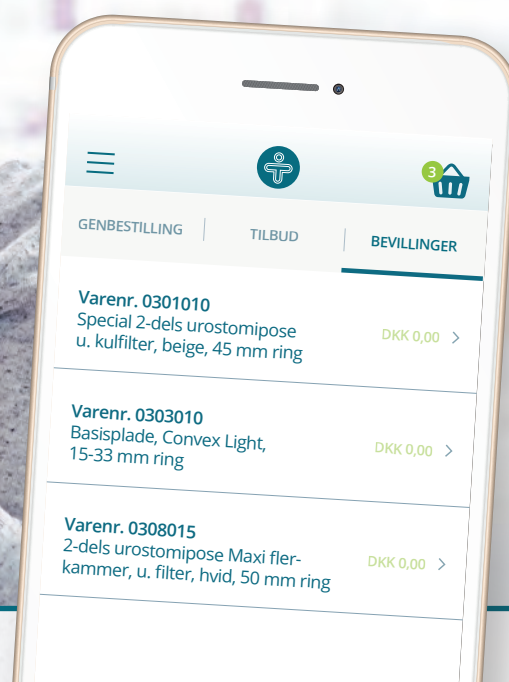
Få påmindelse om genbestilling

Overblik over dine bevillinger

Forbedret ordreflow



Mediq Danmark A/S, Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby
Tlf. 3637 9200, www.mediqdanmark.dk



COPA-Frederiksborg, fortsat

Det var meget interessant at se og høre om, og man følte sig som "almindelig" stomist utrolig heldig. Mange tak til Svend for det gode foredrag - og tak fordi han ville bruge en lørdag eftermiddag på os.

Generalforsamlingen foregik i den sædvanlige gode og hyggelige atmosfære. Den nuværende bestyrelse blev genvalgt uden modkandidater.

P.b.v. Gisela Schjøtt

www.copa.dk

Som omtalt på generalforsamlingen har Frederiksborg Lokalforening fået sin egen hjemmeside, hvor bestyrelsen kan lægge meddelelser ind.

For at komme ind på vores hjemmeside, skal I logge ind på www.copa.dk. Klik på "mød andre" og rul ned til Lokalforeninger og klik på Frederiksborg Lokalforening. Her kan I se om kommende arrangementer og lidt om tidligere møder.



Svend Larsen fra COPA København/Frederiksberg Lokalforening fortæller om det at være korttarmsopereret.



COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer!

El-scootere

Lokalaforeningen har købt 2 styk El-scooter - som det fremgik af skrivelsen i Copa-bladet marts 2017.

Bestyrelsens hensigt er at imødekomme de af vore medlemmer, der har udfordringer med, at skulle kunne bevæge sig over kortere/længere stregninger, når vi skal på tur.

Medlemmerne gav bestyrelsen en opfordring der gik på, om el-scooterne kunne lånes/lejes.

Lokalformanden har tidligere oplyst medlemmerne, at de 2 el-scootere er lokalaforeningens/medlemmernes el-scootere. Vi skal bare sikre os, at der er klare retningslinjer, når medlemmerne låner el-scooterne.

På et bestyrelsesmøde er følgende beslutning truffet vedrørende el-scooterne.

Lån / leje af lokalaforeningens el-scooter.

Stig Erichsen sammenskriver låneregler for udlån til medlemmer, følgende blev besluttet:

- at el-scooterne's hjemsted er Rolighedsvej. 4571 Grevinge
- at priserne for lån fastsættes efter princippet, at ordningen hviler i sig selv.
- at de ikke kan udlånes udover 1 uge.
- at de ikke kan udlånes på foreningens arrangementsdage.

Vi forsøger at finde et serviceværksted omkring Asnæs/Grevinge.

Når lånereglerne er færdigskrevet og lånekontrakten er blevet udarbejdet, vil det blive opslået i Copa-bladet og på www.copa.dk under COPA-Vestsjælland.

Sommerudflugt

Arrangementudvalgets sommertur er udskudt til **torsdag d. 14. september 2017** pga. sygdom og bestyrelsesmedlemmet skal bruge tiden til at komme sig.

Arrangementudvalgets sommertur er tænkt, at skal gå til den unikke og historiske Jesuskirken samt Botanisk Have; spisningen bliver i De Små Haver på Frederiksberg.

Det blev besluttet at der skal være 2 opsamlingssteder - Holbæk og Sorø.

Hele turens beskrivelse samt tilmelding, vil fremgå i Copa-bladet i næste udgave af Copa-bladet juli og på COPA's hjemmeside www.copa.dk under COPA-Vestsjælland.

Julefrokost

Det blev besluttet, at julefrokosten afholdes **26. november 2017**.

*Sommerudflugt bl.a. til
Botanisk Have, Kbh.
og Jesuskirken, Valby.*

*Jesuskirken er en af Danmarks
mere særprægede kirker. Kirken
er tegnet af arkitekt Vilhelm
Dahlerup for bygherren brygger
Carl Jacobsen.*



P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Roskilde / Køge

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

Til orientering

Samsø turen

Efter tilmeldingen til Samsø turen er afsluttet har alle 30 tilmeldte medlemmer fået besked på at De har fået plads på bussen, samt fået tilsendt yderligere informationer.

