



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

COPA Nordjylland har været i Vildmoseporten.....se side 28.

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landformand

Da sidste COPA blad blev omdelt, havde der i et par uger været åbnet for besøg af udenlandske gæster, museerne og oplevelsesparkerne var også blevet åbnet for besøgende – godt nok under hensynstagen til visse COVID-19 forholdsregler. Alt i alt en god oplevelse for mange personer og firmaer. Det var også igen muligt at tage på besøg hos venner og familie på plejehjemmene. Det sidste

var en god oplevelse - det var dejligt at se beboernes glæde for at få besøg til kaffe og hyggesnak uden at skulle sidde udendørs eller bag en skærm.

Som skrevet i blad 4.2020 blev det i absolut sidste øjeblik, også muligt under visse COVID-19 regler, at afholde COPA sommeropholdet. Under hele opholdet viste alle - både hotellets personale og deltagerne - virkelig respekt for at overholde alle regler. Et lille minus var, at mange savnede et gensyns-farvelkram. Så må vi huske at gøre det ekstra godt næste år.

Just som man håbede, at fase 4 åbningen skulle blive en realitet, skete der en kedelig udvikling af COVID-19 smittetryk. Midt i uge 33 kom der påbud i flere kommuner om at bruge mundbind i forbindelse ved indkøb og brug af offentlig transport - ikke kun i myldretiden men hele dagen.

Selv om vi fleste vel havde i tankerne, at der kunne komme lokale nedlukninger m.m. var det absolut ikke en god nyhed. COPA weekenden, der skulle afholdes i uge 34, kom pludselig i fare for ikke at kunne afholdes som aftalt. Når I har modtaget medlemsbladet, har vi haft COPA weekend. Jeg håber selvfølgelig, at det også blev en god oplevelse for deltagerne. Vi trænger alle til at komme ud af den lukkede verden, rigtig mange har oplevet i flere måneder.

Kære alle COPA medlemmer. I har manglet tilbud om arrangementer i jeres lokalforeninger og ikke mindst Forældregruppen har været ekstra hårdt ramt med aflysning af to normale forårsarrangementer: Familieweekendtræf og pinse Juniorturen.

De næste måneder må vi sikkert prøve at forholde os til en mindre normal tilstand med frihed til at gøre, som vi plejer. I fremtiden kan vi tænke og tale om tiden før og efter COVID-19. Hvis vi havde fået denne viden og information om, hvad 2020 ville betyde for friheden, ville vi fleste vel tænke: ja, ja, men det bliver da ikke her i Europa, det sker. Det gjorde det så.

Vi må tilpasse os virkelighedens verden og tage et lille skridt ad gangen til en normal dagligdag. Der bliver sikkert også nogle par skridt tilbage et par gange i den næste tid.

CCOVID-19 har været en stor udfordring/forhindring for afholdelse af mange face to face møder m.m. i det frivillige foreningsliv. Personligt syntes jeg, Skypemøder er meget upersonlige, da man ofte kun ser en person af gangen.

Til noget positivt. Heldigvis kommer der hver dag nye indmeldelser til COPA. Det er af stor betydning, da der af naturlige årsager er et årligt frafald på ca. 300 - 400 medlemmer. Resultatet af indmeldelser og udmeldelser er et meget stabilt medlemstal.

En anden god information er en forbedring med omdelingen af COPA bladet. Der har kun været ganske få klager over manglende levering af blad 4.2020. Sekretariatet modtog 8 klager ud af en omdeling af over 3000 blade. Selvfølgelig er det 8 for meget. Men det er utopi at tro, der ikke vil komme klager.

De første uger i august kom sommeren endelig til Danmark med masser af sol og varme – for mange næsten for megen varme. Sådan er det altid med vejret, alle kan aldrig være tilfredse. Heldigvis er vi ikke herre over dette.

Lige nu må vi prøve at få det bedst mulige ud af COVID-19 situationen. Vi, der kan, må hjælpe naboer og familie med indkøb m.m., hvis de er i smitterisiko for COVID-19.

Ide sidste måneder har mange vel også lært ikke at tage alt for givet. Nogle gange opstår der naturlige hændelser, som vi må tage som de opstår og få det bedst mulige ud af situationen.

Lad det være nok om COVID-19. COPA ønsker jer alle en god sensommer. Vi ses engang når Verden igen bliver mere eller mindre normal.

Husk at overholde COVID-19 reglerne, så går det nok.

Hilsen Henning Granslev



MobilePay

Er nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden. Stomiguiden.** Bemærk. Kontingent kan **IKKE** indbetales på Mobile Pay nummeret. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af støtte til COPA hjemmesiderne.

MobilePay nummeret er 67873.



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

Det vil 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.





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.

• **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 sekre-
tariatet. Sendes foto/illustrationer pr. mail,
skal det være som selvstændige påhæftede
filer (jpg), **højest 5 MB pr. fil - (men prøv dig
evt. frem)**; opløsning tryk kvalitet. Færdige
højtopløselige-CMYK-pdf i tryk kvalitet og
farve modtages også efter aftale. At pdf-filer
opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

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

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

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

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter afale. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copa-bladet i hænde **senest: 16/10.**

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

Foto forsiden

• Bjarne Baarup, COPA Nordjylland

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**

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

Stk. 2. Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 5/2020 (sept. - okt.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 276].**Indhold:**

Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
COPA sommerophold 2020 (<i>Henning Granslev</i>).....	14
Flere overlever kræft (<i>Kræftens Bekæmpelse</i>).....	16
Danskerne er vilde med rygestop (<i>Kræftens Bekæmpelse</i>).....	14
Fødevarestyrelsens 4 grillråd.....	17
Danskerne er klar til det digitale sundhedsvæsen (<i>Danske Regioner</i>).....	18
Natmad sætter sig på sidebenene og øger risiko for type 2-diabetes.....	19
Nyt fra lokalforeningerne.....	20

**COPA-kontingent****Almindelige medlemmer: 275,- kr. / år. Pensionist- og støttemedlemmer: 175,- kr. / år.****HUSK at melde flytning og overgang til pensionistmedlemskab direkte til COPA's sekretariat.****PLANLAGT OMDELING****Copa-blad 5 september uge 37****Copa-blad 6 november uge 46**

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

www.copa.dk**Rådgivning****Tilbud om rådgivning:
Se også under lokalforeningerne.**

Alle kan anmode om rådgivning - og det er gratis. Dette kan gøres ved at ringe til
sekretariatet på tlf. 5767 3525 eller til en lokalformand. Telefonnumrene på lokal-
formændene 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 reservoiropererede 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 vejled-
ning af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomipleje og medicin-
ske 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.



Park Hotel, Middelfart.

Af: Henning Granslev, landsformand

I år havde COPA også valgt et hotel på Fyn til vores sommerarrangement. Hotellet var Park hotel i Middelfart, der ligger meget tæt på banegården ca. 300 meter. Det er muligt at gå direkte fra perronen til hotellet. Inden arrangementet var vi meget spændte på, om det overhovedet blev muligt at afholde årets sommerophold. Hurra. Det blev heldigvis forsvarligt at holde arrangementer på op til 100 personer, når diverse COVID-19 regler blev overholdt.

Mandag den 6. juli

COPA's arrangement var det første større arrangement, Park Hotel skulle være vært for efter den meget hårde nedlukning af næsten alt i Danmark. Vedr. hensyn til COVID-19, var personalet serviceminded, imødekommende og påpasselige således gæsterne fra ankomst kunne føle sig "sikre" og tilfredse under opholdet. Det var rart at se en del "nye" COPA medlemmer, der havde lyst til at komme på hotel og få maden serveret og sengen redt m.m. Et par af deltagere havde endda kun haft stomi i ganske kort tid. Tommel op til jer, der ønskede at være en del af COPA familien..

Et COPA sommerophold starter altid med en god frokostbuffet. Således også i år. Efter frokosten kunne man nyde en kop kaffe og is. Hotellets tilbud var fri adgang til softice maskinen, hele dagen undtagen fra kl. 23.00 til 07.00. Mætte efter frokosten blev eftermiddagen brugt til en travetur rundt i Middelfart, der har en smuk beliggenhed ud til farvandet mellem de to Lillebæltsbroer.

Efter at have set TV nyhederne og aftenmenu var der tid til fremvisning af nye stomihjælpemidler. Sygeplejerske Rikke Krintel Ravn fra OneMed fortalte om, hvad OneMed som leverandør kan tilbyde deres kunder: bl.a. besøg af en stomisygeplejerske, der kan hjælpe med at finde det rette produkt til borgeren. OneMed kan levere stomihjælpemidler fra alle producenter. De er også behjælpelige med at få ændret i bevillingens produktvalg. OneMed har hovedsæde i Aarhus Nord og forhandler sygeplejeprojekter og hospitalsudstyr m.m. fra over 1000 leverandører. Under Rik-

kes oplæg var der mange spørgsmål om valg af produkt, hudplejeartikler og brokbælter.

Tirsdag den 7. juli

Vejret var som en normal dansk sommer, lidt skyet, solskin og et par dryp fra himlen. Efter frokost skulle vi på udflugt rundt i Det gamle Grænseland, det var jo et 100 Genforeningsjubilæumsår, der desværre ikke kunne fejres med alle de mange planlagte arrangementer.

Vi havde valgt at lave vores egen lille Genforeningstur med start ved Den gamle Grænseskro, hvor vi skulle have en guide med rundt på turen. Vores busguide, Kristian Sølvsten Grøn, stod på bussen straks ved ankomst til Grænseskroen. Genforeningsturen gik til bl.a. Skamlingsbanken, forbi det gamle toldsted ved Hejlsminde, en lille tur gennem Christiansfeld, forbi stedet, hvor Kong Christian d. 10. red over grænsen på den berømte hvide hest. Kristian var en rigtig god fortæller om grænselandet før og efter genforeningen. Første stop var ved Skamlingsbanken, hvor der var tid til at gå op på bakken til den 16 meter høje mindestøtte, der er bygget af 25 granitblokke og rejst i 1863 til minde om den danske sags forkæmpere i Slesvig. På Skamlingsbanken har der været afholdt mange store friluftsmøder. I befrielsessommeren blev der ved et af de største møder herhjemme samlet op til 100.000 deltagere. En spændende bustur sluttede ved Den Gamle Grænseskro, der har rødder helt tilbage til 1600 tallet. Under kaffen og en god lagkage fortalte Kristian om kroens historie.

