



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:
COPA Ungdom inviterer de største af
Forældregruppens juniorer til en hyggelig weekend.....se side 33

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

COPA sommeropholdet uge 27 i Herning var en rigtig god og positiv oplevelse efter et noget mere eller mindre nedlukket land med mange CORONA restriktioner, der skulle overholdes. På hotellet, ved besøg i Naturkraft, på museer og cafeer var der helt styr på CORONA reglerne. Tænk, at vi her i Danmark skulle fremvise et pas så mange gange på en uge. Ok, det var et CORONAPAS.

Lokalforeningen Roskilde - Køge er nu igen aktiv med tilbud om arrangementer. De har allerede været på en sommerudflugt. Tak til arbejdsgruppen for genstarten af lokalforeningen.

Ibladet er der tilbud om at deltage ved COPA arrangementer rundt i landet. Og vi kan alle komme ud og opleve friheden med spontane besøg på restauranter og museer uden tidsbestilling og brug af mundbind. Hurra for det.

I foråret blev mange konfirmationer aflyst og udskudt til efter sommerferien. Nu kan de "store børn" og deres familier heldigvis holde deres fest. Tilmed er det nu også tilladt at fylde kirken med masser af gæster til deres festdag.

Tiden nærmer sig hastigt for Stomidagen den 25. september. Der har været nogle udfordringer med at få styr på hele dagens program. Det er heldigvis klaret. Stomiforeningen COPA håber, at mange medlemmer, pårørende og andre med interesse om stomi og COPA vil deltage i dagen.

Samme dag om aftenen fejrer COPA 70 års jubilæum. Det er dejligt, at mange medlemmer ønskede at deltage i lodtrækningen af billetterne til festaftenen. Vinderne fik besked i uge 33.

Mange har formentligt hørt om CORONA støttepakker til oplevelsesindustrien. Gennem vores medlemskab i Danske Handicaporganisationer har COPA haft mulighed for at få økonomisk støtte til afholdelse af kommende ekstra arrangementer, både lokalt og i landsforeningen.

På lokalforeningernes møder har du/I mulighed for at komme med forslag til arrangementer. Selv om dagene nu bliver kortere, er der masser af glæde sig over. Kom ud af busken og tag på tur i vores dejlige land.

Iønskes et dejligt efterår og husk overholde de til tiden gældende CORONA regler.

h.g.

En trist meddelelse

Bjarne Baarup, lokalformand COPA Nordjylland er død

Bjarne havde i mange år været bestyrelsesmedlem i lokalforeningen, inden han i foråret 2016 blev lokalformand. På COPA hovedbestyrelsesmødet i april 2018 blev Bjarne valgt til en plads i COPA's Forretningsudvalg. Her var Bjarne en god hjælp med bl.a. udkast - revidering af tekster til de nye COPA brochurer og til at kontrollere om COPA hjemmesiden var korrekt opdateret.



Bjarne fik anlagt sin urostomi i 1999 og var i mange år med i planlægningen af de landsdækkende møder for urostomigruppen. På afdelingerne for urostomi på sygehusene i Aalborg og Skejby har Bjarne mange gange været på besøg for at under vise sygeplejelever om det at leve med en urostomi.

Bjarne var en fighter. For få år siden blev Bjarne ramt af en alvorlig lungesygdom med et langs sygdomsforløb. Stille og roligt vendte han tilbage med COPA arbejdet, både lokalt og på landsplan.

Fredag eftermiddag den 25. juni var der møde i COPA forretningsudvalget. Om aftenen skulle alle i COPA hovedbestyrelsen mødes til aftenmenu og socialt samvær, inden det årlige COPA hovedbestyrelsesmøde skulle afholdes lørdag morgen. CORONA nedlukningen havde udskudt det planlagte april møde i et par måneder.

Det var en rigtig hyggelig aften med god stemning og masser af snak. Jeg er sikker på, vi alle gik veltilpasse til vores værelser, så vi kunne være klar lørdag morgen.

Bjarne kom ikke til morgenbuffet. Så noget var helt galt. Bjarne døde om natten på sit værelse. Det var hårdt. Men jeg og andre vil huske Bjarne, som en glad mand, der gik i seng med ordene sov godt - vi ses i morgen.

Et par dage tidligere have Bjarne på Facebook lagt et flot foto af en mark med opiumsvalmuer med ordene - se det er Danmark. Ja, det var Bjarne - altid positiv. Bjarne blev 78 år.

Vores tanker går til Bjarnes kone, Jytte og hele hans familie.

Æret være Bjarnes minde.
P.v.a. Stomiforeningen COPA

MobilePay

Er en nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden og Stomiguiden**. Bemærk: Kontingent kan **IKKE** indbetales på MobilePay nummeret. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af støtte til COPA hjemmesiderne. **MobilePay nummeret er 67873.**





ISSN 0901 - 3849

Stomiforeningen COPA

Sekretariatet

Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Tlf.: 57673525

Træffes mandag - torsdag: 10.00 - 14.00;

fredag: 10.00 - 13.00.

COPA bankkonto:

Reg.nr.: 9886; kontonr.: 0000483407.

Hjemmeside(r): www.copa.dkwww.stomiguiden.dkWebmaster: webmaster@copa.dkCOPA e-mail: sekretariatet@copa.dk

• Landsformand:

Henning Granslev

Bavnegårdsvej 110, Kolt

8361 Hasselager

Tlf.: 70213525

(KUN hverdage: bedst 14.00-18.00)

e-mail: h.granslev@gmail.com

• Vicelandsformand:

Michael Petersen

Engbuen 12

3450 Allerød

e-mail: micpet@post12.tele.dk

Tlf.: 31130547

• 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: 98499888 • 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 - (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 10/010.

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

• Illustrationsannoncer:

Næste blad: Tilsagn senest 10/10.

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - efter aftale. Reprøklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copa-bladet i hænde **senest: 18/10**.

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

Foto forsiden

- Modelfoto, Colourbox.

Foreningens formål:

Vedtægternes § 4:

Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoieropererede 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 5/2021 (sept. - okt.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr.282]

Indhold:

Leder (Henning Granslev).....	2
Stomidag 25. september 2021 (Henning Granslev).....	4
COPA sommerophold i Herning 2021 (Henning Granslev).....	6
Ultraforarbejdede fødevarer øger risikoen for inflammatorisk tarmsygdom.....	16
Hurtige ja/nej-undersøgelser kan fange tidlige tegn på kræft (Kræftens Bekæmpelse).....	18
Hver tredje dansker har taget på under epidemien.....	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

Blad 5 - 2021 omdeling uge 36

Blad 6 - 2021 omdeling uge 45

Hvis bladet ikke er modtaget 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. 57673525 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 reservoieropererede 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.