Husk at følge med på vores hjemmeside
www.copa.dk under Roskilde/Køge

Kommende arrangementer

Husk at sætte kryds i kalenderen

- Bowling Søndag den 8. oktober på Roskilde Bowlingcenter.
- Julefrokost Torsdag den 23. november på Hotel Niels Juel i Køge.

Siden sidst

Generalforsamling med stort fremmøde

46 medlemmer fra lokalforeningen Roskilde/Køge havde tilmeldt sig den årlige generalforsamling som igen i år blev afholdt på Odd Fellow Palæet i Roskilde. Efter alle havde fundet en plads, gennemgik Finn den lækre hjemmelavede brunch som deltagerne skulle indtage inden generalforsamlingen.

Efter en god times tid blev bordene ryddet, og der var mulighed for at hente en øl eller vand før generalforsamlingen gik i gang.

(fortsætter næste side)



Er du træt af de løse og klistrede tætningsringe ?

Aurum Convex har en blød Fordybning, der skånsomt udfylder og tætnet omkring stomien.

- Aurum har en meget hudvenlig klæber - med Manuka Honning
- Aurum Convex er en meget sikker og tæt løsning
- Fordybningen efterlader ingen klæberester
- Fordybningen giver en enkel og ensartet bandagering
- Klæbeløsnere ilagt æsken (WAD050)



Prøv selv - bestil vareprøver:
Tlf. 75 84 13 32 Mail: post@welland.dk



COPA-Roskilde/Køge, fortsat

Bestyrelsen som havde foreslået Vagn Olsen som dirigent blev enstemmigt valgt. Vagn takkede for valget og konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indkaldt i flg. vedtægterne. Jørgen Jensen blev valgt som sekretær og herefter gav Vagn ordet til formand Jette Frederiksen.

Formanden var igen stolt af det store fremmøde og oplyste bl.a. at vores lokalforening havde haft en fremgang på 13 nye medlemmer. Der var afholdt 5 arrangementer i 2016, generalforsamling med rundvisning i Roskilde Domkirke, sommertur med rundvisning på TV2 i Odense, kørsel selv tur til Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm, den årlige Bowling turnering i Roskilde samt vore Julefrokost i Køge.

Vi har deltaget på rådgiverkursus i Korsør, haft et hjemmebesøg samt seks rådgivninger pr. tlf. Vi har været på kursus i den nye hjemmeside, deltaget to gange ved Stomiskolen på Køge Sygehus, Ea og jeg har desuden haft et oplæg på SOSU skolen i Brøndby omkring hvordan det er at leve med en stomi. I forbindelse med udgivelsen af Stomiguide, var vi til en reception på Hvidovre Hospital. Til sidst kan det nævnes at vi har deltaget to gange ved orienteringsmøder hos patientforeningen for tarmkræft.

Jette takkede bestyrelsen for det gode samarbejde samt takkede medlemmerne for den store tilslutning til vores arrangementer.

Kassereren fremlagde revideret regnskab, som viste et overskud på 288 kr. Ea takkede Revisoren for gennemgang af alle bilag og godkendelse af regnskabet.

Der var ingen indkomne forslag så Jørgen gennemgik aktiviteterne for 2017 som bød på, 2 dages bustur til Samsø den 7. og 8. juni, Bowling den 8. oktober, samt vores årlige julefrokost den 23. november, Jørgen opfordrede samtidig alle til at bruge vores hjemmeside, www.copa.dk hvor arrangementerne ville fremgå inden bladet udkommer.

Ea og Marianne modtog genvalg til bestyrelsen og blev begge valgt. Henning blev valgt til revisor og Vagn til revisorsuppleant.

Under eventuelt var der indlæg omkring brug af hospitaler. Der var ros til bestyrelsen da man ud fra regnskabet kunne se at lokalforeningens midler blev brugt på medlemmerne. Der var en klage over manglende levering af bladet. I den forbindelse henviser vi til, at man kontakter Sekretariatet.

Efter generalforsamlingen var der arrangeret en rundvisning på Roskilde Kloster hvor guiderne kunne fortælle mange interessante og overraskende historier om livet på klostret.

P.b.v. Jørgen Jensen





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

Generalforsamling

Vi har afholdt vores generalforsamling d. 11. marts. I Karrebæksminde. Som dirigent valgtes Jens Abildgaard, som førte os gennem dagsordenen. I beretningen fik medlemmerne en orientering om hvordan bestyrelsen arbejder, antallet af bestyrelsesmøder, vi efterlyste ideer til hvad medlemmerne kunne ønske af nye tiltag og gjorde opmærksom på, hvad der er af arrangementer i Landsforeningens regi bl. andet feriearrangementer, der blev fortalt om Nordisk møde i Aarhus, om rådgiverkurser og om fremtidige aktiviteter. Beretningen blev godkendt, og kassereren fremlagde regnskabet, der viste en sund økonomi.

På valg var formand Helle Westergaard, best.mdl. John Thomsen og best.mdl. Alice Døsing. Alle blev genvalgt.

Som suppleant var Lillian Harris på valg, her valgtes Flemming Larsen.

Som revisor genvalgtes Flemming Larsen.

Revisorsuppleant Steven Harris var ikke til stede og kunne ikke vælges, ingen ny blev valgt.

Efter generalforsamlingen havde vi et lille bankospil, vi havde indkøbt lidt gaver og deltagerne var glade for dette arrangement.