Tilbage på hotellet i Middelfart var der tid til at slappe af, inden vi satte os til bordets glæder: aftenmenuen, kaffe og evt. en lille softice til dessert. Da der var en del nye deltagere tillod jeg mig at bruge noget af deres aftenfritid til at fortælle om vores forening COPA's tilbud til medlemmerne rundt i lokalforeningerne og på landsplan m.m.

(fortsætter side 6)

Klæber hurtigere, stærkere og længere

I Salts serien af 1-dels stomiprodukter kommer der nu en klæber, der har en 30% kraftigere klæber, hvilket betyder en forbedret sikkerhed og mindre risiko for at opleve lækager.

Fortsat beriget med Aloe Vera, som kan berolige og beskytte huden. Med den unikke 5-slidsede Flexifit® klæber for en forbedret tilpasning. Du får alle fordelene fra det oprindelige Confidence® Natural produkt, dog med en forbedret hydrokolloid klæber.

Confidence® Natural Advance lukkede og tømbare poser er også tilgængelige med klæber i ekstra stor størrelse. Med dette større område på pladen, kan denne stomiplade klippes op til 80 mm x 90 mm.

SÆTTER SIG HURTIGERE

Opnår mere end 90% af den maksimale klæbekraft inden for bare de første 30 sekunder*

KLÆBER STÆRKERE

30% mere klæbekraft end vores originale klæber*

SIDDER LÆNGERE

25% mindre udvaskning over en 24 timers periode*

(Gælder urostomiprodukter)

*Data opbevares hos Salts Healthcare.



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED

**Kirstine Hardam A/S, Fabersvej 15,
7500 Holstebro, Tlf.: 97 42 32 33
Mail: post@hardam.dk • Webshop: www.hardam-shop.dk**

Onsdag den 8. juli

Dagens program var en heldags-tur til Esbjerg, hvor der var bestilt bus sightseeingtur rundt på havnen, besøg på Fiskeri - og Søfartsmuseet. Første stop var ved Sømandshjemmet, hvor vi skulle mødes med vores guide. Sømandshjemmet ligger ved siden af færgelejet til Fanøfærge. Her var der stor trængsel, da der i CORONA ferietiden var billige ø billetter, endda gratis for cyklister og gående. Efter en laaaang toiletpause ved sømandscentret, kørte vi rundt på havnen med stop ved forskellige bygninger og kaj anlæg. Esbjerg Havn har siden 1874 været knudepunkt for søtransport mellem Danmark og resten af Verden. Det har især været en vigtigt søforbindelse til England. I 1910 havde Esbjerg Danmarks største fiskerihavn med over 600 kuttere. I dag er der kun enkelte større fisketrawlere, der især fanger rejer, krabber og muslinger. Omkring år 1970 havde Esbjerg etableret sig som Danmarks olie- og gashovedstad og da offshore-industrien rigtig kom i gang i Nordsøen,

(fortsætter side 8)



“Den imponerede mig lige med det samme. *Den passer lige til min bule.*”

For 47-årige Steve er SenSura® Mio Concave den løsning, han har ledt efter for at kunne føle sig sikker i løbet af alle hverdagens aktiviteter.

Efter otte års kamp med Colitis fik Steve en ileostomi i 2015. Næsten et år senere udviklede han et brok på størrelse med en grapefrugt omkring stomien.

De produkter, han brugte til at begynde med, var ubekvemme, og han oplevede lækage og hudproblemer. Han fik ofte kanaler i klæberen, og han bekymrede sig for, om den ville løsne sig - især når han trænede.

Da Steve blev introduceret til SenSura Mio Concave følte han, at det ville være det perfekte produkt til hans kropsfacon. Da han satte den på, mærkede han med det samme fordelene ved klæberens buede pasform. Den omfavnede bulen uden at danne kanaler.

For Steve, der arbejder som fragtmand, er følelsen af sikkerhed og færre bekymringer omkring lækage vigtige faktorer, når han skal vælge stomiprodukt.

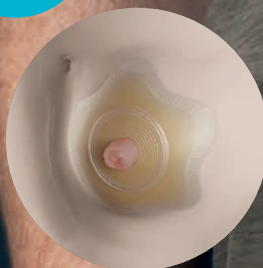
“Jeg følte mig sikker på, at den ville blive siddende, hvor den skulle.”

Uanset om han er på arbejde, i motionscenter eller til svømning med sine børn giver SenSura Mio Concave ham den følelse af sikkerhed og tryghed, han har brug for.

NYHED

SenSura® Mio Concave

- Specielt udviklet til brok og buler
- Omfavner bulen uden at krølle og danne kanaler
- Forbliver sikker, når du bevæger dig
- Findes i både 1-dels og 2-dels varianter



Læs mere og bestil en gratis vareprøve på www.coloplast.dk/concave eller ring til Coloplast Kundeservice på **49 11 12 13**

COPA sommerophold 2020. fortsat:

blev Esbjerg også base for den danske offshore-industri. Siden år 2000 er havnen blevet en vigtig partner for håndtering og udskibning af vindmøller. På havnen er der i dag over 200 virksomheder med samlet 10.000 arbejdspladser, og arealmæssigt er det Danmarks største havn.

Efter en interessant tur rundt på havnen fortsatte bussen ud til Fiskeri- og Søfartsmuseet. Da det var blevet frokosttid, fandt vi pladser rundt på museet for at indtage den medbragte madpakke fra hotellet. Der var forskellige tilbud af rundvisninger på museet, vi havde valgt "Rundvisning bag kulissen". Her fortalte vores guide om museets historie, om de forskellige udstillinger, og viste også deres store kar med opdrætning af fiskeyngel. På museet havde vi bestilt kaffe med brød - det var en super god kringle og der var masser af den. Nok til at tage et stykke med hjem til aftenkaffen.

Sidste stop, inden hjemkørsel til Middelfart, var ved skulpturerne: De 4 hvide mænd, også kaldet Mennesker ved havet. De blev lavet i 1994 af maler og grafiker Svend Wiig Hansen til Esbjergs 100 års jubilæum. Skulpturerne er 9 meter høje og kan ses på 10 km's afstand. Om nogle år må de måske ikke mere kaldes hvide mænd - kun mænd??

Hjemme på hotellet var aftenmenuen den store grillbuffet. Her var der et stort udvalg af grillet kød og grønsager.

Torsdag den 9. juli

Formiddagen var til fri disposition. Efter frokost tog vi på tur til Harridslevgaard Slot, der ligger i udkanten af Bogense. Ved ankomst blev vi delt i to grupper, da der i mange af slottes rum kun er plads til maks. 25 personer. En gruppe gik straks ind i slottet til rundvisning, og den anden gruppe blev ude i slotsgården og fik her fortalt historien om slottet.

Slottet kan føres helt tilbage til 1200 tallet og blev kaldet røverslottet, da det i Middelalderen var tilholdssted for sørøvere. I slottet er der bl.a. en 400 kvm stor riddersal – Danmarks største i privat eje. Nede i kælderen var der oprindeligt et fangehul, der senere blev brugt til vinkælder. Der er også en "hemmelig" vindeltrappe op til Den røde stue, hvor der sikkert blev foretaget flere hemmelige natmøder m.m. Slottet har siden 1985 været i privat ej af Ingelise og Herman Schimco. Efter rundvisningerne var færdige blev der serveret kaffe med brød i det gamle slotskøkken. Inden afgang fra Harridslevgaard var der tid til at gå en tur i parken og måske være heldig at hilse på et par af påfuglene. Ved ankomst til hotellet var det tid at sige farvel og tak til vores chauffør Peter Grossmeier fra pp busselskab A/S.

Aftenmenuen var også den store grillbuffet, så alle havde frit valg af de mange retter. Man skulle være utrolig kræsen for ikke at blive mæt.

(fortsætter side 10)





gratis tilmelding

Tilmeld dig dette program på telefon 4816 7475 eller convatec.danmark@convatec.com

Reducér risikoen for brok og styrk din krop med simple øvelser

Bevægelsesprogram specielt tilpasset dig med stomi.

PROGRAMMET GIVER DIG ADGANG TIL:

- Træningsaften med fysioterapeut, som er uddannet me+ recovery instruktør
- Materialer og online træningsvideoer, så du kan træne videre hjemme
- Hjemmebesøg, Skype eller telefonisk kontakt med din egen sygeplejerske, som har stor erfaring i stomi
- Dette program er implementeret på Herlev hospital for alle stomiopererede

Skal du også være med?

me+ Recovery er et træningsprogram, som er skræddersyet til dig med stomi. Dette genoptræningsprogram er blevet udviklet i samarbejde med stomisygeplejersker, fysioterapeuter, træningsspecialister, kirurger, patienter og andre sundhedspersoner.

Dato	By	Hvor	Tid
10. sept.	Aalborg	Haraldslund Vand og Kulturhus, Kastetvej 83, 9000 Aalborg, Tlf. 99316750	Kl. 18:00-20:00
24. sept.	Svendborg	Kulturhus Svendborg, Spejlsalen, Ramsherred 4, 5700 Svendborg, Tlf. 62222321	Kl. 18:00-20:00



Fredag den 10. juli

Ved COPA sommerophold er hele fredagen altid til fri disposition. Nogle af deltagerne benyttede dagen til et familie/vennebesøg, en tur til Fredericia, Odense, en travetur rundt i Middelfart eller en sejltur på Lillebælt med udflugtsbåden Mira. Ved den gamle lystbådehavn lå skonnerten Fulton ved kajen. Den er hjemhørende i Marstal og er stadig utrolig flot velbevaret. Mange husker helt sikkert skipper Mogens Frohn Nielsen, der havde mange unge personer med på en opdragelsestur rundt i det danske farvand. Skonnerten kan i dag lejes af skoler, foreninger, der ønsker et 5 dages ophold på vandet, hvor man på turen har mulighed for at blive en del af besætningen.

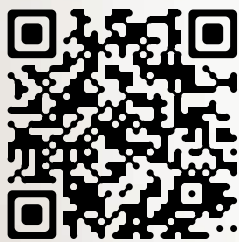
(fortsætter side 12)





Klør huden

omkring din stomi?



Hvis du oplever kløe omkring din stomi, er du ikke alene

Et studie har vist, at 87% af de adspurgte oplevede kløe omkring stomien. Dette kan forekomme, selv om den omkringliggende hud ser fin ud*, men du behøver ikke at acceptere denne tilstand.

Hos Hollister mener vi, at huden omkring din stomi fortjener bedre, og at vores CeraPlus klæber kan være med til at afhjælpe din kløe.