Stomidag

25. september 2021



World Ostomy Day

"Ostomates Rights are Human Rights – anytime and anywhere"

Hotel Comwell H.C. Andersen, Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense

Lørdag den 25. september

- 09.30 Udstillinger åbner.
- 10.30 Åbning af dagen – orientering om hvad Stomidagen er.
- 11.00 Overlæge **Lasse Bugge**, kirurgisk afdeling, Svendborg Sygehus. Nogle tarmoperationer ender med stomi. Hør kirurgen fortælle om omstændigheder, overvejelser og det muliges kunst, når anlæggelsen af stomi bliver den mindst dårlige løsning.
- 12.30 - 13.30 Pause. Sandwich - øl - vand - besøg ved standene.
- 13.30 Kgl. Skuespillerininde **Kirsten Olesen**: På tomandshånd med Kirsten Olesen.
- 14.15 Forfatter og tidligere journalist **Eva Jørgensen**: Stomi ingen hindring for et aktivt liv: Eva Jørgensen fortæller om baggrunden for hendes bog: Bevar mig vel. Stil gerne spørgsmål.
- 15.00 - 16.00 Kaffepause og besøg ved standene.
- 16.00 - 16.15 Afdelingschef for Patientstøtte i Kræftens Bekæmpelse, **Pernille Slebsager**: Betydningen af samarbejde mellem patientforeninger og Kræftens Bekæmpelse.
- 16.15 - 16.45 Hjælpepræst **Marianne Riis** fortæller om at leve og tage på rejse med parenteral ernæring - i det daglige kaldet HpN.
- 16.45 Farvel og tak for i dag.

Producenter og leverandører af stomihjælpemidler vil være til stede med bemandede stande. Der er smagsprøver med Protino produkter fra Arla.

Natur-Drogeriet har en stand med kosttilskud og vitaminer m.m. til afhjælpning af mave/tarmproblemer.

Patientforeningen COPA, HpN og Tarmkræftforeningen deltager med stande. Man kan møde repræsentanter fra COPA interessegrupperne: **Ungdom**, **Forældre**, **Urostomi** og mange **rådgivere** fra lokalforeningerne rundt i landet.

Følgende deltager med stande: **Arla**, **Abena**, **Coloplast**, **ConvaTec**, **Welland**, **OneMed**, **Dansac**, **Hollister**, **Eakin**, **Kirstine Hardam**, **Stotec** og **Natur-Drogeriet**.

Arrangementet er **gratis** og for **alle** med interesse for COPA og stomi.



Der vil på dagen blive uddelt to legater

- 20.000 kr. til FS (Faglig sammenslutning af sygeplejersker i stomiplejen)
- 10.000 kr. til stomisygeplejerske Per Herlufsen's projekt for stomiopererede i Nepal.

NY

Vælg frihed

Sig nej til lækager,
vælg eakin freeseal®

eakin freeseal® er kun
1,8mm tynd, ideel til
konvekse tøndbare
stomiposer.

Vælg frihed frem for
lækager, lev trygt hver dag.

Livet med
freeseal®



eakin
freeseal®

Livet
før

BESTIL DINE GRATIS PRØVER NU

Tlf: 49 26 13 99

info@focuscare.dk

www.focuscare.dk

Focuscare



Østervangsvej 21, 8900 Randers C

COPA sommerophold i Herning 2021

Af: Henning Granslev, landsformand

Hotel Eyde i Herning var valgt som base for sommeropholdet i år. Hotellet ligger centralt i forhold til bus og tog, og der er masser af gratis P-pladser. Tilmed ligger det direkte ud til gågaden med masser af butikker, der gerne vil sælge alt muligt. For det grå guld var der udfordringer om at holde kreditkortet lidt i ro, inden det løb varmt. Ved ankomst til hotellet skulle der selvfølgelig kunne fremvises et CORONA pas. Personalet i receptionen gav en fin information om reglerne til god hygiejne. Hotellet havde styr på alt vedr. CORONA reglerne.

Der var i år rigtig mange, 76 personer, der havde tilmeldt sig årets sommerophold. Normalt booker vi hotel til 50 personer. Jeg tror bestemt, det har været en slags CORONA træthed, der var årsagen til den store tilmelding. Da COPA gerne vil tilbyde flest muligt at komme ud på tur i det danske sommerland, besluttede vi at øge årets deltagerantal til 60 personer - efter vi havde forhørt om hotellet havde ekstra ledige værelser. Det var der heldigvis. Så var der lidt færre medlemmer, der ikke fik plads til sommeropholdet. Nye medlemmer og "gamle" medlemmer, der ikke tidligere har deltaget i et COPA sommerophold har 1. prioritet. Der har desværre været en del medlemmer, der ikke kom med på opholdet i Herning.

Mandag den 5. juli

Et COPA sommerophold starter altid med en god frokost. I spisesalen sad næsten alle deltagere parate på slaget 12 - når der er mad på bordet, kommer COPA medlemmer ikke for sent. Under frokosten blev budt velkommen med ønske til alle om, at de ville få en god uge med masser af socialt samvær blandt ligestillede.

Om eftermiddagen gik flere en lille tur på gågaden for at finde tilbud som de absolut måtte købe, inden hjemturen lørdag.

Efter en god aftenmenu præsenterede medarbejdere fra Coloplast-Abena konsortiet deres tilbud som leverandør af stomihjælpemidler. Der var en præsentation af konsortiet, deres kundeservice og deres sygeplejersker. Coloplast kan som andre leverandører tilbyde alle produkter, vejlede i produktvalg og borgerne kan også få besøg af en sygeplejerske, hvis der er behov.

Rundvisning på Spøttrup Borg.



Coloplast-Abena præsentation; Christian, Monica, Belinda og Majbritt.

Under præsentationen var der en god spørgelyst om alt muligt, bl.a. hvorfor Coloplast nu ville være en totalleverandør af stomihjælpemidler. Der blev svaret at alt - intet var helligt. Deltagerne takkede repræsentanterne for en god aften og med tak for svar på de mange spørgsmål.

Tirsdag den 6. juli

Om formiddagen gik mange en lille tur på gågaden, nogle brugte penge på tøj, en is eller et besøg på en af de mange fortovscafeer.

Sidst på formiddagen kom pp chauffør Peter med vores bus. Der er rigtig mange P-pladser ved hotellet. Men der dog et stort minus for busparkering af lange busser på 15 m. De kan ikke komme ind på P-pladsen. Men pyt, det problem løses nemt. I Herning var beskeden i receptionen: "De har fleksible P-regler for busser til Hotel Eyde. Så hold bare lige ved hotellet, selv om der er skilte med P-forbud. Det skal nok gå".

Efter endnu en god frokost, var det tid til udflugten til Spøttrup Middelalderborg. Vejret var noget gråt og kedeligt - lidt som mange andre danske sommerdage. Ved ankomst til Spøttrup begyndte det at regne. Pyt, vi skulle jo starte med en rundvisning inde i borgen. Men der var vel 500 meter fra billetindgangen ned til borgen.