Kommende arrangement

Muntert foredrag 6. maj

Vores næste arrangement d. 6. maj bliver et muntert foredrag



om et børnehjemsbarn, fortalt af Steff Eilersen. Det vil være både morsomt og lidt tragisk, men vi hører om hvordan Steff og hans bror oplevede barndommen efter forældrenes død.

Kommende arrangement

Sommertur til købmandsmuseum



Til august skal vi på sommertur, det bliver i år til købmandsmuseet Thorsvang.

Vi håber at rigtig mange vil deltage i denne oplevelse, og bringer yderligere oplysninger herom i næste blad.

P.b.v. Helle Westergaard

En hilsen til vore medlemmer

Tilfreds i sit hjerte og glad i sit sind.
Den rigdom får roserne frem på din kind.
Hvad hjælper om verden for foden dig lå.
Hvad hjælp, om selv du, fik guld kronen på.
Hvis ikke hjertet i glæde kan slå.

Helle Westergaard

Kontakt os
for rådgivning
og STOMOCUR-
prøver

STOMOCUR – et bredt sortiment

„også til dig med individuelle behov“

Soft CONVEX-system:
COLO, ILEO & URO




COPA Fyn

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

Siden sidst

Hyggelig bowlingaften

Tirsdag den 28.marts var medlemmer af COPA Fyn samlet til en hyggelig aften med bowling og spisning hos Bowl'n'Fun Odense.

Der blev spillet i en time hvorefter vi gik i restauranten og fik deres dejlige buffet. Her er alt hvad hjertet kan begære. Vi sluttede af med kaffe.

P.b.v. Kirsten Kristiansen



Siden sidst

Generalforsamling - referat

1. Valg af dirigent: Per Conradsen foreslået og valgt.
2. Formandens beretning: Se bilag 1. Poul redegjorde for årets gang. Der blev talt om hvordan rådgivningen fungerer. Rådgivning har været mulig på OUH siden 2006. Poul fortalte også om vores forskellige arrangementer i 2016. Der kan stadig afleveres ubrugte stomiting til Poul som senere bliver samlet og sendt til bl.a. Ukraine. Der var ingen spørgsmål til Pouls beretning som herefter blev vedtaget.
3. Regnskab: Se bilag 2. Nini gennemgik regnskabet. Regnskabet blev vedtaget.
4. Aktivitetskalenderen: Se bilag 3. Jørgen fortæller om de kommende arrangementer. På forslaget til sommerudflugten, hvor forslagene var endagstur til Bakken med besøg i Korsbæk eller week-end tur til Samsø. Der var størst tilslutning til Samsø.
5. Indkomne forslag: Ingen.
6. Valg til bestyrelsen: På valg Poul Erik Andersen, genvalgt. Jørgen Rasmussen, genvalgt. Kirsten Kristiansen genvalgt. Alle for 2 år.
7. Valg til suppleant: Tina Poulsen foreslået og valgt, for 1 år.
8. Valg af revisor: På valg Dorte Hansen genvalgt for 1 år. Valg af revisorsuppleant: På valg Vagn Madsen, genvalgt for 1. år.
9. Eventuelt: Aktivitetsudvalg: Knud Teilgaard, Dorte Hansen og Jørgen Rasmussen.

Poul takkede forsamlingen for god ro og orden under generalforsamlingen.

P.b.v. Kirsten Kristiansen

Kommende arrangement

Sommertur til Samsø

lørdag den 24. juni
til søndag den 25. juni.

Opsamling:

kl. 05.30 Rudkøbing.

kl. 06.00 Midtby hallen,
Svendborg.

kl. 06.45 Rosengårdscenetre,
Gul indgang.

kl. 07.15 Afk. 55, Aarup.

Ved ankomst til Hou kører vi ombord på færgen, og her serveres kaffe og rundstykker. Ved ankomst til Samsø kører vi til Falkecenteret som 1. stop, og her støder vores guide til. Derefter skal vi besøge en Gårdbutik med egen uldproduktion, et Galleri med værker af Grete Henriksen og Lasse Weimann, og derefter til Ballen Ferieby.

Frokosten indtages vi på Restaurant DOKKEN (drikkevarer for egen regning), herefter er der tid oplevelser egen hånd.

Kl. 15.00 kører bussen til FLINCHS HOTEL, hvor der efter vi har tjekket ind, bliver tid til en spadseretur i Tranbjerg.

Kl. 18.30 serveres en 2-retters menu i hotellets restaurant (drikkevarer for egen regning).

Efter morgenmad og udtjekning skal vi se ØKO-MUSEUM SAMSO, der ligger over for hotellet.

Herefter kører vi til ISSEHOVED, hvor guiden fortæller mere om Samsø. Så skal vi besøge SAMSO BRYGHUS, hvor der venter en lille fortælling og smørrebrød til frokost (drikkevarer for egen regning). Endelig besøger vi verdens største labyrint SAMSO LABYRINTEN, derefter bliver der mulighed for at gå rundt i Nordby, men et smukt klokketårn, et idyllisk gadekær og smukke gamle bindingsværkshuse. Herefter kører bussen til BALLEBJERG, Samsø's højeste punkt, og til færgen.

Forventet hjemkomst i Rudkøbing kl. 22.45.

Pris for alt dette er 1.000 kr. pr. person, tillæg for enkeltværelse 200 kr.

Beløbet indbetales på 0975-4353247077 ved tilmelding.

Seneste tilmelding er den 1. juni til Poul på tlf. 3011 4296 el. mail ipea@webspeed.dk

Turen gennemføres kun med mindst 20 deltagere.