Tør hud er den mest almindelige årsag til kløe omkring stomien. CeraPlus klæberen indeholder ceramid, som er hudens naturlige beskyttelse mod kløe.

- Ceramid findes i det yderste hudlag (stratum corneum)
- Ceramid består af voksagtige lipidmolekyler, som binder hudcellerne sammen, så de danner en vandtæt beskyttende barriere
- Ceramid hjælper med at forhindre vandtab, der kan føre til skader på huden samt tørhed

CeraPlus klæberen findes som komplet produktserie i både 1-dels og 2-dels bandager.

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

* Undersøgelse af 164 patients. Consumer Survey of Pruritus. 2016 Hollister data on file.



Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2019 Hollister Incorporated

COPA sommerophold 2020. fortsat:

Fredag aften var der vanen tro en 3 retters festmiddag, vin, kaffe med lidt sødt – og stadig adgang til fri softice. Musiker

Axel Boel underholdt hele aftenen med stille hyggemusik. På grund af COVID-19 var der ikke rigtig den helt

store danselyst. En af grundreglerne ved COVID-19 er jo at holde afstand - også selv om det var en festsaften. Alle

deltageren fik også mulighed for at skrive deres ønske om by/sted for afholdelse af COPA sommerophold 2021. Og de mest populære ønsker blev: København, Silkeborg, Nordsjælland eller Bornholm. Vinderen offentliggøres i blad 2.2021.

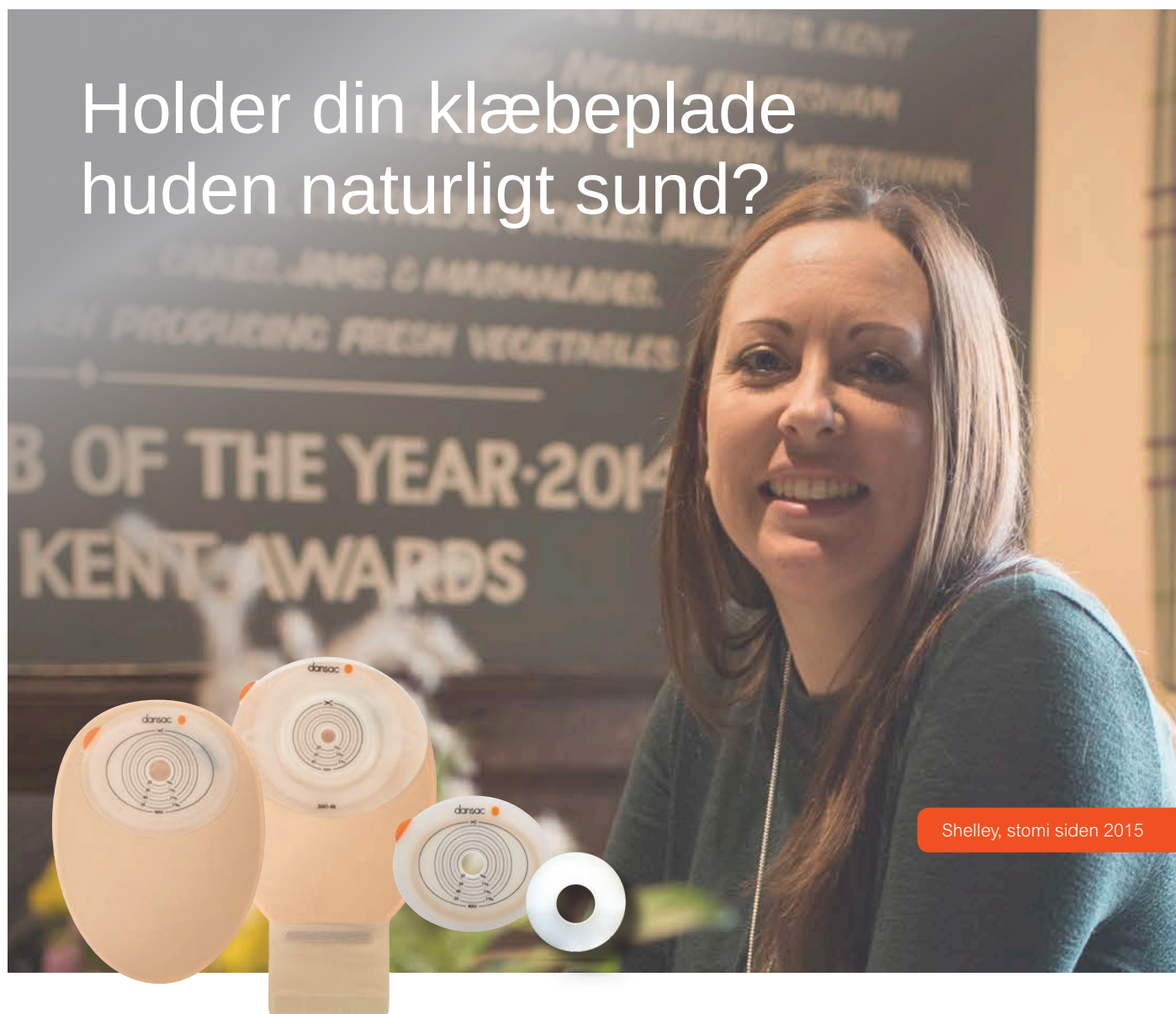
Lørdag den 11. juli

Efter endnu en god morgenbuffet var det tid til at sige farvel og tak for denne gang - dog uden afskedskrum.

Tak til jer alle for en hyggelig uge. Også tak til hotellets personale, der sørgede for at COVID-19 reglerne blev overholdt, så godt som det nu var muligt. ■



Holder din klæbeplade huden naturligt sund?



Shelley, stomi siden 2015

Hvis du er bekymret for huden omkring din stomi eller ønsker at vide mere om, hvordan du kan minimere hudproblemerne, kan NovaLife TRE klæberen være det rigtige valg for dig.



Den inkluderer tre niveauer af hudbeskyttelse og er designet til at:

- Opretholde hudens naturlige pH-niveau, hvilket er med til at reducere fordøjelsesenzymernes skadelige aktivitet på huden og dermed **minimere dine hudproblemer**
- Absorbere fugt og output uden at miste sammenholdskraften, hvilket er med til at **beskytte din hud**
- Give en sikker vedhæftning samtidig med, at den er fleksibel og let at aftage, hvilket gør den **nænsom mod din hud**

TRE klæberen fås som 2-dels og 1-dels lukket og tømbar bandage med flad, konveks eller soft konveks plade.



Få mere at vide på www.dansac.dk, hvor du også kan bestille vareprøver. Alternativt kan du altid kontakte kundeservice på tlf. 4846 5100 eller maile til dk.salg@dansac.com.

Flere overlever kræft, men vi er ikke i mål endnu

Overlevelsen efter kræft fortsætter med at stige. Særligt er overlevelsen efter lungekræft forbedret. Det viser de nyeste tal fra Cancerregisteret. Men der er endnu et stykke vej, før det politisk anerkendte mål for overlevelsen er nået.

Takket være bl.a. kræftpakker og bedre behandling overlever flere patienter kræft i længere tid. Det viser de nyeste tal fra Sundhedsdatastyrelsen for kræftoverlevelsen i perioden 2004-2018.

Et år efter diagnosen lever henholdsvis 82 procent af de mænd og 83 procent af de kvinder, der fik en kræftdiagnose i perioden 2016-2018. Det er en stigning på to procentpoint for mænd og ét procentpoint for kvinder i forhold til perioden 2013-2015.

Den 5-årige overlevelse var i perioden 2016-2018 på 66 procent for mænd og 68 procent for kvinder. Det svarer til en stigning på ét procentpoint for begge køn i forhold til perioden før.

Optimisme

Jesper Fisker, direktør i Kræftens Bekæmpelse, ser på de samlede tal med optimisme.

- "Udviklingen går den rigtige vej. Det politisk anerkendte mål er, at overlevelsen i 2025 skal være på niveau med de bedste af vores nordiske nabolande, og at mindst tre ud af fire kræftpatienter skal overleve en kræftsygdom. Vi er på vej mod de 75 pct. Men det kræver en stædig og ihærdig indsats at nå dertil", siger Jesper Fisker.

Ifølge Jesper Fisker, handler det om at styrke indsatserne over et bredt felt.

- "Vi har behov for tidligere diagnoser, bedre behandlinger og personligt tilpassede rehabiliteringstilbud. Vi har behov for samfundsmæssige tiltag især mod tobak

og overvægt. Og vi har behov for flere incitament, så forældre og børn vælger det sunde liv, der forebygger kræft", siger Jesper Fisker.

Lungekræft har største stigning

Rapporten fra Sundhedsdatastyrelsen analyserer udviklingen inden for 15 udvalgte kræftformer. Alle beregninger er foretaget af statistikere fra Center for Kræftforskning i Kræftens Bekæmpelse.

Lungekræft er fortsat en sygdom med høj dødelighed. Det skyldes primært, at mange af disse patienter bliver diagnosticeret sent. Men her er der opnået betydelige stigninger i både 1-års og 5-årsoverlevelsen.

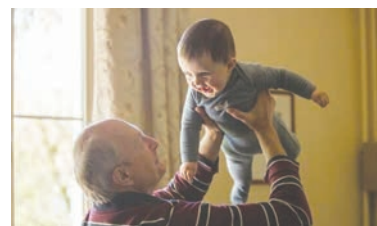
1-årsoverlevelsen er nu nået op på 51 pct. for mænd og 60 pct. for kvinder. Det er en stigning på 19 procentpoint for mænd og 24 procentpoint for kvinder siden 2004.

5-årsoverlevelsen er nu på 20 pct. for mænd og 27 pct. for kvinder. I forhold til perioden før er det en stigning på henholdsvis to og tre procentpoint. Mef Nilbert, forskningschef i Kræftens Bekæmpelse

Imponerende forbedringer

Mef Nilbert, forskningschef i Kræftens Bekæmpelse, betegner det som imponerende forbedringer.

- "Disse fremskridt skyldes ikke kun en ting. De skyldes den samlede effekt af større opmærksomhed på symptomer,



Vi kan glæde os over, at mange flere kræftpatienter nu vil opleve at kunne fejre en del flere fødselsdage, siger Mef Nilbert, forskningschef i Kræftens Bekæmpelse.

Foto: Unsplash/Johnny Cohen

mere raffinerede diagnosemetoder, tværfaglige samarbejder, bedre kirurgi og flere nye behandlingsstrategier som målrettede biologiske medikamenter og immunterapi", forklarer hun.