Guiderne delte os i 2 grupper, en kunne starte indendørs og en udendørs i regnvej - der var heldigvis en ret stor borgport med rimelig læ for regnen.

Spøttrup Borg ligger smukt ved Spøttrup Sø med Limfjorden i baggrunden. Borgen er bygget i årene op til reformationen i 1536. Guiderne fortalte meget levende om borglivet i gamle dage og guidede os rundt

(fortsætter side 8)

“Det er en kæmpe lettelse for mig at have en leverandør, som har en oprigtig interesse for, hvordan jeg har det.”

- Brian, 59 år, Skibby



Vil du også have dine stomiprodukter leveret direkte fra Coloplast?

Hurtig levering, de rette produkter og personlig service har gjort hverdagen lettere for den 59-årige lastbilchauffør, Brian Kresten Andersen. Som mange andre har Brian valgt at få sine produkter leveret gennem Fritvalgsordningen Coloplast® - et tilbud, som har eksisteret siden 2017. Hos os får du altid Coloplasts bedste produkter. Alle SenSura® Mio poser er med filter 500, der reducerer lugtgener og ballooning – naturligvis leveret i original dansk emballage.

- ✓ Fleksibel bestilling på telefon, mail eller online
- ✓ Hurtig levering inden for 1-2 hverdage
- ✓ Gratis lugtreducerende stomiaffaldsposer
- ✓ Din egen personlige rådgiver, hvis du får brug for hjælp
- ✓ Gratis levering til alle adresser i EU
- ✓ 50 % rabat på tilbehørsprodukter i Coloplast webshop

Ønsker du også at vælge Coloplast som leverandør og benytte dig af alle vores fordele, er der ingen meromkostninger – hverken for dig eller for din kommune – vi matcher altid din bevilling.

Vil du vide mere

Ring til os på 49 11 12 20 og få en uforpligtigende snak om dine muligheder – vi sidder klar på telefonen alle hverdage mellem 8.30-16.00. Du er også velkommen til at læse mere på coloplast.to/FritvalgCPstomi



Ring til os på 49 11 12 20

COPA sommerophold 2021. fortsat:

i riddersalen, kælderen og bispens sal samtidig med information om, hvad borgens lokaler blev brugt til. Efter rundvisningen var det blevet tørvejr og solskinsvejr. Det var dejligt, så kunne vi besøge den store urtehave, inden der var tid til kaffe med brød i Restaurant Borgen.

Efter aftenmenuen fortalte landsformanden lidt om vores forening, herunder bl.a. om Stomidagen og COPA's 70 års jubilæum.

Onsdag den 7. juli

Dagen var afsat til en heldagstur.

Efter bussen var pakken med forsyninger, madpakker og vand, kørte vi til Naturkraft i Ringkøbing - en oplevelsespark, hvor børn og voksne kan udforske, mærke og lege med naturens vilde kræfter. Parken er ret ny, den åbnede sidste forår og har også været ramt af CORONA nedlukningen.

Naturkraft skal helst opleves i tørvejr, der er ret lange afstande mellem de mange forskellige oplevelsessteder.

MEN, man skal dog ikke holde sig tilbage, selv om man er kørestolsbruger eller dårligt gående, da



Kaffepause på Restaurant Borgen.



Urtehaven på Spøttrup Borg.

Naturkraft har mange kørestole, der kan lånes kvit og frit. Også her var der bestilt rundvisning med guider. Hold da op sikken service, vores guide (en sej lille pige) fandt en kørestol til en dårligt gående, og sagde, så skubber jeg, og I følger bare efter.

(fortsætter side 10)

Naturkraft.



Når du tænker sund hud omkring din stomi

- så tænk Hollister

CeraPlus™ serien med
Remois Technology*



**CeraPlus serien er tilsat ceramid
- en naturlig del af sund hud**

Huden omkring en stomi bør ikke være irriteret. Faktisk bør den være lige så sund som huden andre steder på kroppen.

CeraPlus klæberen fra Hollister er tilsat ceramid - et fedtstof, som forekommer naturligt i vores yderste hudlag.

Ceramid binder cellerne sammen og danner en vandtæt og beskyttende overflade på huden, og det hjælper til at opretholde en naturlig fugtbalance i huden.

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

*Remois er en teknologi fra Alcare Co., Ltd.

Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner.
Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2021 Hollister Incorporated



DK-00094

COPA sommerophold 2021. fortsat:

I Naturkraft kan man opleve forskellige landskaber og se de planter, der hører til. Der er specielle udstillinger bl.a., mennesket og naturen, livets træ, Holmsland Klit, Vesterhavsbølgen, trækfærger, svævebane, våd- og tøreng, egekrat og m.m. Man bør afsætte god tid, da der til alle, både børn og voksne er masser af oplevelsesmuligheder med og i naturen.

Ved frokosttid skulle vi have vores madpakker, der lå i bussens kølige bagagerum. Her var der igen stor service fra Naturkraft. De kom med en stor ladcykel og en træfvogn for at hjælpe med at få madpakkerne fordelt rundt i parken. Affaldet skulle vi bare pakke lidt pænt sammen, så tog de sig også at dette. Sikken en service.

Mætte, trætte i benene og yderst tilfreds med super god service fra Naturkraft hele personalet, kørte vi videre til Sandskulpturerne i Søndervig. Men da vi nærmere os Søndervig, syntes jeg, der manglede et eller andet - f. eks et stort skilt med teksten SANDSKULPTURFESTIVAL. I april i år ved planlægningen af udflugterne for i år, stod der dato for årets Sandskulpturfestival. Men den var blevet aflyst. På vej mod Søndervig kunne vi i stedet se et stort byggeprojekt havde ændret området karakter fra klitlandskab til et stort kedeligt gråt betonbyggeri, der skulle huse Lalandia's nye vandland.

Ved en afstemning i bussen om en tur til Hvide Sande eller Thorsminde, blev valget Thorsminde, så vi kunne gå en tur ved Vesterhavet. Der var en

Ispause i Thorsminde.



trøstpræmie for ændringen i dagen program - en stor is, når vi kom til Thorsminde. Det var blæsevej og solen skinnede dejligt, så oplevelsen af en tur til Vesterhavet var perfekt. Der opstod et problem. Det er ret besværligt for mange at vælge en is her og nu. Så der var kun et valg - en isvaffle med 2 kugler - dog efter eget valg. I storbyerne kan de lære noget fra iskiosken i Thorsminde om god service og størrelsen på en iskugle. Efter overholdelse af CORONA regler fik alle en vaffel med to iskugler - enkelte fik en vaffel med soft ice. To iskugler i Thorsminde svarer til mindst 3 Københavnerkugler.