P.b.v. Poul Erik Andersen



Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Hos OneMed står vi altid klar til at rådgive dig i valg og anvendelse af produkter.

Vi er en virksomhed med kvalitet på hylderne, mennesker i øjenhøjde og faglighed i fokus.

Bestil dine produkter via vores webshop eller ring til vores kundeservice.

Vi er der for dig...

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



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 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 arrangementer COPA Sydøstjylland: Kontakt venligst lokalformanden.



COPA Gl. Viborg amt

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

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

Siden sidst

Generalforsamling - referat

Medlemmerne ankom kl. 12.00 – i alt ca 25 personer – og vi blev budt velkommen af formand Knud Fauerby. Lokalforeningen var herefter vært for middag med to retter.

Efter middagen var der præsentation af stomiprodukter ved Flemming Schuler, produktspecialist Medical A/S. Noget salgstaleagtig. Firmaet gav kaffe og kringler.

Generalforsamlingen afvikledes som følger:

- Valg af dirigent:**
Poul Jørgensen valgtes.
- Formandens beretning:**
Knud gennemgik årets gang, og refererede til de aktiviteter, der havde været. Sommerudflugt til Brun-kulslejerne i Søby, Julearrangement på Hjarbæk kro samt flere bestyrelsesmedlemmers deltagelse i hjemmeside-kursus.

Formandens beretning blev godkendt.

- Kassererens forelæggelse af regnskab:**
Kasserer Hans B. Henriksen lagde særlig vægt på i gennemgangen, at udgifterne til porto er uforholdsmæssigt store. Alle medlemmer opfordres til at sende deres e-mail adresse til lokalforeningen, så så megen information som muligt, kan sendes gratis. Pengene kan i stedet bruges til aktiviteter.

Regnskabsførers fremlæggelse blev godkendt.

- Aktivitetsplan:**
Der kom en lang række forslag til forskellige aktiviteter. Bestyrelsen har nu noteret disse, og i nær fremtid vil der komme invitation til et sommerarrangement.
- Indkomne forslag:**
Dette punkt blev lagt sammen med punkt 4.
- Valg:**
På valg var formand, to bestyrelsesmedlemmer og en bestyrelsessuppleant.
Som formand valgtes nuværende regnskabsfører Hans Breiner Henriksen.
Som øvrige bestyrelsesmedlemmer valgtes Niels Erik Poulsen, Mønsted, Kitte Engberg Nielsen, Mønsted, Bjarne Vutborg, Viborg. Som

bestyrelsessuppleant valgtes Hans J. Andersen, Snedsted. Forsat i bestyrelse, ikke på valg, Poul Jørgensen, Skive.

Som revisor sidder fortsat Niels Peter Kirk. Som revisorsuppleant valgtes Knud Fauerby.

7. Eventuelt:

Der udspandt sig en debat om, hvorvidt julearrangementet havde været i den dyre ende. Brutto prisen var høj, men dertil skal siges, at der var over 30 deltagere i arrangementet, at foreningen gav en genstand, og at der var en egenbetaling, som ikke er specificeret. Dette bør regnskabsfører fremover bestræbe sig på.

Dirigenten takkede den afgående formand for godt arbejde.

Den afgående formand takkede generalforsamlingen for god ro og orden.

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

Siden sidst

Bestyrelsesmøde - referat

1. Overdragelse fra afgående formand Knud Fauerby
Der blev drøftet forhold omkring og procedurer for Hovedbestyrelsesmøder, for ansøgning af paragraf 18 midler fra Skive kommune, procedurer i forhold til vores pengeinstitut samt procedurer for rekvirering af medlemslabels. Desuden overdrog Knud Fauerby til den nye formand: Diverse aktstykker og papirer, samt liste over medlemmers E-mail adresser.

2. Sommerarrangement

Der blev vedtaget følgende sommerarrangement: Der afholdes et sommer arrangement i Gl. Viborg amt lørdag d. 20. maj 2017. Turen kommer til at bestå af en guided tur til Fur.

3. Konstituering af bestyrelsen

Bestyrelsen har konstitueret sig som følger:

- Povl Jørgensen, Baldersvej 17a, 7800 Skive. Tlf. 2481 2966. Email lipo@youmail.dk konstitueres som kasserer. Povl aftaler selv overdragelse med vores pengeinstitut Arbejdernes Landsbank i Skive.
- Bjarne Vutborg, Houlkærvej 14, 1. Th., 8800 Viborg. Tlf. 2130 4832. Email bjarnevutborg@hotmail.dk konstitueres som fast ordstyrer ved bestyrelsesmøderne.

- Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg. Tlf. 4070 0028. Email sysoghans@youmail.dk, der er ny lokalformand, konstitueres også som fast referent.
- Niels Erik Poulsen, Fuglevænget 22, Mønsted, 8800 Viborg. Tlf. 2467 5244. Email monsted@monsted-turistbusser.dk, konstitueres som menigt medlem.
- Kitte Engberg Nielsen, Svalevej 4, Mønsted, 8800 Viborg. Tlf. 4017 6187. Email kitte.engberg.nielsen@mail.dk, konstitueres som menigt medlem.
- Hans J. Andersen, Hovedgaden 45, 7752 Snedsted. Tlf. 6061 8721. Email toveoghanse@live.dk er valgt som supleant for bestyrelsen. Der er enighed om i bestyrelsen, at Hans J. altid vil være velkommen til bestyrelsesmøderne.