Store stigninger i overlevelsen er også sket for mænd med tyktarmskræft. Og for kvinders vedkommende drejer det sig om tyktarms-, endetarms- og lungekræft.

- "Vi kan glæde os over, at mange flere kræftpatienter nu vil opleve at kunne fejre en del flere fødselsdage", siger Mef Nilbert.

Læringer skal overføres

Som Mef Nilbert ser det, handler det nu om at overføre læringer fra disse områder til områder, hvor det ikke går så godt.

- "Det gælder for eksempel æggestokkekræft, hvor udviklingen i 5-årsoverlevelse ikke rigtigt stiger", siger Mef Nilbert.

- "Forbedringer af kræftoverlevelsen kræver en tværfaglig indsats, hvor vi bl.a. bliver bedre til at diagnosticere helt ned på molekylært niveau med henblik på behandling med præcisionsmedicin", siger Mef Nilbert, der også fremhæver, at tidligere indsat lindrende behandling faktisk kan forlænge livet for patienterne. ■

<https://www.cancer.dk/nyheder/nye-tal-stadig-flere-kræftpatienter-overlever/>

NepaliMed Denmark

NepaliMed Denmark er en dansk, frivillig forening stiftet 12. juni 2012. Formålet for foreningen NepaliMed Denmark er at finde og udvikle samarbejdsmuligheder mellem Dhulikhel Hospital og danske partnere. Danske partnere kan være hospitaler, faglige selskaber og foreninger, universiteter, virksomheder der vil formidle, afprøve eller udvikle produkter til markeder i Asien - Innovation on location.

NepaliMed Denmark arbejder aktivt med at dokumentere og udbrede kendskabet til Dhulikhel Hospitals arbejdsmåde og metoder. Dhulikhel Hospital er et levende og enestående eksempel på, at det er muligt at tilbyde sundhedsservice af god kvalitet med adgang for alle i et fattigt land som Nepal.

NepaliMed Denmark vil bidrage til, at erfaringerne fra Dhulikhel Hospital kan udbredes og nyttiggøres – også udover Nepals grænser.

NepaliMed Denmark arbejder samtidigt med fundraising til specifikke aktiviteter og projekter, som på forhånd er aftalt med Dhulikhel Hospital.

Oplysninger om medlemskab findes på www.nepalimed.dk



eakin **Cohesive®** tætningsringeNu har jeg tillid til at komme videre
med min dagligdagVidste
du at?eakin **Cohesive®** tætningsringe omdannes til en gel
som giver dig den bedste beskyttelse mod lækager.Mens eakin **Cohesive®** tætningsringe absorberer fugt,
omdannes de til en beskyttende gel og fungerer som
sikkerhedsvagt imod hudskade.eakin **Cohesive®** tætningsringe **forvandling til handling.**eakin **Cohesive®** tætningsringe absorberer op til **4
gange mere** end andre tætningsringe på markedet¹.Absorptionsevne betyder mest når det handler om at
forhindre hudskade og **stoppe lækage.**

Prøv selv eakin **Cohesive®** tætningsringe
Ring efter gratis vareprøver hos Focuscare kundeservice på tlf:
+45 49 26 13 99 eller skriv til info@focuscare.dk.

Reference: 1. McGrogan G, Haughey S, McDowell K. An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. Gastrointestinal Nursing 2018; 16(1):42-49.





E-kvit er udviklet af Danmarks Apotekerforening, Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen og Københavns Kommune.

Danskerne er vilde med rygestop

Syv ud af ti dagligrøgere vil gerne kvitte tobakken, viser nye tal fra Sundhedsstyrelsen. Flere og flere får hjælp af e-kvit og Xhale, to rygestop-apps, som Kræftens Bekæmpelse står bag. I 2020 har antallet af tilmeldinger slået alle rekorder.

Du kender det fra venner og kolleger, der ryger – måske fra dig selv: Ønsket om rygestop er der, men det kan være svært at sige farvel til tobakken. En ny rapport fra Sundhedsstyrelsen viser, at flertallet af rygere gerne vil være røgfri. Blandt dem, der ryger dagligt, gælder det 71 pct. Og fire ud af ti har gjort forsøget.

Rekordstort i tilmeldinger til rygestopapp

Hos Kræftens Bekæmpelse kan man også mærke den store interesse for rygestop. Antallet af tilmeldinger til de to rygestop-apps, e-kvit og Xhale, er nemlig steget.

- "I 2020 har vi oplevet et boom i interessen for digital rygestophjælp. Appen e-kvit har næsten dobbelt så mange tilmeldinger i år, som sidste år. Næsten 20.000 har sat en dato for deres rygestop i appen. Vi har aldrig oplevet noget lignende", siger Caroline Lyng Brandt, projektleder i Kræftens Bekæmpelse.

E-kvit hjælper undervejs i rygestoppet gennem beskeder, videoer, øvelser og et forum, hvor brugerne kan dele erfaringer med hinanden.

Unge forsøger oftest et rygestop

Ifølge Sundhedsstyrelsen er der flest blandt de 15-29-årige, der har forsøgt sig med et rygestop inden for de sidste 12 måneder, hvis man ser på dem, der ryger dagligt og lejlighedsvist. I denne aldersgruppe har halvdelen været i gang med et rygestop, hvor det kun gælder knap en tredjedel blandt de ældre.

- "Det er meget positivt, at unge gerne vil lægge cigaretterne på hylden. Jo tidligere man stopper, desto bedre. Det er helt afgørende, at der er de rigtig hjælpetilbud til unge, som ofte har brug for en anderledes hjælp end de lidt ældre", siger Caroline Lyng Brandt.

Kræftens Bekæmpelse har udviklet Xhale, en rygestopapp særligt til de 15-25 årige. På Xhale er antallet af tilmeldinger steget med 17% i forhold til 2019.

Alligevel er det ifølge Sundhedsstyrelsens rapport kun 60% af dem, der har forsøgt at stoppe, der har brugt hjælpemidler ved seneste stopforsøg. Og kun nogle af de hjælpemidler er anbefalet som rygestophjælp.

- "Det er ærgerligt, at der ikke er flere, der bruger den gratis hjælp, der findes. Der er e-kvit og Xhale, kommunerne holder rygestopkurser og Stoplinien tilbyder telefonrådgivning. Så kender du én, der vil stoppe med at ryge, så fortæl vedkommende om mulighederne for hjælp", opfordrer Caroline Lyng Brandt. ■



e-kvit

Xhale



Flest tager en kold tyrker

Chancen for at lykkes med et rygestop stiger, når man får professionel hjælp.

Fødevarestyrelsens fire grillråd

1. Hold råt kød adskilt fra færdig mad, fx salat, brød og færdigstegt kød.
2. Gennemsteg kylling og hakkebøffer.
3. Vask hænder jævnligt – hvis det ikke er muligt, så brug håndsprit.
4. Brug en ren grilltang eller en ren gaffel samt ren tallerken til færdigstegt kød.



Undgå at blive syg af sommerens grillmad

Hvert år bliver flere danskere syge efter at have spist grillmad. Fire grillråd fra Fødevarestyrelsen skal komme bakterierne til livs.

Hvis du skal stå for grillmaden, så er det en god idé at holde en god hygiej-

ne. I de seneste år har Statens Serum Institut registreret mellem 4.000-5.000

patienter, der er blevet syge af madbakterien campylobacter.

- "Vi kan se, at antallet af danskere, der bliver syge af campylobacter, typisk stiger om sommeren.

Det skyldes ofte, at grillmesteren har glemt at følge de helt basale hygiejneråd ved grillen. Her er det fx vigtigt, at man bruger en ren grilltang, når kødet er færdigstegt, og at man vasker hænder jævnligt," siger Gudrun Sandø, specialkonsulent i Fødevarestyrelsen.

Der er derfor god grund til at have fokus på grillhygiejnen henover sommeren. Man kan heldigvis nemt undgå, at ens gæster bliver syge - hvis man følger de fire grillråd.

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Bestil nemt på
www.onemed.dk
log ind døgnet rundt med
NemID eller adgangskode

Vi forhandler også
CE godkendte
mundbind
og håndsprit



Bestil dine stomiprodukter hos OneMed

Vi markedsfører og er totalleverandør af alle kendte stomiprodukter og tilbehør på markedet.

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

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

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

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

Tlf. 86 109 109
info.dk@onemed.com
www.onemed.dk

Min Læge

Danskerne er klar til det digitale sundhedsvæsen

Under Corona-epidemien har regionerne og andre aktører på rekordtid sat nye digitale løsninger i søen for at hjælpe borgere, som ikke kunne mødes med sundhedsvæsenet på grund af smitterisikoen. Nye tal viser, at befolkningen med åbne arme tager imod de digitale muligheder, som regionerne vil videreudvikle og udbrede massivt i de kommende år.

Danske Regioner er på vej med en ny digital strategi, som skal styrke behandlingen og gøre det nemmere at være patient og pårørende.

Omdrejningspunktet bliver, at alle danskere fra de mest sårbare til de mest ressourcestærke får bedre mulighed for at tage del i egen sundhed og behandling af sygdom, og hvor forebyggelse og behandling så vidt muligt sker tæt på eget hjem og egen hverdag.

Over 1000 lægeklinikker afholder 70.000 videokonsultationer på få uger

En serie af tal fra corona-epidemiens første faser bekræfter, at danskerne i den grad er klar til at møde sundhedsvæsenet på nye, digitale måder.

For eksempel har over 1000 lægeklinikker siden 24. marts gennemført mere end 70.000 videokonsultationer på appen Min Læge, ligesom danskerne har tjekket laboratoriesvar på Sundhed.dk og appen MinSundhed 2,6 mio. gange alene i maj 2020.

- "Tallene fortæller mig med al tydelighed, at sundhedsvæsenets anstrengelser for bringe sundhedsvæsenet ud til befolkningen under COVID-19 pandemien har båret frugt. Danskerne er klar til det digitale sundhedsvæsen. At gå til lægen

eller klare en opfølgende samtale med hospitalet på en skærm er fleksibelt, let og sparer tid. Og det er en klar fordel for alvorligt syge, som kan have udfordringer med at skulle hen til lægen eller hospitalet, ikke kun under en epidemi", siger formand i Danske Regioner, Stephanie Lose.

Digitale tilbud hjælper sårbare i samfundet

I hospitalsverdenen har især Psykiatrien markeret sig med et kæmpe digitalt ryk under epidemien.