Efter en pause i den friske blæst fra havet kørte vi til Hotel Ringkøbing. Selve bymidten er rigtig hyggelig, men i sommertiden er de små gader absolut ikke velegnet til kørsel med busser. Torvet er afspærret for busser, da der er opsat telte og masser af borde stole til cafegæsterne. Det er også fint, de kan jo ikke tage hensyn til COPA, der en gang kommer med flere dårligt gående gæster til Hotel Ringkøbing, der ligger lige ud til Torvet.

Præmien for gåturen fra bus til hotellet var kaffe og lagkage. Der var rigeligt til alle. Så dagens sukkerportion burde være helt dækket. Vores chauffør Peter, havde fundet en kringlet



Lagkage i Ringkøbing.

smutvej til hotellets indgang, så det var overkommeligt for alle at gå til bussen, også selv om der var nogle ekstra 100 gram lagkage med i maven.

Hjemme på hotellet var der tid til afslapning, inden vi skulle have en to retters aftenmenu og kaffe. Under aftenkaffen fortalte landsformanden lidt om kommunernes leverandøraftaler og gav en orientering om det store fællesudbud i Region

(fortsætter side 12)

Hotel Eyde.





Stoma
Skin
Soul



Holder din klæbeplade
 huden naturligt sund?



NovaLife TRE™ er designet til at **holde din hud naturligt sund** på tre måder:

- ET** Absorberer stomi-output og fugt
- TO** Klæber sikkert på din hud og er desuden let at tage af
- TRE** Opretholder hudens naturlige pH-niveau. Det kan være med til at reducere fordøjelsesenzymernes skadelige virkning på din hud

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



DK-00093

CE Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2021 Dansac A/S

dansac

COPA sommerophold 2021. fortsat:

Syd-danmark og Region Midtjylland. COPA's målsætning er, at der ikke skal være forskel på, hvorledes kommuner giver borgerne en bevilling til stomihjælpemidler. Uanset bopælskommune skal borgerne have tildelt de hjælpemidler, der er de bedst egnede. Denne målsætning er langtfra nået endnu. Det er som at spille ludo - nogle gange bliver man slået hjem.

Om aftenen skulle Danmark spille fodboldkamp. COPA fik vores egen lille spillestue, da personalet havde sat TV projektor m.m. frem til kampen. Øllerne skulle vi dog selv betale og hente i baren.

Torsdag den 8. juli

Formiddagen var til egen disposition. Mange brugte tiden til læsning, hyggesnak og en tur på gågaden. Man kan altid finde et eller andet, man måske har eller får brug for.

Under frokosten skete der noget, som ikke var planlagt. Ude ved vores bus stod en P-vagt, altså lige ved P forbudt skiltet – det med de fleksible regler, der pludselig ikke mere var gældende. Efter en "god og venlig" snak, men også lidt bestemt med P-vagten, blev vi enige om, at bussen skulle flyttes. Peter havde heldigvis haft tid til at smøre et par ekstra håndmadder, så var der energi til at køre hele eftermiddagen.

Dagens udflugt var ved første stop en overraskelse - et sted, som jeg ikke kunne forestille mig, nogen af deltagerne havde set før. Vi skulle besøge Hellig Kors Kloster på Dejbjerg Hede i Lem. Hellig Kors Kloster er et evangelisk kloster på dansk grund. Visionen for klosteret er et menneskeligt og åndeligt tilflugtssted, hvor mennesker, som trænger til hvile og rekreation, og som længes efter fornyelse af troens liv, kan bo i kortere eller længere tid, og hvor der samtidigt kan afholdes retriæter, gudstjenester, møder m.m. Stedet skal ånde af ro og fred og der skal være en rolig rytme med bøn og arbejde.

Hellig Kors Kloster ligger et roligt sted og langt fra alt, der er højt til "loftet" og masser af frisk luft på toppen af he-

den. De sidste mange år har der ikke været overnattende gæster, da der er konstateret omfattende forekomster af skimmel i stort set hele klosterkomplekset. Inden der bliver åbnet for gæster til overnatning, skal der foretages en større renovering. Da kirken er 100% afhængig af økonomisk støtte fra private donationer, kan det tage et par år inden renoveringer er færdig. Har man lyst og kommer forbi Lemvej 65, Lem, kan man besøge den lille kirke.

Efter turen på heden kørte vi til Vestjyllands Kunstpavillon - Arne Haugen Sørensen Museum, der ligger flot ved søen i Videbæks anlæg. I efteråret 2014 var der i Vestjyllands Kunstpavillon en udstilling med værker af Arne Haugen Sørensen og Dorthe Steen Buch Krabbe. Arne Haugen Sørensen fik varme følelser for kunstbygningen og placeringen i anlægget ved søen, og spurgte derfor om der var interesse for en donation på 70-80 værker af Arne Haugen Sørensen mod at der blev bygget et museum til hans kunstværker. Interessen var der, og det første spadestik til museet blev taget i januar 2017, og den 9. september stod museet klar til åbning.

Arne Haugen Sørensen har udsmykket flere kirker med malerier: bl.a til Bregnet Kirke ved Rønne og Sct. Lucas kirke i Aarhus. I Københavns Lufthavn og i Folketeatret i København er der også kunstværker af Arne Haugen Sørensen. På museet var der bestilt rundvisning med guider og kaffe med brød. Da det var flot solskinsvejr, var der flere deltagere, der gik en rask tur rundt om søen i anlægget. Da det var ugens sidste udflugt takkede vi pp chauffør Peter Grossmeier for god og behagelig kørsel alle dagene. Aftenmenu, kaffe og socialt samvær var afslutningen på en god dag.

Fredag den 9. juli

Hele dagen var til egen disposition. Mange kørte en tur på udflugt rundt i det midtjyske til seværdigheder tæt på Herning. Vi dovne blev hjemme på hotellet og ventede på en god frokost, tog derefter en "slapper" på værelset.

(fortsætter side 14)

Festaften.

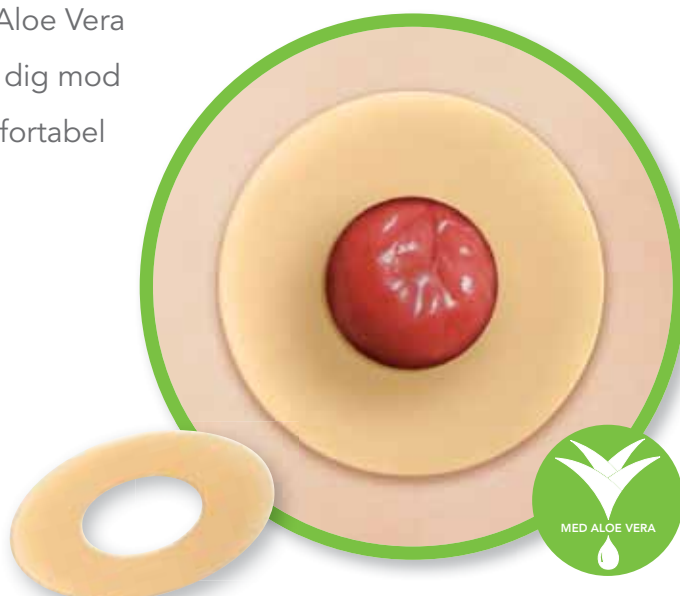


Ekstra sikkerhed omkring din stomi

SALTS® Aloe Ringe hudvenlig tætningsring med Aloe Vera og SALTS® Aloe Ringe alkoholfri stomipasta sikre dig mod lækage, så du kan føle dig godt tilpas på en komfortabel måde.