4. Næste bestyrelsesmøde

Næste bedyrelsesmøde finder sted onsdag d. 13. september 2017 kl. 19.00 hos Kitte, Svalevej 4, Mønsted, 8800 Viborg.

Referent Hans Breiner Henriksen

Kommende arrangement

Tag med til Fur lørdag 20. maj

Der afholdes et sommerarrangement i Gl. Viborg amt lørdag d. 20. maj 2017. Turen kommer til at bestå af en tur til Fur med guide.

Der opsamles i bus i Skive ved Kulturcenter Limfjorden Skive, Skyttevej 12, 7800 Skive. Opsamling ved Kulturcentret kl. 10.00.

Forventet hjemkomst kl. 17.00-18.00.

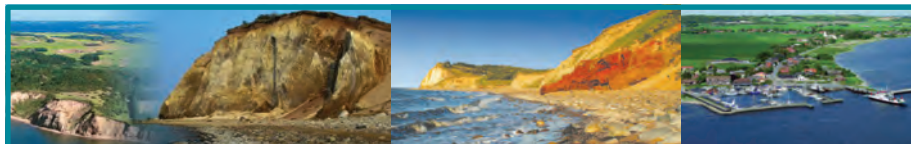
Der spises frokost ved ankomsten til Fur. Efter ca. halvanden times frokost foretages en tur rundt på Fur med lokalkendt guide. I løbet af dagen indtages kaffe og kage på et smukt sted - efter kaffebrygning i bussen.

Egenbetaling for medlemmer: 150 kr. - for ikke-medlemmer er betalingen 250 kr.

Tilmelding til Povl Jørgensen, tlf.nr. 2481 2966.

Email lilpo@youmail.dk **senest 10. maj.**

P.b.v. Povl Jørgensen



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

Siden sidst

Sjov bowlingaften

Den 16. marts var vi til bowling, denne gang var vi i Fun world Esbjerg. Vi prøvede Esbjerg denne gang for at se om det evt kunne tiltrække lidt flere af vores medlemmer til at deltage.

Det kunne det ikke; vi var 10, men os der var afsted havde en rigtig hyggelig aften med sjov bowling samt god mad bagefter.

Siden sidst

Generalforsamling med besøg fra Coloplast

Generalforsamlingen blev afholdt den 6. april i mødestedet Sædding Centret. Generalforsamlingen foregik i god ro og or-

den og bagefter var Marianne fra Coloplast klar til at fremvise nye såvel som velkendte produkter.

Til sidst sluttede vi af med smørrebrød som Coloplast var sponsor af.

Kommende arrangement

Kør selv tur

Næste arrangement er vores 'Kør selv tur' - det bliver til Vadehavscetret ved Ribe.

Indbydelse sendes med mail og/eller brev.



P.b.v. Anette Larsen

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



COPA Søndersjylland

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

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

Der vil være en rådgiver til stede

Mandag d. 12. juni kl. 10.00 til 13.00

Mandag d. 7. august kl. 10.00 til 13.00

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

Generalforsamling med godt fremmøde

Onsdag d. 8. marts havde COPA Søndersjylland generalforsamling på Røde-Kro, med et godt fremmøde fra vores medlemmer. Der blev serveret middag og derefter æblekage inden generalforsamlingen.

Som dirigent blev Flemming Schuler valgt som dirigent. Flemming konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt. Formanden berettede om året 2016, samt de aktiviteter som blev afholdt i året.

Günther gennemgik regnskabet, som var perfekt. Beretning og regnskab blev derefter godkendt. Valget til bestyrelsen var hurtig overstået, alle blev nemlig genvalgt.

Efter generalforsamlingen viste Flemming produkter. En tak til Flemming, som var meget aktiv denne aften. En dejlig aften med god ro og orden. Tak til medlemmer samt bestyrelsen.

Kommende arrangement

Kør selv tur til Sønderborg Sommerrevy

Bestyrelsen i Stomiforeningen har nu Sønderborg Sommerrevy på plads.

En festlig aften, som vi tar med til **torsdag d. 20. juli 2017**.

Aftenen starter med spisning kl. 18.00 og derefter revy kl. 20.00.

Medlemmer/støttemedlemmer – pris kr. 200,- pr. medlem.

Ikke medlemmer – pris kr. 350,- pr. medlem

Denne aften er en "kør selv tur" til Sønderborg. Håber alle er friske til at tage med denne aften.

Pladserne til revyen er reserveret, så det er "først til mølle princippet" **Tilmelding senest 22. maj 2017:**

Carl Christian – 74 72 39 81/40 79 39 61 eller Christa – 74 47 33 70/41 57 33 70



P.b.v. Christa Jensen



COPA Midt/Vestjylland

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

Siden sidst

Generalforsamling - en god aften

Referat fra generalforsamling den 7. marts 2017. COPA Midt/Vestjylland hos Kirstine Hardam, Måbjerg Skolevej, Holstebro.

Uffe Hardam startede aftenen med at præsentere firmaet Hardam. Han viste nogle af de nye tiltag af produkter til stomiopererede. Derefter blev der holdt generalforsamling.

Elin Bødker blev valgt som dirigent.

Formandens og kassererens beretninger godkendt.

Indkomne forslag var der ingen af.