For eksempel er der indtil nu gennemført 1017 videokonsultationer inden for psykiatrien i Region Nordjylland i 2020, mod 11 i 2019.

Videokonsultationer og andre digitale tilbud er nemlig ikke alene en fordel for ressourcestærke, travle danskere, der gerne vil spare tid.

De giver særligt god mening for den gangbesværede ældre mand med KOL, som kan måle sin helbredstilstand derhjemme og få hurtigt hjælp, hvis der er tegn på forværring eller han er utryk ved situationen.

Eller den psykisk sårbare unge kvinde, som tager videokonsultationer med psykiateren, men ville udeblive for en fysisk samtale, fordi hun frygter et angstanfald i bussen på vej til hospitalet.

Sundhedsvæsenet i digital transformation

Erfaringerne fra epidemien viser en flig af digitaliseringens kæmpe potentialer for at møde patienter og pårørende på deres præmisser.



"- Med et mere digitalt sundhedsvæsen kan vi sikre bedre hjælp til de allersvageste i samfundet. Digitalisering kan ikke løse alt, og der er stadig behov for fysiske møder, og der skal fortsat være gode tilbud til dem, som har behov for andre muligheder. I de kommende år vil vi føre sundhedsvæsenet gennem en digital transformation, for at fastholde og styrke et sundhedsvæsen i verdensklasse", siger Stephanie Lose.



Digitalt boom under COVID-19

- 1264 lægeklinikker har siden 24. marts gennemført 71.508 lægekonsultationer på Min Læge Appen, som i coronaperioden er downloadet knapt en kvart million gange.
- I april og maj er der afholdt 2.700 psykologsamtaler via den nye mulighed VideoKonsultation på sundhed.dk
- På den første måned brugte danskerne den nye Coronavirus-chatbot fra Region Hovedstadens Akutberedskab 180.000 gange til at vurdere symptomer.
- På sundhed.dk og appen MinSundhed er der alene i maj måned tjekket laboratoriesvar 2,6 millioner gange, herunder coronatest.
- 45.000 danskere tilmeldte sig COVIDmeter på ét døgn – nu er der over 130.000 tilmeldte. ■



Natmad sætter sig på sidebenene og øger risiko for type 2- diabetes

At spise et sent måltid - og gå i seng kort efter - fremmer fedme og øger chancerne at udvikle type 2-diabetes.

Spiser man sit sidste måltid omkring kl. 22 giver man ikke sin krop tilstrækkelig tid til at forbrænde maden ordentligt. Der forbrændes mindre fedt og man har natlig glucoseintolerance^{*)}, hvilket kan føre til type 2-diabetes.

Deltagerne omfattede 20 sunde frivillige (10 mandlige, 10 kvinder), alder $26,0 \pm 0,6$ år, kropsmasseindeks $23,2 \pm 0,7$ kg / m², vant til en sengetid mellem 22.00 og 01.00.

Forskerne sammenlignede de biologiske processer, der sker med mennesker,

der spiste kl. 22 eller kl. 18, med begge grupper i seng kl. 23.

Man gav det samme måltid til de 20 frivillige enten kl. 18 eller 22 og opdagede, at glukoseniveauet hos de sene spiser var 18% højere, og de forbrændte 10% mindre fedt.

Forskellene kunne formodentlig være endnu større hos overvægtige eller hos mennesker der allerede har type 2 diabetes, skriver forskerne. ■



Dyrlægens natmad skal spises til frokost.

***)** Nedsat glukosetolerance skyldes, at kroppen har problemer med at omsætte tilført sukker (glukose) på normal måde

Nedsat glukosetolerance er en mellemting mellem helt normal omsætning af sukker og egentlig sukkersyge (diabetes)

Nedsat glukosetolerance regnes ikke som en sygdom i sig selv, men er en faktor, der øger risikoen for senere at udvikle diabetes og hjerte- og karsygdom.

(www.sundhed.dk/)

Reference

Gu, C. et al Metabolic Effects of Late Dinner in Healthy Volunteers-A Randomized Crossover Clinical Trial. *J Clin Endocrinol Metab.* 2020. 105(8):dgaa354. DOI: 10.1210/clinem/dgaa354.

Du finder alt til sygepleje på **hardam-shop.dk**

- Nemt at handle
- Hurtig levering og høj service
- Også direkte salg til private

Kirstine
HARDAM
Livskvalitet efter operation



NY WEBSHOP

Fabersvej 15 · 7500 Holstebro · Tlf. 9742 3233 · post@hardam.dk
www.hardam.dk · www.hardam-shop.dk



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Islelund 14, 1.tv., 2610 Rødovre
Tlf.: 2057 6809 E-mail: copakbh@gmail.com

Kommende arrangement

Generalforsamling - sæt et foreløbigt kryds ved 28. november

Vi håber, I alle er kommet raske igennem den første del af coronatrængslerne. Stadig ved vi jo ikke, hvornår det får en ende. Så pas fortsat godt på jer selv og hinanden.

Generalforsamlingen måtte aflyses. Vi håber at kunne afholde den i forbindelse med vores julefrokost. **Sæt foreløbig kryds i kalenderen lørdag d. 28. november 2020.** Der vil vi arrangere noget, hvis myndighederne tillader det. Nærmere detaljer kommer i det næste blad.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Storkøbenhavn

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

Desværre er situationen ikke meget bedre end sidst - flere vil nok mene, at den er værre end ved sidste blad. Derfor har vi ikke planlagt noget endnu. Men.....

Vi håber, at vi kan holde **julefrokost søndag den 6. december.** Nærmere i næste blad.
Pas godt på jer selv og hold afstand.

P.b.v. Gethe Jacobsen

*Rådgivningen på
Herlev Hospital
er stadig aflyst.*



COPA Bornholm

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

Det har været et mærkeligt år med den her corona hængende omkring os. Jeg håber ikke vores medlemmer har været ramt, og skal minde om vigtigheden af at vaske og spritte hænder. At holde afstand - det er stadig gældende, vi må ikke begynde at sløse. Vores dejlige ø er p.t. - og har været det siden juni - bombarderet med turister. Jeg kan ikke mindes, at der har været så mange danske turister de andre år. Dejligt at den danske befolkning har taget opfordringen alvorligt om ikke at rejse ud.

Medlemsmødet 1. september i Sagahuset er aflyst. Ha' fortsat en god sommer og sensommer.

Siden sidst

Hygge i Aarsdale

Lørdag den 1. august mødtes vi for første gang siden coronaen viste tænder.

Vi valgte at gennemføre vores Petanque eftermiddag på Aarsdale Petanquebaner, der ligger nede ved havnen med vand og klipper og med efterfølgende grillmad hjemme hos Renate og Tage.

Og netop lørdag den 1. august viste sommeren sig med sol og klar himmel, både medens vi spillede og senere hjemme i gården ved grillen. Vi sad ude til kl. 21, det var så herligt, at det ikke kan beskrives. Vi var 13 fremmødte, og opholdt os ude i det fri fra kl 13.30 til 21.00.

En stor tak til Renate og Tage der lagde gård til vores grill, og sørgede for, at vi kunne låne petanquebanerne. Og for det store arbejde I havde gjort med dejlige salater og dejlig kage til kaffen.

Jeg kunne ønske at flere var mødt op og hygget sig i Aarsdale.

P.b.v. Inge Skovgaard P.



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 3113 0547 micpet@post12.tele.dk

Så er vi kommet over sommeren og på vej til efterår. Vinteren nærmer sig også, og så bliver det tid til at afholde vores årlige julefrokost. Generalforsamlingen, som vi desværre ikke kunne afholde i marts pga. COVID-19 pandemien, vil vi afholde inden vi går i gang med julefrokosten.

[Kommende arrangement](#)

Generalforsamling

Lørdag den 28. november 2020 kl. 12.00



OBS: Generalforsamling og julefrokost er flyttet fra søndag d. 29/11 til lørdag d. 28/11.

Vi forventer at kunne gå videre med julearrangementet omkring kl. 13.00 i umiddelbar forlængelse af generalforsamlingen. Det er **vigtigt** at man ved tilmelding **meddeler, om man deltager i generalforsamlingen eller julefrokosten eller begge dele.**

(Normalt skal man kunne deltage i en generalforsamling uden tilmelding, men på grund af coronarestriktionerne bedes I tilmelde Jer til generalforsamlingen).

Program for generalforsamlingen

1. Formanden byder velkommen, og der vælges en dirigent.
2. Formanden aflægger lokalforeningens beretning.
3. Kassereren fremlægger og gennemgår lokalforeningens reviderede årsregnskab.
4. Formanden fremlægger forslag til aktivitetsplan for 2021.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse:
 - A. To bestyrelsesmedlemmer vælges for 2 år.
Karin Iwersen. Ønsker ikke genvalg
Erik Jeppesen. Ønsker ikke genvalg
 - B. Valg af suppleant vælges for 2 år.
Ejgil Andersen. Villig til genvalg.
 - C. Valg af revisor vælges for 1 år.
Villy Schjøtt. Villig til genvalg.
 - D. Valg af revisorsuppleant vælges for 1 år.
7. Eventuelt.

Forslag sendes på mail til formanden **inden d. 14. november 2020.**

Vi vil gerne have flere nye medlemmer til vores bestyrelse, så hvis du har lyst til at stille op, kan du henvende dig til formanden, eller du kan melde dig på selve generalforsamlingen. Som det fremgår af oversigten mht. bestyrelsen, skal vi gerne have mindst 2 nye medlemmer.

Ved generalforsamlingen serveres der kaffe og småkager.

Bemærk venligst: Deltagelse i generalforsamlingen er kun for medlemmer og støttemedlemmer i Frederiksborg Lokalforening.

Generalforsamling og julearrangement afholdes på følgende adresse: **Engbuen 1 (Fælleshuset) 3450 Allerød.**

Pris for deltagelse i julearrangementet er 150 kr. for medlemmer og støttemedlemmer. Det vil være muligt at tage en gæst med, og prisen for gæsten er 250 kr. Gæsten kan melde sig ind i COPA, Frederiksborg Lokalforening og blive støttemedlem for 175 kr.

Der er P-plads på Blommevej. Der er busstoppested ca. 50 m fra Engbuen. Bus 336 afgår fra Allerød Station mod Engbuen Nord, og man skal stå af ved Blommevej. Plan over P-forholdende kan fås ved henvendelse til formanden.