Salts® Aloe Ringe

- ✓ Passer til alle stomityper
- ✓ Tilsat Aloe Vera – som blødgør og hjælper til at reducere rød og irriteret hud
- ✓ Strækkes så den passer ovale stomier
- ✓ Beholder formen for ekstra komfort
- ✓ Let og hurtig at skifte



Varenummer: SAR25 (25mm);
SAR32 (32mm); SAR38 (38mm); SAR 45 (45mm)

SecuPaste® No-Sting Stoma Paste

- ✓ Alkoholfri betyder ingen svie
- ✓ Kan anvendes til ileostomi, kolostomi og urostomi
- ✓ Kan anvendes til alle klæbere uanset type og producent
- ✓ Hjælper til at forlænge bæretiden
- ✓ Hjælper med at reducere lækage
- ✓ Hjælper med at beskytte huden



Varenummer:
NSP1 (60g)

Læs gerne mere på: www.hardam-shop.dk

Kirstine Hardam A/S • Fabersvej 15 • 7500 Holstebro • Bestil vareprøve ved at ringe til vores kundeservice 97 42 32 33 • Eller send en mail til post@hardam.dk • Produktet kan også købes hos din nuværende forhandler

COPA sommerophold 2021. fortsat:

Om aftenen blev der serveret en 3 retters festmenu: lækker fiskeforret, kalvesteg med tilbehør og isdessert med kage, dertil vin og kaffe med hjemmelavet marcipankage. Under middagen underholdt "vores faste musiker" Axel Boel med hyggemusik og senere var det også muligt at få gang i de stive danseben med en svingom. Vanen tro blev der skrevet en liste med navne på de byer, hvortil deltagerne gerne ville på COPA sommerophold i 2022. Vinderen af by og landsdel blev: 1. Sønderborg/Sønderjylland, 2. Østjylland/Sydøstjylland, 3. Nordsjælland – Midtsjælland. Bornholm hitter altid med en stor score – men

Festaften.



det er ret dyrt, da hele sommeren er højsæson for turister til Solskinsøen. Aftenen sluttede for mange med en godnat øl.

Lørdag den 10. juli

Efter den gode morgenbuffet var det farvel og tak for en god uge. Hjemme ventede selvbetjening og ingen hjælp med service til rengøring af værelset. Det er vel også ok. En fest skal slutte på toppen.

Tak til alle på hotellet for en hyggelig uge med super service, et venligt og imødekommende personale og god forplejning. Alt i top.

Og tak til alle deltagerne for en hyggelig uge i Herning.

h.g.

Ønsker du at støtte Nepal projektet

NepaliMed Denmark er en dansk, frivillig forening stiftet 12. juni 2012. Formålet for foreningen NepaliMed Denmark er at finde og udvikle samarbejds muligheder mellem Dhulikhel Hospital og danske partnere. Oplysninger om medlemskab findes på www.nepalimed.dk

Igennem Stomiforeningen COPA er det muligt at støtte med en donation til **Nepal Ostomy Association**.

Støtten er tænkt således: COPA indsamler økonomi til at fremsende XX antal kasser stomibandager til **Nepal Ostomy Association**. Stomihjælpemidler, som skal doneres, leveres af Stomiklinikken Hvidovre Hospital, og transporten vil blive finansieret af økonomisk støtte doneret til COPA. Antal af kasser, der kan sendes, afgøres af beløbet som indsamles. En evt. støtte kan indbetales til: COPA bankkonto: 9886-0000483407 **vigtigt** skriv **NEPAL**.

Bemærk venligst: Støtten til Nepal projektet har ingen betydning for vores hjælp med at indsamle stomihjælpemidler til vores venner i Odesa, Ukraine.





Styrk din krop med simple øvelser

Genoptræningsprogram specielt tilpasset dig med stomi.

TILMELD DIG OG FÅ ADGANG TIL:

- Arrangement med fysioterapeut, som er uddannet instruktør i me+ recovery.
- Du vil denne aften blive introduceret og instrueret i de grundlæggende øvelser og principper, så du er klar til at træne videre derhjemme
- Materialer og online træningsvideoer til træning hjemme.
- Mulighed for gratis hjemmebesøg, video- eller telefonkonsultation med din egen sygeplejerske, der er specialist i stomi.

Skal du også være med?

me+ recovery er et træningsprogram, som er skræddersyet til dig med stomi. Programmet er udviklet i samarbejde med bl.a. stomisygeplejersker, fysioterapeuter, træningsspecialister, kirurger og patienter.

Dato	By	Hvor	Tid
Ons., 8. sept.	Næstved	Næstved Bibliotek Kvægtorvet 4-6, 4700 Næstved	Kl. 18:00-20:00
Tors., 30. sept	Skanderborg	Kulturhuset Skanderborg Parkvej 10, 8660 Skanderborg	Kl. 18:00-20:00
Tors., 28. okt.	Middelfart	KulturØen, Havnegade 6-8, 5500 Middelfart	Kl. 18:00-20:00
Tors., 11. nov.	Ballerup	Convatec, Lautruphøj 1-3, 2750 Ballerup	Kl. 18:00-20:00
Tors., 25. nov.	Esbjerg	Esbjerg Bibliotek, Nørregade 19, 6700 Esbjerg	Kl. 18:00-20:00

UPDATE

Ultraforarbejdede fødevarer øger risikoen for inflammatorisk tarmsygdom

At spise høje niveauer af ultraforarbejdede fødevarer (UPF'er) øger risikoen for at udvikle inflammatorisk tarmsygdom (IBD).

En ny prospektiv kohorteundersøgelse (en prospektiv kohorteundersøgelse er en undersøgelse, der over tid følger en gruppe personer med f.eks. samme lidelse og ser på faktorer, der har sammenhæng med lidelsen) har vurderet sammenhængen mellem indtagelse af ultraforarbejdet mad og risikoen for inflammatorisk tarmsygdom (IBD).

Man analyserede data fra 21 lav-, mellem- og højindkomstlande i syv geografiske regioner (Europa og Nordamerika, Sydamerika, Afrika, Mellemøsten, Sydøstasien og Kina). I alt 116.087 voksne deltagere i alderen 35-70.

Undersøgelsen fandt sted mellem 2003 og 2016.