Valg til bestyrelsen:

- **Gunnar Andersen** og **Kristian Kjeldgaard** genvalgt.
- **Jonna Hedegaard** valgt til bestyrelsen.
- Valg til suppleanter: **Ulla Andersen** og **Per Stoltze**.
- Valg af revisor: **Elin Bødker**.
- Valg af revisor suppleant: **Helle Aagaard**.

Under eventuelt efterlyste vi emner til udflugt. Der kom flere gode forslag som vi vil kigge på.

Efter generalforsamlingen var Kirstine Hardam vært ved et par stykker smørrebrød, øl og vand og kaffe og lagkage. Uffe havde stillet produkter frem fra Hollister og Dansac som der kunne kigges på og fås prøver af. Der var en prøve af en lugtfjerner "Ynolens" som er parfumefri til dem, der gerne ville have det.

En rigtig god aften.

Kommende arrangement

Udflugt 27. august

Udflugten den 27. august 2017 går i år til Horsens Fængselsmuseum og Alrø.

Der bliver opsamling i Ramme, Holstebro og Herning. Tidsplan vil komme i næste nummer af Copa-bladet.

P.b.v. Ulla Andersen

Kommende arrangement

Temaaften om Stomi og Kost - invitation til alle stomiopererede

Temaaften om Stomi og Kost **tirsdag den 30. maj 2017**, På Hotel Schaumburg, Nørregade 26, Holstebro. Det er ConvaTec der inviterer. Stomisygeplejerske Grethe Vendelbo fra Regionshospitalet Herning og produktspecialist, sygeplejerske Dorte Rind fra ConvaTec vil fortælle.

Der servere sandwich, kaffe og kage.

Tilmelding til ConvaTec på tlf. 4816 7475 eller mail convatec.danmark@convatec.com.

P.b.v. Ulla Andersen



Temaaften på Hotel Schaumburg.



COPA Familær 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 arrangementer COPA/FAP: Kontakt venligst gruppens kontaktperson.



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 Ungdomsgruppen: Kontakt venligst gruppens kontaktperson.

Ekstra næring i en nem lille mundfuld

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

Prøv f.eks. vores helt nye flødedessert med rabarber og et strejf af vanilje. 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!



Arla Protino®
forhandles hos udvalgte
supermarkeder og
online forhandlere.



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	18. maj	16 - 17.30
Torsdag	01. juni	16 - 17.30
Torsdag	15. juni	16 - 17.30
Torsdag	10. august	16 - 17.30

Der gøres opmærksom på, at alle der ønsker en samtale med en af COPAs rådgivere er velkomne. Det er ikke kun for patienter, der er indlagt.

Siden sidst

Generalforsamling

- lokalformand genvalgt

Formand Gitte Heide bød velkommen til de ca. 35 fremmødte medlemmer. Generalforsamlingen blev afholdt i Frivillighuset, Trøjborg i Aarhus.

Pkt.1: Valg af dirigent

Niels Brund blev valgt som dirigent, og konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indkaldt i henhold til vedtægterne. Indkaldelse til generalforsamling var rettidigt annonceret i Copa-blad 1/2017.

Pkt.2: Formandens beretning

Formand Gitte Heide aflagde beretning om årets aktiviteter.

- Der var afholdt 5 bestyrelsesmøder.
- Bestyrelsen var i årets løb blevet reduceret til 3 medlemmer pga. et medlems sygdom og et andet medlems flytning. Dette har naturligvis medført behov for en ekstra indsats fra den tilbageværende bestyrelse.
- COPA Aarhus er den største lokalforening med over 500 medlemmer.
- Afholdte arrangementer i 2015:
 - DHL stafet
 - Den planlagte sommerudflugt til Ferskvandscentret i Silkeborg måtte aflyses pga. manglende tilmeldinger.
 - Julehygge.
- Lokale arrangementer i lokalklubberne i Aarhus og Randers.
- Rådgivergruppen.
 - Består af 15 medlemmer, der gennemfører såvel ad hoc rådgivning som faste rådgivningsvagter på Aarhus Sygehus, Tage Hanssens Gade. Rådgivningsvagter på Aarhus Sygehus afholdes hver 2. uge (torsdage).
 - Der afholdes statusmøder hver 3. måned i gruppen, hvor også fordeling af vagter m.v. aftales.
 - Aarhus Lokalforening har flest rådgivninger i landet. Udviklingen er stigende med mange on-line rådgivninger på COPA's hjemmeside. Disse gen nemføres af Henning Granslev.

Stomiposer til Ukraine

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

- Facebook: COPA har sin egen lukkede hjemmeside. Der er stor aktivitet på denne. Styres af Grit i Horsens

Formandens beretning blev godkendt af de fremmødte på generalforsamlingen.

Pkt.3: Aflæggelse af regnskab

Kassereren Ejvind Thorsen gennemgik indtægts- og udgiftsposterne i regnskabet.

- Indtægterne kommer primært fra COPA's Landsforening. Udgifter kan henføres til aktiviteter afholdt i årets løb, bestyrelsesarbejde, rådgivermøder og klubmøder.
- Regnskabet viste et overskud på ca. kr. 16.000. Årsag: Aflysningen af sommerudflugt. Regnskabet blev af generalforsamlingen godkendt uden kommentarer.

Pkt. 4: Aktivitetsplan for 2017

Aktivitetsplan 2017

- Guidet tur med hjemløs i Aarhus
- 2 x svømmeaften
- Som sommerudflugt planlægges en heldagstur til Thisted med bl.a. besøg på Coloplast's fabrik.
- Evt. deltagelse i DHL- stafetten
- Juleafslutning
- Lokale arrangementer i Randers, Århus og Silkeborg.