Tilmelding til begge arrangementer: Kontakt formanden Michael Petersen på tlf. 3113 0547 eller e-mail micpet@post12.tele.dk eller e-mail copa.frederiksborg@mail.dk. Husk ved tilmelding på mail at skrive navn og gerne medlemsnummer.

Åben rådgivning på Hillerød Sygehus Mød en COPA-rådgiver

Åben rådgivning på Hillerød Sygehus
hver den første
onsdag i måneden kl. 14.00 - 15.30
i stomiambulatoriet, 4. sal (AO142).

[Kommende arrangement](#)

Julefrokost

Lørdag den 28. november 2020 kl. 13.00



Som nævnt forventer vi at begynde lige efter generalforsamlingen. Vi vil byde vores medlemmer vel mødt til en hyggelig eftermiddag. Frokosten bliver buffet, og maden leveres igen i år fra Lyngehallen, da vi sidste år fik positive tilbagemeldinger for traktamentet.

Når vi har spist vil der traditionen tro være andespil. Vi spiller 3 spil med gevinst for 1 række, 2 rækker og fuld plade, hvor hovedgevinsten er en and. Der vil i år være et ekstra spil, hvor der kun er gevinst på fuld plade, og her vil gevinsten være en overraskelse.

P.b.v. Gisela Schjøtt



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Vagn Olsen, Lindens Kvarter 5, Østved, 4320 Lejre
Tlf. 2275 9737 E-mail: olsen.vagn@gmail.com Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koegel>
Tilmelding arrangement: roskildekoge@copa.dk

Kommende arrangement

Julefrokost 25. november

Som tidligere meddelt bliver julefrokosten d. 25. november. Nærmere følger i næste Copa-blad.

P.b.v. Vagn Olsen



COPA Vestsjælland

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

Kære medlemmer

Bestyrelsen afholder sit første møde i år, som er den 25. august 2020. Vi skal planlægge arrangementer for vores medlemmer, så vi er klar, når og hvis samfundet åbner helt op.

Desværre tyder alt på, at det er svært, måske 2. bølge eller flere coronavirus - hvem ved.

Personligt tror jeg ikke vi kommer tilbage til den tid, der var før coronavirussen. Ikke før der er opfundet en effektiv vaccine, så vi igen kan leve, uden at frygte de alvorlige konsekvenser coronavirussen medfører.

Jeg skrev godt nok sidst, at vi nok kunne starte i midten af august, med åbenbart tyder det på, at vi ikke kan, da smittetallet

stiger og der er kommet påbud om at bære mundbind, når man skal tage offentlig trafik. Spørgsmålet er så om det bliver udvidet, når vi skal være flere samlet på et sted.

Vi i bestyrelse skal nok være klar med diverse arrangementer, så snart det kan lade sig gøre.

Det kan godt være, at Facebook er en god opfindelse, men det er også bare bevist her under corona, at Facebook ikke kan erstatte det, vi mennesker har allermest brug for, nemlig det sociale i at være sammen.

Håber vi snart kan ses. Pas godt på jer selv og hinanden.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

Næstformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 2763 6990 E-mail: ervichr@gmail.com
Kontaktperson: Bjarne Vissing, Lyngbakken 13, 4700 Næstved Tlf.: 2226 6013 E-mail: bevis@stofanet.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling

**Lørdag den 17. oktober 2020 kl. 12.00 på:
Restaurant Kikko, Vendsysselvej 9,
4800 Nykøbing Falster.**

Der startes med generalforsamling, derefter er bestyrelsen vært ved en varm ret og en genstand, isvand samt kaffe; **det hele er gratis! For ikke medlemmer er prisen 250 kr.**

Alle medlemmer kan komme til generalforsamlingen uden tilmelding.



Restaurant Kikko.

Vil man deltage i spisningen er der **tilmelding senest den 9. oktober** til:

Mail: ervichr@gmail.com eller tlf: 27 63 69 90.

Vi vil holde os til de regler som regeringen sætter på dette tidspunkt i henhold til COVID-19.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetæller
3. Bestyrelsens beretning
4. Fremlæggelse af regnskab
5. Indkomne forslag, senest 8 dage før
6. Valg til bestyrelsen; på valg er
Formand: Forslag: Erna Kristoffersen, er villig til genvalg
Bestyrelsesmedlem Bjarne Vissing, modtager ikke genvalg
7. Valg af revisor, Nina Jensen modtager genvalg
8. Valg af suppleanter, emner modtages
9. Evt.

Der afsluttes med kaffe og kage.

P.b.v. Erna Kristoffersen



COPA Fyn

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

Kommende arrangement

Julefrokost 22. november kl. 12.00

Der afholdes julefrokost søndag, den 22. november kl. 12.00 i **Hjallese Forsamlingshus**.

Der vil blive serveret en lækker juleanretning med 2 genstande. Øvrige drikkevarer for egen regning.

Pris pr. person er kr. 125,00, der indbetales ved tilmelding til 1551 4353247077.

Tilmelding senest den 16. november kl. 20 til Nini på tlf. 51156503 el. mail ninipedersen@hotmail.com



P.b.v. Nini Pedersen

Kommende arrangement

Museumsbesøg og frokost - kør selv tur - onsdag d. 7. oktober - vi mødes foran Naturama kl. 10.15

COPA Fyn arrangerer 'kør selv tur' til det zoologiske museum **Naturama, Dronningemaen 30, 5700 Svendborg**.

Onsdag den 7. oktober mødes vi uden for Naturama kl. 10.15.

Efter oplevelser i Naturama skal vi til restaurant Krinsen, Centrumplads 1, Svendborg.

Her serveres en frokostenretning, dog er drikkevarer for egen regning.

Pris pr. person for det hele er kr. 125,00, der indbetales ved tilmelding til 1551 4353247077.

Tilmelding senest den 1. oktober kl. 20 til Kirsten tlf. 53294620 el. mail kirstenbech54@gmail.com

Arrangementet er handicapvenligt.

P.b.v. Kirsten Kristiansen og Nini Pedersen



Bemærk NY tilmeldings mailadresse.



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:
Anette Larsen,

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

Tlf.: 2785 5978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Kommende arrangementer

Generalforsamling 7. oktober og juleafslutning 18. november

Som I alle ved, har coronasituationen givet os nogle udfordringer m.h.t. afholdelse af generalforsamling, kør selv tur samt den årlige bustur.

Hvis alt går vel, har vi planlagt at afholde

generalforsamling den 7. oktober i mødestedet Sædding Center.

Det er naturligvis en forudsætning at kommunen giver grønt lys til brug af lokalerne.

Vi havde en forventning om, at vi kunne indhente det forsømte, med en bustur senere, men har på sidste møde besluttet at aflyse det helt i år.

Til gengæld satser vi på at kunne **mødes den 18. november på Restaurant Sydvesten, til den årlige juleafslutning**. Så reserver endelig datoen allerede nu.

Vi håber at det til den tid kan afholdes, og vi i bestyrelsen glæder os til at se Jer alle.



P.b.v. Anette Larsen



COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 2078 0300 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Åben rådgivning på Regionshospitalet Horsens - Hørsholm Sygehus

MIDLERTIDIGT AFLYST

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

Generalforsamling 2020 er udsat

Vi havde forventet at afholde generalforsamlingen den 26 september. Dette har desværre ikke kunnet lade sig gøre. Vi har søgt bredt og mange steder, men desværre har vi ikke været i stand til at få lokaler, hvor generalforsamlingen har kunnet afholdes. I juni skrev jeg til flere steder, jeg har desværre kun fået negative eller ingen svar. Enten er der optaget, der må ikke være så mange eller også er der ikke åbnet endnu. Hvad gør vi så?

Kommende arrangement

Julefrokost og generalforsamling 22. november kl. 11.00 på Hotel Hedegården, Valdemar Poulsensvej 4, Vejle.

Vi afholder generalforsamling efter vedtægterne, udførligt program kommer i næste blad.

Derefter holder vi vores julefrokost. Deltagerne bedes medbringe en pakke til en værdi af minimum 25 kr. som vi håber kan blive fordelt på en hyggelig og sjov måde.

Foreningen betaler fortæringen, drikkevarer er for egen regning.

Medlemmer af lokalforeningen Sydøstjylland kan deltage. Ønsker man at en samlever, mand/kone, der ikke er medlem, kan de deltage i julefrokosten ved at betale kostprisen, 300 kroner.

Håber at se rigtig mange efter den lange dvale, vi desværre har haft.

Tilmelding til julefrokosten senest den 15. november til Hanne Westergaard mail: h.westergaard@stofanet.dk eller tlf. 20780300.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:
Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning
Tlf.: 2028 7446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Kommende arrangement

Julefrokost 28. november kl. 12.30

Årets julefrokost i COPA/Midtvestjylland afholdes i år på **Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, Herning** den 28/11 2020 kl. 12.30

Der serveres julemad.

Deltagerbetaling for medlemmer 100 kr. ikke medlemmer 250 kr. for mad og 3 genstande (snaps, øl eller vand).

Til pakkespil medbringer hver deltager 1 pakke til værdi af 25 - 30 kr.

Tilmelding til Gunnar Andersen
tlf. 97427376 / mobil 20522743 eller på mail gua@youmail.dk
senest den 14/11 2020.



P.b.v. Ulla Andersen

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 Sønderjylland

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

[Siden sidst](#)

Sommerudflugt til Egeskov Slot

Fredag d. 19. juni kørte vi - "desværre" kun 12 personer - med bussen til Egeskov Slot. På turen fik vi serveret rundstykker og kaffe. På Egeskov var vi rundt på slottet, der blev kigget på veteranbiler og motorcykler.

Middag blev indtaget på Cafe Jomfru Rigborg, efter middagen blev der gået en tur i den smukke park.

Turen gik herefter retur til det sønderjyske, hvor der blev serveret kaffe og småkager på turen hjem.



[Kommende arrangement](#)

Julefrokost på Røde-Kro søndag 22. november kl. 12.00

I november er der julekomsammen med banko og pot. En dejlig julefrokost bliver der serveret samt kaffe/te med guf. Når vi er blevet mætte, sætter vi gang i lottospillet. I er meget velkomne til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.

Prisen på julefrokosten:

Medlemmer/støttemedlemmer – kr. 200,- inkl. 3 stk. spilleplader.

Ikke medlemmer kr. 250,- inkl. 3 spilleplader.

Drikkevarer for egen regning.

Bak op om vores arrangement og kom til en hyggelig eftermiddag.

Tilmelding senest søndag d. 17. november:

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



P.b.v. Christa Jensen



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

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



COPA Aarhus / Østjylland

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

Kære medlemmer!