Resultat: Høj indtagelse af ultraforarbejdet mad (≥5 portioner / dag) er forbundet med en højere risiko for IBD.

467 deltagere udviklede IBD (90 med Crohns sygdom og 377 colitis ulcerosa), som var forbundet med et højt indtag af UPF'er.

Forskellige grupper af ultraforarbejdet mad, herunder læskedrikke, raffineret sødet mad, salt- snacks og forarbejdet kød, var hver forbundet med højere risikoforhold for IBD.

Indtag af hvidt kød, rødt kød, mejeriprodukter, stivelse og frugt, grøntsager og bælgrugter var *ikke* forbundet med risiko for IBD. ■

Referencer

• Narula, N. et al. Association of ultra-processed food intake with risk of inflammatory bowel disease: prospective cohort study. *BMJ*. 2021. 374. Doi.org/10.1136/bmj.n1554.

• <https://fitpeople.com/da/kost-og-ernaering/upf-hvorfor-indtager-vi-ultraforarbejdet-mad/>

• Elizabeth, L. et al. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients* 2020. 12,7; side 1955. Doi.org/10.3390/nu12071955.

Ultraforarbejdede fødevarer består af snacks, drikkevarer, færdigretter og mange andre produkttyper for det meste eller helt fremstillet af stoffer, der er udvundet fra fødevarer eller stammer fra fødevarer bestanddele. Ultraforarbejdede fødevarer gøres mulige ved brug af mange typer tilsætningsstoffer, herunder dem, der efterligner eller forstærker de sansemæssige kvaliteter ved fødevarer eller kulinariske præparater lavet af mad. Processer og ingredienser, der bruges til fremstilling af ultraforarbejdede fødevarer, gør dem meget bekvemme (klar til forbrug, næsten uforgængelige) og meget attraktive (hypervelsmagende) for forbrugerne og meget rentable (ingredienser til lave omkostninger, lang holdbarhed) for deres producenter. Ultraforarbejdede fødevarer er typisk ernæringsmæssigt ubalanceret og kan være overforbrugt og fortrænge sunde fødevarer.

Eksempler på ultraforarbejdede fødevarer

• Kulsyreholdige læskedrikke • sød eller salt pakkede snacks • chokolade • slik (konfekturer) • is • masseproduceret emballeret brød og boller • margariner • småkager (kiks) • kager • kageblandinger; morgenmads'korn' • 'energi'bar • "energidrikke" • mælkedrikke • 'frugt'yoghurt • "frugt"drikkevarer • "kakao"drikke • instantsaucer.

• Mange færdiglavede produkter, der er klar til opvarmning herunder tærter og pasta- og pizzaretter; fjerkræ og fisk 'nuggets' og 'sticks', pølser, burgere, hotdogs og andre rekonstruerede kødprodukter.

• Pulveriserede og emballerede instantsupper, nudler og desserter. • Modernmælkserstatning og baby-mælk. • 'Slanke'produkter såsom måltidsstatnings-shakes og pulvere.

Monteiro, C.A. et al. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. 2019. Rome, FAO.



Ultraforarbejdede fødevarer (UPF) er produkter, der har gennemgået flere industrielle processer og er blevet pumpet fulde af tilsætningsstoffer som farver, konserveringsmidler, sødestoffer og smagsforstærkere, men de smager ofte uforskammet godt. Mange UPF'er forsøger at efterligne de fødevarer, som de stammer fra, men de er langt væk herfra med hensyn til deres ernæringsmæssige sammensætning og profil.

UPF skader vores helbred
UPF øger risikoen for fedme, hjertesygdomme og slagtilfælde, type 2-diabetes, kræft, irritabel tyktarm, depression, død af alle årsager + hos børn og unge kardiometaboliske risici og astma. På listen nu også inflammatoriske tarmsygdomme. UPF har en meget ringe ernæringsprofil. Hertil kommer, at spiser man meget UPF er der meget lidt plads til at spise friske og sunde fødevarer.

**Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomplejen**

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

Kontaktperson til COPA er
Connie Guldbrand Lindhardt connieguldbrand@gmail.com

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

Hurtige ja/nej-undersøgelser kan fange tidlige tegn på kræft

Kræftpakkerne er en succes for patienter med klare symptomer på kræft. For patienter med mere vage symptomer er vejen til diagnose ofte lang og fuld af omveje. Det forsinker behandlingen og giver patienten dårligere mulighed for at overleve. Nyt udspil fra Kræftens Bekæmpelse og Praktiserende Lægers Organisation (PLO) skal sikre mulighed for udredning på forskellige niveauer af patienter med diffuse kræftsymptomer.



De danske kræftpakker, der blev indført i 2008/09, har været en stor succes. De sikrer patienter en hurtig udredning, når symptomerne giver anledning til mistanke om kræft, og pakkerne har en stor del af æren for, at flere i Danmark år for år overlever kræft.

Men når symptomerne er for uklare til at udløse en kræftpakkehenvielse, har lægen dårligere muligheder for at få udredt patienten.

Over 43.000 patienter diagnosticeres hvert år med kræft, og kun ca. halvdelen af dem har så klare symptomer, at det giver dem direkte adgang til de kræftpakkeforløb, der sikrer hurtig udredning og behandling.

Hvilket forløb, den anden halvdel af kræftpatienterne oplever, er der ikke klare data for. Mange patienter, der fx. har symptomer som usædvanlig træthed, vægttab, ryg- eller mavesmerter eller abnorme blodprøvefund, tilbringer mange måneder med skiftevis ventetid på undersøgelser på sygehuset og besøg hos egen læge.

-"Vi kan se, at kræftpakkerne en succes, fordi størstedelen af patienterne kommer hurtigere frem til en diagnose. Men vi kan også se, at vi stadig mangler tilbud til dem, som kommer til lægen med u-specifikke symptomer, som kan være kræft eller anden alvorlig sygdom. For dem tager det stadig for lang tid at få stillet en diagnose, og den forsinkelse er kritisk, for en hurtig diagnose er altafgørende for patientens mulighed for behandling og overlevelse, siger administrerende direktør i Kræftens Bekæmpelse", Jesper Fisker.

Henvielse på tre niveauer

Kræftens Bekæmpelse og PLO efterlyser nu i et nyt, fælles udspil, at patientens egen læge får en ny direkte og hurtig adgang til simple ja/nej-undersøgelser for de patienter, der ikke umiddelbart passer til en kræftpakke, men hvor lægen vurderer, at der kunne ligge noget mere alvorligt bag patientens symptomer.

Når lægen mangler adgang til at få udredt patienten uden at tage det helt store redskab, kræftpakken, i brug, er der nemlig stor risiko for, at patienten undersøges for langsomt eller for lidt.