Pkt.5: Indkomne forslag

Der var ikke indkommet forslag til drøftelse på generalforsamlingen.

Pkt.6: Valg til bestyrelse

- Formanden Gitte Heide blev genvalgt.
- Ejvind Thorsen accepterede genvalg for en periode på 1 år.
- Nyvalg:
 - Kirsten Gjørup Hansen, Randers
 - Bodil Andersen
 - Suppleant: Poul Andersen
- Revisor
 - Helle Jørgensen blev genvalgt.
- Revisorsuppleant
 - Else Marie Kraul blev genvalgt.

Bestyrelsen konstituerer sig ved 1. bestyrelsesmøde.

Pkt. 7: Eventuelt

Intet.

Generalforsamlingen var hermed slut og dirigenten takkede for god ro og orden.

P.b.v. Ejvind Thorsen

Indlæg efter generalforsamlingen

Efter generalforsamlingen den 7. marts 2017 havde vi 2 indlæg dels klinisk diætist Mette Borre, som er ansat på mave-

tarmafdelingen på Aarhus Universitetshospital, afdeling V. dels Flemming Schuler fra B.Braun Medical A/S.

Mette Borres havde kaldt sit foredrag "Ernæring og stomi" og gennemgik de vigtigste principper for, hvad man skal spise, når man lever med en stomi.

Mette Borre havde krydret sit indlæg med en række let forståelige plancher og skriftligt materiale til udlevering. Mette gennemgik grundigt, hvad der er godt for tarmsystemet, men også, hvad stomipatienter skal passe på at indtage såvel væskemæssigt som madmæssigt. Spørgelysten var stor, men alle spørgsmål blev besvaret på et let forståeligt sprog. Det var et meget udbytterigt foredrag, og forsamlingen kvitterede da også med et velfortjent bifald til Mette Borre.

Senere på aftenen var der indlæg af produktspecialist Flemming Schuler fra B. Braun Medical A/S, som bl.a. præsenterede deres nye produkt Flexima Active. Produktets hudklæber har nogle gode egenskaber, som giver en behagelig bærekraft pga. elasticiteten i klæberen og en god hudbeskyttelse. Der blev oplyst, at denne type også vil være behagelig for aktive sportsudøvere. Der blev også præsenteret et pumpesystem til personer med kolostomi.

P.b.v. Bodil Andersen

Kommende arrangement

Årets sommerudflugt

Sæt X i kalenderen den **23. august**.

Sommerens udflugt går i år til Thisted hvor vi får en rundvisning på Coloplast, og hvor vi skal spise frokost.

Turen hjem er endnu ikke detailplanlagt. Endelig beskrivelse af turen kommer i næste COPA blad.

P.b.v. Bodil Andersen

Siden sidst

Svømmeaften med nye ansigter

Atter var der en hyggelig svømmeaften i badeanstalten "Spanien" med COPA Aarhus. Det var d. 28. marts, hvor vi denne gang var 10 badende og deri blandt 2 nye ansigter. Vi svømmede, nød massagedyserne og lod os varme igennem i boblebadet og senere i saunaen. Så man behøver ikke nødvendigvis at kunne svømme. Det primære er, at man opdager, at man sagtens kan tage i svømmehal, selv om der sidder en pose på maven. Der er altid rådgivere med – som også har pose på, og som er vant til at gå i svømmehal. Så hvis du er stomiopereret, og synes det kan være lidt svært at vise sig i en svømmehal, er sådan en aften sammen med andre stomioperede et godt sted at begynde.

Som der er tradition for var vi bagefter på en restaurant i nærheden, hvor vi fik lidt godt at spise, hyggede os og fik en sludder.

Her i COPA Aarhus region lokalforening har vi 2 årlige



svømmeaftener – én i foråret og én i efteråret. De bliver altid annonceret både i medlemsbladet og på hjemmesiden. Så hold øje. Der er begrænset deltagerantal, derfor er det "først til mølle-princippet", der er gældende. Medlemmer, som er nye stomister eller bare ikke har været med før, har 1. prioritet. Eneste krav er et medlemskab af COPA. Der er en egenbetaling på 50 kr, og COPA står for resten både svømmebad og restaurantbesøg.

Signe Hachenberger

Randersgruppen

Siden sidst

Hyggelige bowlingtimer

Bowling i marts måned i Randers. Vi spiste først, og derefter prøvede vi, om vi kunne vælte alle keglene. Det var vi ikke så gode til, men vi hyggede os og havde et par gode timer sammen.

Kommende arrangement

Vi mødes 30. maj

Næste møde bliver **tirsdag den 30. maj 2017 kl. 19**, hvor vi mødes på **Randers Affaldsterminal**. Vi får en rundvisning og derefter kaffe og kage i skolestuen, hvor der også er mulighed for at stille flere spørgsmål.

Adressen er: Randers Affaldsterminal,

Romalt Boulevard 64, 8960 Randers SØ.

I skal være opmærksomme på, at det IKKE er på genbrugspladsen. I skal køre forbi genbrugspladsen, vejen slår et 90 graders sving til højre, ca. 100 meter længere fremme er der skilt på venstre hånd, hvor der står Affaldsterminal. Lige efter indgangsporten er der en grus parkeringsplads til højre, der samles vi og går over i skolestuen til velkomst.