Det har desværre ikke været muligt at gennemføre arrangementer i COPA i rigtig lang tid, men vi skal være forsigtige og passe godt på hinanden!

Reserver den 8. december til generalforsamling og juleafslutning i COPA Aarhus. Vi håber at det bliver muligt at gennemføre arrangementet på Hotel Marselis, hvis sundhedsmyndighederne kan anbefale, at vi kan mødes og gennemføre dette arrangement.

Følg med på www.copa.dk hvor vi løbende vil opdatere hjemmesiden om arrangementet.

Tilmelding på copa_aarhus@icloud.dk eller på mobil mellem kl. 16.00 og 18.00 **inden 20. november.**

Vi har mange ideer til kommende arrangementer, men grundet den nuværende situation, har vi ikke mulighed for at gennemføre dem lige nu.

De bedste hilsner bestyrelsen i COPA Aarhus / Østjylland

Randers klubben

Kommende arrangement

Street Food

Vi prøver igen, kom hvis I kan og tør.

Vi blev snydt i marts, men **den 29. september** skal vi besøge den - igen - nyåbnede

STREET FOOD

på havnen i Randers. Den ligger ved siden af fiskehandler Telling, adressen er Kulholmsvej 2.

Vi mødes kl 19, som vi plejer. Der er seks, syv forskellige boder med mad. De reserverer, så vi kan sidde samlet. Egenbetaling er 25 kr. og så skal I selv betale for drikke. Jeg håber, I er med på at prøve noget nyt.

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



Kommende arrangement

Svømmeaften torsdag d. 24. september

Desværre måtte vi aflyse vores svømmeaften i foråret, pga. coronakrisen.

Nu prøver vi igen : **Vi mødes torsdag d. 24. september ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Aarhus Midtby**, ved rutebilstationen og i gå afstand fra banegården. Torsdag er voksenaften i svømmebadet.

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

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

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

Atter er COPA gavmild med et godt tilskud: Vi giver indgangsbilletten til svømmehallen samt et væsentlig tilskud til de af svømmerne der efterfølgende ønsker at gå med på et



spisested, hvor vi nyder god mad i hyggeligt og muntret samvær med ligestillede. Her er intet emne tabu, du kan få svar på dine spørgsmål vedrørende stomi af veluddannede og kvalificerede rådgivere.

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

Kørestoleegnet, men du må selv sørge for en hjælper. Hjælperen kan deltage til samme pris som vi andre.

NB: Bemærk at det kan blive nødvendigt at aflyse igen hvis coronavirus forværres, derfor er aftenen naturligvis med forbehold. MEN når du ringer og tilmelder dig, så ved vi helt sikkert besked, hold dig endelig ikke tilbage.

Tilmelding gerne nu, men **senest d. 18. september** til Mariann telf. 20193449.

Med venlig hilsen rådgiver Mariann Hvid Olesen

Kommende arrangement**Rådgivercafe****Slutter det aktive liv når man får stomi?****6. oktober 2020 kl. 17.30****Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C**

Kan man leve et almindeligt liv med mange aktiviteter, når man har stomi. Vores opfattelse er, at det kan man helt sikkert. Hvis der er begrænsninger, kan forklaringen findes mellem ørerne og ikke på posen på maven.

Vi har til denne rådgivercafe allieret os med nogle personer, der vil fortælle om deres aktive liv med stomi og en leverandør, som fortæller om produkter der kan hjælpe det aktive liv.

Morten Dippel vil fortælle om, hvordan han tackler job med mange rejser, med fly, færge, bil, overnatninger kundebesøg, mødeaktiviteter osv. Morten dyrker også aktivt løb, mountainbike og skisport.

Jack Holst skriver dette om sig selv: "31 dage på hospitalet kampvægt på 49 kilo og en stomipose rigere var prikken over i'et. Der skulle mere til at stoppe mig. Derfor fik jeg den idé at bevise over for mig selv og andre at gennemføre IRONMAN kort tid efter min operation. IRONMAN består af 3,8 km svømning i åbent hav - 180 km cykling - 42 km løb på 12 timer.

Inden jeg blev syg kørte jeg meget motocross, og det gør

jeg stadigvæk den dag i dag. Motocross giver et kik, som jeg endnu ikke har prøvet ved nogen andre sportsgrene".

Til daglig driver jeg min egen virksomhed J.H. Service & Anlæg, hvor der er 2 mand ansat. Vi beskæftiger os med alt i anlægsarbejde som fliser, rullegræs, støttemur, m.m. Mit erhverv er et hårdt fysisk arbejde, der indebærer mange tunge løft i løbet af dagen. Jeg vil glæde mig meget til at fortælle meget mere om min historie/sygdomsforløb, og hvordan du kan blive bedre til acceptere din stomi. Vi skal ikke lade os begrænse, for der vil være så meget vi går glip af. Jeg håber vi ses.

Ulla Ostenfeld er sygeplejerske i Stotec Danmark, der sælger tilbehør og kompression-og støtteprodukter til stomi. Hun har 20 års erfaring med stomi og det vigtigste er, at stomien ikke skal hindre nogen i det, de gerne vil. Nogle gange skal der blot lidt hjælp til. På mødet gennemgås de produkter, der giver mulighed for lidt mere aktivitet, baseret på andre stomiopererendes erfaring og faglig viden.

Der er selvfølgelig mulighed for at debattere og stille spørgsmål.

COPA vil tilbyde sandwiches og drikke mv.

Nogle af **COPA's rådgivere** vil være til stede, så hvis du har brug for en personlig rådgivning, er der også mulighed for det.

Vi skal jo overholde coronarestriktionerne, så vi skal vide hvor mange, der kommer.

Så **tilmelding** skal ske **senest d. 1. oktober** 2020 til

niels@cool.dk eller tlf. 2125 3988.

P.b.v. Ejvind og Niels



COPA Familær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant
og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 2165 9460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

Kommende arrangementer Familær Adenomatøs Polypose gruppen: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.



Urostomigruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev

Tlf.: 2961 2776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Kommende arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:

Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV

Tlf.: 5136 3063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangementer COPA Ungdom: Kontakt venligst Ida Engblom.



Siden sidst

Udflugt og generalforsamling



Søndag den 2. aug. 2020 afholdt COPA Nordjylland sin udsatte generalforsamling og udflugt.

Udflugten gik i år til "Vildmoseporten". "Vildmoseporten Gård 18" er en gammel kvæggård, der blev bygget af den danske stat i 1935. Det er en af i alt 19 gårde, opført som karantænestation til ungkreaturer, da der var kvægtuberkulose og smitsom kalvekastning i landet. I slutningen af 40-erne påbegyndte man afviklingen af karantænestationen. Gården blev bortforpagtet, og den vestlige staldlænge blev indrettet til beboelse. Gård 18 blev restaureret fra 2004 til 2006, og nu kan man opleve gården, som den så ud i 1949. Vildmoseporten er oprettet og drives udelukkende ved hjælp af frivillig arbejdskraft. Hver onsdag formiddag mødes ca. 12-15 frivillige til kaffe og franskrød og drøfter, hvad der skal laves i dag.

Da vi alle 30 var mødt, holdt der en bus med en guide, som skulle køre os rundt i Store Vildmose. Vi fik alle udleveret et mundbind (coronatider) inden vi gik ind i bussen. Turen varede ca. 2 timer. Vi havde en rigtig god guide ved navn Christian, som vidste alt om Vildmosen. Han var en god fortæller. Vi kørte først ud og så "Mindestedet ved Luneborg", hvor der under 2. verdenskrig styrtede et engelsk bombefly ned midt i Store Vildmose. Kun andenpiloten overlevede ved at springe ud i faldskærm. Vi kørte videre til blandt andet "Trædestenene" ved Aaby Bjerg, hvor vi var flere ude at gå på stenene. Bussen kørte os også forbi Centralgården, som



nu er efterskole, Pindstrup Mosebrug og de meget store bygninger med Vildmose Kartoffler. Nogle var ude at gå i lyngen og højmosen, hvor vi var på gyngende grund og fik våde fødder. Efter køreturen kom vi tilbage til Vildmoseporten, hvor vi fik smørrebrød og en øl eller vand.

Derefter blev vores **generalforsamling** afviklet i henhold til mødeindkaldelsen. Da der var genvalg over hele linjen, ser bestyrelsen fortsat sådan ud:

- Formand: Bjarne Baarup
- Næstformand: Randi Hansen
- Sekretær: Lise-Linda Nielsen
- Kasserer: Jens Nielsen
- Bestyrelsesmedl.: Lis Isgård Gregersen
- Suppleant: Bent Bøjden Christensen.

Efter generalforsamlingen blev der serveret kaffe og varm kringle. Der blev også tid til man kunne gå rundt og se på den flotte udstilling. I juli måned bor forpagteren i stuehuset, der er indrettet som i 1949. Alt i alt en hyggelig dag.



P.b.v. Lise-Linda Nielsen

Kommende arrangement

Julefrokost 6. december

Søndag den 6. december 2020 afholder COPA Nordjylland sin årlige julefrokost, men det er endnu ikke fastlagt, hvor det bliver.

Men reserver allerede nu søndag den 6. december 2020.

P.b.v. Bjarne Baarup

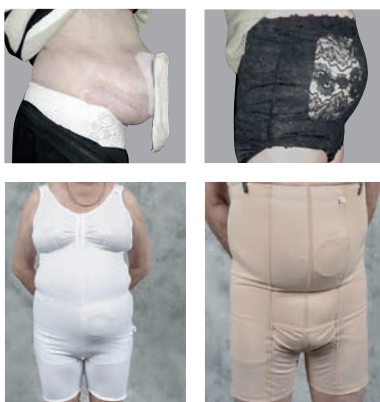
Velvære og komfort til dit brok



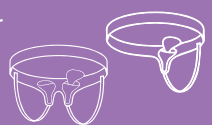
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- Brokbukser og -bodystockings, heldragter og veste
- Brokbælter og lyske-brokbælter
- Perinealbrok-bandager

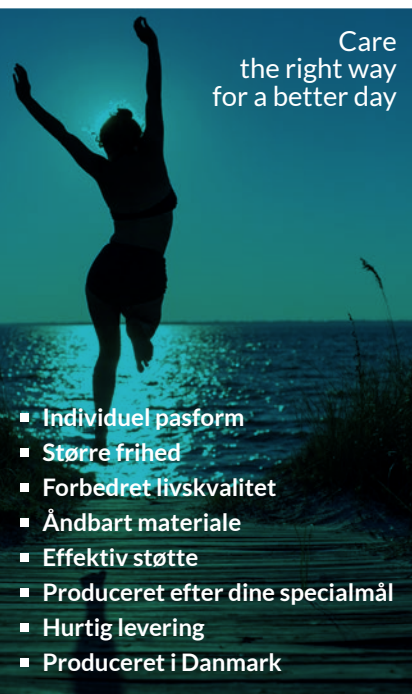
**Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30**



Lyskebrok-bælter
til højre, venstre
og dobbeltsidet
lyskebrok



Care
the right way
for a better day



- Individuel pasform
- Større frihed
- Forbedret livskvalitet
- Åndbart materiale
- Effektiv støtte
- Produceret efter dine specialmål
- Hurtig levering
- Produceret i Danmark

etogarments

eto-garments.com

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



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 5047 5007 E-mail: perret-holmgaard@hotmail.com

Kommende arrangement

Invitation til Forældregruppens Familiweekend 2020

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



Med forventning om at vi rent faktisk må forsamle os, vover vi pelsen og inviterer til **Forældregruppens Familiweekend 9.-11. oktober 2020.**

Comwell i Kolding, Skovbrynet 1.