-"Kræftudredningen via kræftpakker fungerer godt, hvis patienten har klare symptomer fra ét organsystem, fx tarmkræftpakken, som udløses, hvis patienten har blod i afføringen. Men det vil være godt både for patienter og for ressourcerne i sundhedsvæsenet, hvis vi kan gøre øget

KB og PLO foreslår en ny trebenet diagnose-strategi

Den trebenede strategi understøtter, at den praktiserende læge ved mistanke om kræft eller anden alvorlig sygdom altid har et relevant udredningstilbud til patienten. Hvilket ben, der vælges, er afhængigt af symptomerne og styrken af kræftmistanken.

- **Første ben – henvisning til kræftpakke**
Har patienten specifikke symptomer/tegn, der giver anledning til begrundet mistanke om kræft i et specifikt organsystem, henvises til en kræftpakke i sygehusregi. Sådan har det været siden kræftpakkerne blev indført i 2008/2009.
- **Andet ben – henvisning til diagnostisk pakkeforløb**
Har patienten ikke specifikke symptomer/tegn, der giver anledning til begrundet mistanke om kræft eller anden alvorlig sygdom, henvises til et diagnostisk pakkeforløb på et sygehus. Denne mulighed eksisterer, men anvendes ikke ensartet i hele landet.
- **NYT Tredje ben – henvisning til ja-nej-undersøgelse**
Det nye "ben" i henvisningsstrategien skal give lægen mulighed for at henvise patienter med vage symptomer/tegn, der formentlig skyldes en mindre alvorlig lidelse, til en hurtig Ja/Nej-undersøgelse. Denne mulighed skal bruges i situationer, hvor der er behov for at udelukke noget alvorligt, men hvor der også vil kunne findes patienter med kræft.

brug af enkeltstående undersøgelser ved mistanke om kræft og anden alvorlig sygdom", siger PLO's næstformand Mireille Lacroix.

"Vi hører ofte nogle hjerteskrærende beretninger om, hvordan patienter har været i kontakt med sundhedsvæsenet i månedsvis, inden de får stillet en kræftdiagnose. Vi skal væk fra, at lægens valg enten er en hurtig og meget omfattende undersøgelse i et pakkeforløb eller lang ventetid på enkeltstående undersøgelser, fx scanning", siger administrerende direktør Jesper Fisker fra Kræftens Bekæmpelse.

Med det nye udspil ønsker PLO og Kræftens Bekæmpelse at sikre de praktiserende læger adgang til at henvise patienter, hvor sandsynligheden for kræft eller alvorlig sygdom er mindre og mere uspecifik til hurtige undersøgelser som fx scanninger, ultralyd eller skopier, så mistanken kan blive af- eller bekræftet inden for kort tid.

"Praktiserende læger over hele landet bør have adgang til at kunne henvise patienter til såkaldte ja/nej-undersøgelser ved mistanke om kræft eller anden alvorlig sygdom. Det vil sikre, at lægen hurtigt kan give patienten et svar på, om der er noget alvorligt at bekymre sig om", siger Mireille Lacroix.

For lidt viden om det samlede patientforløb

Sundhedsdatastyrelsens overvågning af kræftpakkeforløbene gør, at vi ved meget om, hvor lang tid der går fra en patient henvises til et pakkeforløb og til en eventuel behandling går i gang.

"Vi ved derimod alt for lidt om, hvor lang tid der samlet set går fra patienten første gang henvender sig til lægen med symptomer, til diagnosen stilles og behandlingen er sat i gang. Det er her, vi skal have fokus fremover, hvis vi for alvor skal løfte overlevelsen for danske kræftpatienter", mener Kræftens Bekæmpelses administrerende direktør, Jesper Fisker.

"At få styrket diagnostikken før patienten evt. bliver henvist til en kræftpakke, vil også forbedre diagnostikken for alle andre patienter med uspecifikke symptomer. Langt de færreste vil nemlig vise sig at have en kræftsygdom, og at få dette hurtigt afklaret vil lette bekymringerne hos mange danske patienter", siger han.

Corona-krisen har sat sine spor:

Hver tredje dansker har taget på under epidemien

Danskerne har kæmpet med en lang række udfordringer gennem corona-krisen. En af disse udfordringer er særligt kommet til udtryk på vægten, som hver tredje dansker mener er steget under epidemien.

Hvorfor tror du, at du har taget på gennem coronapandemien?

Fordi jer er stoppet med, eller dyrker mindre, motion	46%
Fordi organiseret holdsport har været nedlukket	11%
Jeg har spist mere	56%
Jeg har drukket mere alkohol	15%
Jeg har været merre alene	15%
Jeg har set mere TV	24%
Jeg har ikke cyklet til og fra arbejde	14%
Andet	12%
Ved ikke	3%

Har du taget på i vægt gennem corona-pandemien?

Ja	35%
Nej	57%
Ved ikke	8%

Hvor meget har du taget på under corona-pandemien?

Under 10 kilo	82%
Over 10 kilo	12%
Ved ikke	6%

***) Resultaterne**
Undersøgelsen er foretaget af Kantar Gallup for Gjensidige Forsikring i juni 2021

Fagchef i Sundhed i Gjensidige, Louise Brix: "De mange ekstra kilo hos danskerne er noget, den enkelte bør tage alvorligt, da ekstra fedt omkring maven kan give øget risiko for en række livsstilssygdomme, som type-2 diabetes, forhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme. Vi ved, at en øget fedtmængde om maven kan medføre en række livsstilssygdomme, og derfor er det vigtigt at have fokus på, at det ikke tager så meget overhånd, at man får svært ved at slippe af med det igen".

Corona-krisen har både kostet liv og psykisk velvære, men nedlukningerne og de begrænsede muligheder for fysisk aktivitet har også sat sine spor på vores fysiske helbred.

I en ny undersøgelse^{*)} svarer hver tredje dansker, at de har taget på under epidemien. Og for godt hver tiende af de adspurgte, er vægten steget med mere end 10 kilo.

I undersøgelsen peger de adspurgte samtidig på, at årsagen til de ekstra corona-kilo især skal findes i manglende motion, mere mad og mere tid foran fjernsynet.

Gode råd til at ændre corona-vanerne

- Tag cyklen på arbejde, eller hold en pause udendørs i løbet af arbejdsdagen.
- Spis måltider der, hvor de typisk vil være placeret på en normal arbejdsdag - og ikke foran skærmen.
- Forsøg at skift position i løbet af arbejdsdagen fra siddende til stående.
- Kom afsted til de genåbnede fritidstilbud.
- Oprethold gode vaner, og vær bevidst om hvilke, du bør ændre.



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA Storkøbenhavn

Lokalformand: Gethe Jacobsen, Topasvej 35, 2730 Herlev
Tlf.: 40950953 E-mail: copa.stkb@gmail.com

Kommende arrangementer

Stomidag og julefrokost

Når I læser dette er der ikke lang tid til **Stomidagen i Odense den 25. september.**

Se nærmere i juli bladet, hvor dagen var beskrevet.