Vi kan køre sammen derud, bare sig det ved tilmelding til: Kirsten Gjørup Hansen tlf. 22 16 21 40 eller kirsten.gjorup.hansen@gmail.com.

Kirsten Gjørup Hansen

Aarhusklubben

Onsdag den 10. maj bliver vores sidste forårsmøde.

Vi har aftalt at mødes på **Folkestedet kl. 14** og så i samlet trop tage bussen ud til Bazar Vest, hvor vi vil kigge os lidt omkring, evt. gøre et par småindkøb og så slutte af med at købe en kop kaffe eller te på en af cafeerne.

Når vi mødes efter sommeren bliver det **onsdag den 14. september** til sædvanlig tid kl. 14 til 16. Da vi bliver smidt lidt rundt med, og ikke mere ved hvilket lokale vi får, så mødes vi blot i "ventesalen".

Venlig hilsen Merethe Jastram Knudsen tlf. 2818 8928

Gaver og arv (Bogført 02/02- 14/03 2017)

Dennis Randrup.....	150 kr.
Gunver Grøn.....	150 kr.
Joan Jensen.....	150 kr.
Andre Mittun.....	50 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



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Bjarne Baarup, Vester Altan 42, 9500 Hobro

Tlf.: 2143 3018 bjarnebaarup@gmail.com

Siden sidst

General-forsamling

Det ser ud til, at alle vores arrangementer skal rammes af afbud. Til vores generalforsamling på Skalborg Kro 2. april var der tilmeldt 30, men sygdom og en enkelt udeblivelse medførte, at vi kun var 25.

Niels Larsen blev valgt som dirigent, og efter formandens beretning og regnskabsaflægningen gik vi over til valg af bestyrelse. Randi Hansen var villig til genvalg og blev da også genvalgt. Kim Sass Lund og Lasse Bønnerup ønskede efter flere år i bestyrelsen ikke at fortsætte, men de fortjener begge tak for deres indsats.

I stedet blev Jens Nielsen og Lis Isgaard Gregersen valgt, og vi har på et bestyrelsesmøde efterfølgende konstitueret os.

Forslag til aktivitetsplanen for det kommende år blev lagt ud til de fremmødte, og der kom mange spændende forslag på skrift, som bestyrelsen nu kan bruge som idekatalog. I første omgang munder det nok ud i en efterårstur til Læsø, men herom senere.

P.b.v. Bjarne Baarup



Kim Sass Lund (tv) og Lasse Bønnerup (th) ønskede efter flere år i bestyrelsen ikke at fortsætte. De fik vingave, som tak for deres indsats.

Bestyrelsen COPA Nordjylland 2017

Bestyrelsen for det kommende år ser nu sådan ud:

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| • Formand | Bjarne Baarup |
| • Næstformand | Randi Hansen |
| • Kasserer | Jens Nielsen |
| • Sekretær | Lise-Linda Nilsen |
| • Bestyrelsesmedl. | Lis Isgaard Gregersen |
| • Suppleant | Vinnie Christensen |



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

Junior-COPA pinseferie 2. - 5. juni 2017

Mens det lige har været vinterferie og det burde have været bidende koldt, er det er tid til at kigge på en af forårets glæder, nemlig **PINSETUREN** for **Junior-COPA**.



Denne gang går turen igen til landets hovedstad **KØBENHAVN** og omegn. Stedet vi skal være: **Klub Godset, Godsvej 101, Greve**. Medbring sovepose, hovedpude og toiletgrej. Vi håber at se mange af dem der har været med før og endnu flere af dem der ikke har været med tidligere. Uanset, om du er søskende (den 'syge' skal også deltage i turen) eller det er dig der er 'syg', så er det eneste krav, at du er fyldt 10 år i år og ikke er fyldt 19 år endnu.

Dem der har været med tidligere ved, at vi hygger, udveksler erfaringer, støtter hinanden og allerbedst vi laver en masse ting sammen.

Planen er at vi skal opleve en masse i og omkring København og hygge, spille lege osv.

Der vil blive arrangeret fælles transport fra Vejle / Fredericia for deltagere fra Jylland.

Har du eventuelt nogen spørgsmål eller forslag til hvad vi skal opleve i København under turen, må du meget gerne kontakte **Annette Testrup** på tlf. 2548 6151 eller på mail ate@6xd.dk

(Du kan også læse om turen på COPAs hjemmeside samt selvfølgelig på Facebook).



Tilmelding Junior-COPA pinsetur til København fredag 2. juni - mandag 5. juni 2017

COPA-medlem Navn: Fødselsår: Medlemsnr.:

Adresse.....

Søskende:

Navn(e): Fødselsår:

..... Fødselsår:

Kontaktperson, hvis der opstår problemer.....

Kontaktpersonens tlf./mobiltlf.....

Prisen for dette overdådige arrangement er kun 500,-kr. pr. person, som skal betales ved tilmelding.

Sidste frist for tilmelding er 20. maj. Tilmelding: COPA's sekretariat, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted.

Billeder taget på turen af mit/mine børn må gerne vises efterfølgende på foreningens hjemmeside.

Underskrift.....

Bemærk at det efter servicelovens § 100 samt § 41 er muligt at søge om tilskud til denne weekend af jeres bopælskommune.

P.g.v. Annette Testrup

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 1}
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.