Det er tæt ved en masse spændende faciliteter for store og små, Kolding Storcenter, m.v.

Tema for 2020 er livsglæde gennem sund kost og overskud i hverdagen.

Der er som vanligt ankomst fra ca. kl. 16.00 – vi håber I kan nå at komme inden spisetid, som er kl. 18.00.

Fredag aften er der café hygge, lidt slik, chokolade og Disney sjov for de mindre. Lørdag er der både foredrag og undervisning på programmet. Det vil være både med hele familien samlet, noget for de voksne alene, noget som kun er for børn og igen noget "kun" for de unge.

Lørdag formiddag med Dorthe Kastberg, undervisning og gruppearbejde. Noget vil være opdelt forældre / børn og unge - og andet fælles. Dorthe kender I måske fra 2019 – ellers kan I også læse mere her om hende og det hun kan her <https://www.dorthekastberg.dk/>

Lørdag eftermiddag sætter vi fokus på et emne vi er hvasket i øret nogle gange - Kost. Eftermiddagen har kost og hvordan vi for vores børn og unge kan opnå bedre livsglæde som emne.

De ydre rammer for weekenden er som de plejer. Ankomst fredag cafeaften. Lørdag er der undervisning for voksne og aktiviteter for børn og juniorer. Vi arrangerer forskellige ture ud af huset med forskellige alders inddelte aktiviteter – der er afgjort noget for en hver alder og om man er dreng eller pige. Så får vi besøg af klovn Tape og så selvfølgelig lidt musik lørdag aften.

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

Team børnepassere kender både COPA og Forældregruppen indefra og ud. De har været med i adskillige år og de ved "hvad det vil sige" at være COPA barn og hvilke udfordringer man kan have hvis maven driller.

Det gør, at I trygt kan deltage i undervisningen.

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

Ved generalforsamling søndag, kan I høre sidste nyt fra COPA og Forældregruppen. Der er valg til styregruppen - så har du lidt tid tilovers nu og da og gerne vil være med til at arrangere – så overvej om du skulle stille op. Vi skal meget snart i gang med generationsskift, så der er, om end ikke i år så snart, brug for voksne med lidt mindre børn.

Tilmelding og betaling

Senest d. 18. september 2020 ved:

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

Vigtigt:

Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.

Tilmelding er ikke "godkendt" før sekretariatet har modtaget betaling – og har bekræftet dette over for jer.

Deltagelse er betinget af medlemskab i COPA (som regel er det barnet som er medlem. Hvis det ikke er tilfældet for jer, er I yderst velkommen til i mailen at bede om det).

Egenbetaling pr. deltager:

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

For hvert medlem, kan der deltage 2 voksne (og x antal børn). Familien bor som udgangspunkt på samme værelse / el. på værelse ved siden af hinanden. Til mindre børn er man velkommen til at tage weekend seng med hjemmefra.

Kommer I mere end 2 voksne pr. medlem, eller vil man have adskilte værelser, kan dette betyde at merprisen afregnes af jer selv.

Ønsker I at bo på et bestemt værelse eller et bestemt sted, kontakt da selv Comwell Kolding efter din tilmelding er bekræftet af COPA.

Bemærk, at det efter serviceloven § 41 er muligt at søge om tilskud gennem jeres sagsbehandler i jeres kommune.

Hvis I søger om tilskud - og af kommunen bliver bedt om, at beskrive programmet - kan I fremhæve, at der gennemføres undervisning som skrevet ovenfor.

Endelige programmer arbejder vi på at dele efter S.U. De vil også kunne ses på vores hjemmeside på <http://copa.dk/foraeldregruppen/>

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

På styregruppens vegne og vel mødt til både "gamle" og nye familier, børn & juniorer, Morten Holmgaard

Har I spørgsmål?

Skriv, ring eller SMS endelig hvis I har spørgsmål på tlf.: 5047 5007 eller mail: morten@foraeldregruppen.dk

Kommende arrangement

Forældregruppen inviterer til jule junior tur

Forældregruppen og (mest) Ungdomsgruppen inviterer juniorer til hyggelig weekend 14. – 15. november i Aarhus.



Der er mange af juniorerne som snart vokser fra Forældregruppen. Derfor laver vi forsøgstur for de større juniorer. Vi vil nemlig gerne støtte deres relationer og hjælpe dem over mod ungdomsgruppen sammen.

Ida og Katrine fra Ungdomsgruppen planlægger og er med på turen - de skriver:

”Vi mødes i Aarhus ved banegården ved frokosttid og spiser en hurtig frokost. Derefter tænker vi at tage i/til eventhall, rush eller andet vi finder ud af sammen.

Vi skal bo på Danhostel Aarhus City, hvor vi finder et sted at spise i nærheden til aftensmad. Måske bowler vi eller lignende efter aftensmaden. Søndag shopper vi måske lidt i byen, så spiser vi frokost og siger på gensyn”.

Det kan også være I har andre ideer.....dem vil vi rigtig gerne høre. Vi er med på Familiweekenden, så der vil vi rigtig gerne tale med jer om det.

”Det med småt”:

Turen er for juniorer der er eller fylder 15 år i 2020 til ca. 18-20 år. I skal selv sørge for transport til mødested foran banegården i Aarhus.

Der er plads til 12 deltagere. Pladser fordeles efter først til mølle. Der er mulighed for opsamling fra Kbh. over Fyn (3 pladser som fordeles efter hvem der har længst). Absolut ingen alkohol, hvis man er under 18.

Tilmelding og betaling

Senest d. 12. oktober 2020 ved:

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navn: sekretariatet@copa.dk
2. Overfør egenbetaling via bankoverførsel til COPA: Reg nr. 4955 Konto nr. 000 7090 331.

Vigtigt:

Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.

Tilmelding er ikke ”godkendt” før sekretariatet har modtaget betaling – og har bekræftet dette over for jer. Deltagelse er betinget af medlemskab i COPA.

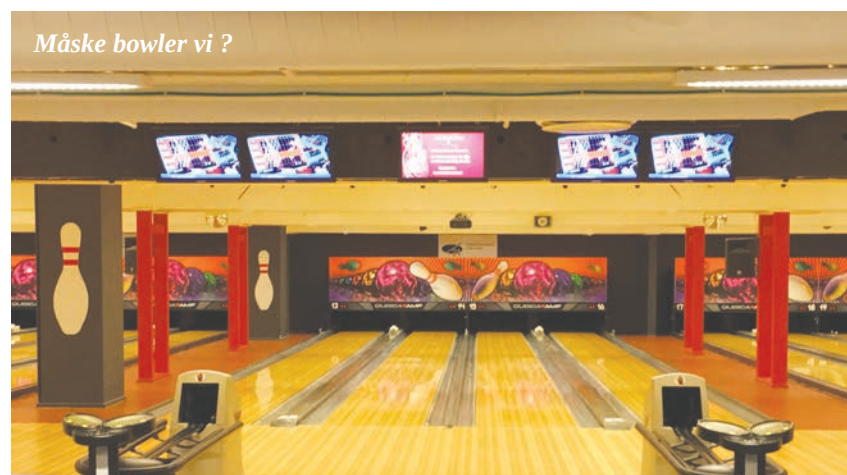
Egenbetaling er: kr. 200,-.

Bemærk, at det efter serviceloven § 41 er muligt at søge om tilskud gennem jeres sagsbehandler i jeres kommune.

Hvis I søger om tilskud - og af kommunen bliver bedt om, at beskrive programmet - kan I fremhæve, at der gennemføres undervisning som skrevet ovenfor.

Vi glæder os til at være sammen med jer.

***Venlig hilsen
Ida & Katrine***



Har I spørgsmål?

Har I spørgsmål til turen kan I fange os på familiweekenden eller kontakte Ida på tlf. 5136 3063 eller Katrine på tlf. 4016 8824.

***På Forældregruppens vegne
Morten Holmgaard***

tlf. 5047 5007 / morten@foraeldregruppen.dk

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 5767 3525)

København / Frederiksberg

Svend Larsen *)
Islelund 14, 1.tv.
2610 Rødovre
Tlf.: 20576809

Fyn

Poul Erik Andersen *)
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 66158512

Nordjylland

Bjarne Baarup *)
Vester Altan 42
9500 Hobro
Tlf.: 21433018

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Syddøstjylland

Hanne Westergaard *)
Konsul Jensensgade 16 ^{2. th.}
8700 Horsens
Tlf.: 20780300

Frederiksborg

Michael Petersen *)
Engbuen 12
3450 Allerød
Tlf.: 31130547

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Bornholm

Inge Skovgaard Petersen
Storegade 15 D
3700 Rønne
Tlf.: 30286530

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978
(bedst efter 14)

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007

Roskilde/Køge

Vagn Olsen
Lindens Kvarter 5
Osted, 4320 Lejre
Tlf. 22759737

Midt-/Vestjylland

Kai Blok
.Vestergade 102 st.
7400 Herning
Tlf. 20287446

Ungdom

Ida Engblom
Stærevej 16, 1. tv.
2400 København NV
Tlf.: 51363063

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Gl. Viborg amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Urostomigruppen

Anne Lise Hansen
Gåskærgade 17 B, 1.tv.
6100 Haderslev
Tlf.: 29612776

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Aarhus / Østjylland

Gitte Heide
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 27782894
(bedst efter 16.30)

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