Det har jo været et mærkeligt år i år, så der er ikke sket så meget - men:



Julefrokost bliver holdt **søndag den 12. december kl 12 i Foreningshuset, Gl. Klausdalsbrovej i Herlev.**

Nærmere følger i næste blad. Men sæt kryds ved dagen allerede nu.



P.b.v. Gethe Jacobsen



COPA København/Frederiksberg

Lokalformand: Svend Larsen, Islelund 14, 1.tv., 2610 Rødovre
Tlf.: 20576809 E-mail: copakbh@gmail.com

Kommende arrangementer

Stomidag, julefrokost og generalforsamling

Vi håber I alle har haft en god sommer. Vær opmærksom på **Stomidagen i Odense d. 25. september.** Der vil blive arrangeret fælles transport. Se COPA Roskilde/Køge Lokalforenings opslag.

Årets **julefrokost finder sted lørdag d. 27. november kl. 18 i Krøgers Have, Pile Allé 18, 2000 Frederiksberg.**

Traktementet er det store julebord incl. drikkevarer. Pris 150 kr for medlemmer og 300 for ikke medlemmer. Tilmelding sker ved indbetaling til Svend Larsen på konto 2139-4386757769 **senest d. 13. november 2021.** Husk at skrive afsender på ved indbetalingen.

Generalforsamlingen gennemføres i **januar/februar 2022.** Nærmere i de kommende numre.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



Urostomigruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Anne Lise Hansen, Gåskærgade 17 B, 1.tv., 6100 Haderslev
Tlf.: 29612776 E-mail: achansen@webspeed.dk

Kommende arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.

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.



COPA Bornholm

Lokalformand: Inge Skovgaard Petersen,
Storegade 15 D, 3700 Rønne
Tlf.: 30286530
ingeskovgaard@live.dk

Nu coronarestriktionerne er ændret og de fastlagte datoer for henholdsvis 'Bankospil med spisning' samt vores 'Julefrokost' ikke længere holder, kommer de nye datoer her.

Kommende arrangement

Bankospil med spisning

Lørdag den 6. november 2021 kl. 17.00 spiser vi andesteg med dejligt tilbehør.

Efter spisningen spiller vi pakkebanko, så husk en lille pakke til en værdi af 25 - 30 kr.

Tilmelding senest 31. oktober 2021.

Kommende arrangement

Julefrokost

Lørdag den 4. december 2021 kl. 13.00 er det den traditionelle julefrokost det gælder.

Vi håber på nogle hyggelige timer sammen.

Tilmelding senest 27. november 2021.

P.b.v. Inge Skovgaard P



COPA Roskilde / Køge

Lokalformand: Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde
Tlf.: 28827580 E-mail: jettebfederiksen@hotmail.com
Hjemmeside: <https://copa.dk/roskilde-koege/>

Kommende arrangement

Invitation til International Stomidag lørdag d. 25. september i Odense

Programmet for dagen kan ses i dette blad på side 4.

Denne invitation gælder for København/ Frederiksberg, Storkøbenhavn, Frederiksborg samt Roskilde/Køge lokalforeninger.



Ved min. 12 deltagere vil der blive arrangeret buskørsel til Odense. Hvis antallet ikke når op på 12, så bliver der fælles transport i 2-3 privatbiler.

Busopsamling:

7.00 Egedal Station, Frederikssund

7.30 Herlev Station

8.00 Asterscentret, Roskilde

9.30 Ankomst Odense

16.30 Afgang Odense, afsætning i modsat rækkefølge mellem kl. 18.00 og 19.00.

Tilmelding senest 15/9:

Jette Frederiksen, tlf. 2882 7580.

Fortæl Jette, hvor du stiger på bussen.

Betaling:

Betaling kr. 100,- til konto: 9570-0012337078.

Forplejning:

COPA serverer sandwich i løbet af dagen.

Kørselsgodtgørelse (HVIS det bliver aktuelt med privatkørsel):

Der godtgøres et fast beløb for hver privatbil med 4 personer på kr. 1.400 (bropenge + benzin).

M.v.h. Jette Frederiksen / Svend Larsen

Siden sidst

Fantastisk rundtur på Orø

25 forventningsfulde deltagere stævnedes mod Orø 8. august. Efter opsamling i Greve og Roskilde gik turen til de skønne områder ved Hammer Bakker og kabelfærgen til Orø.

Vel i land på Orø samlede vi vores guide, Ole Nielsen, op. Herefter fik vi en fantastisk rundtur på øen.

Ole er født på øen og har derfor et kæmpe stort lokal-kendskab, hvilket han ikke lagde skjul på.

Det var en spændende og meget humoristisk tur, som sluttede ved Orø Kro, hvor vi skulle have frokost.

(COPA Køge/Roskilde fortsætter næste side)



COPA Køge/Roskilde fortsat:

Da vi var kommet i lidt god tid, blev vi enige om, at besøge kirken, der, som traditionen byder, ligger lige overfor kroen. En meget smuk landsby kirke. Den kunne Ole også fortælle nogle spændende skrøner omkring.

Frokosten var en stor buffet med alverdens lækkerier.

Efter frokosten var der gåtur på bakken bag kroen for at se "Kulturbeholderen", et gammelt vandtårn på Margrethebakken bag kroen. Det er

restaureret og udsmykket af den lokale kunstner, Steen B. Langvad. Væggene fortæller Orø's historie i en flot frise.

Eftermiddagskaffen blev indtaget hos Cafe ArtDoor i Næsby. Her bor og arbejder kunstneren Steen Langvad med bl.a. store jernskulpturer.

Steen fortalte os om sit arbejde og viste os sit værksted, spændende!

Vi kunne have brugt meget mere tid her, men der var en færge, der skulle nås, så vi steg atter på bussen og kørte hjemad.



Kommende arrangement

Julefrokost

Søndag 21. november 2021. Sæt kryds i kalenderen, nærmere følger.

P.b.v. Tove Christiansen

Ny stomisygeplejerske på Køge Sygehus

Stomisygeplejerske Anne Grete Olsens afløser, Trine Borglit

Tiden går stærkt, og det er nu ved at være et halvt år siden, at jeg blev ansat som stomisygeplejerske og Klinisk sygeplejespecialist i Kirurgisk afdeling på Sjællands Universitetshospital.

Før dette har jeg 25 års erfaring indenfor det mave-tarm kirurgiske speciale.

Jeg er special-uddannet stomisygeplejerske og har arbejdet som sådan i 14 år i Region Hovedstaden.

Desuden har jeg uddannet mig på Syddansk Universitet; "kandidatgrad i Klinisk Sygepleje".

I mit arbejde lægger jeg stor vægt på, at det enkelte menneske med stomi og de pårørende oplever en god og høj faglig kvalitet i behandlingen.

Samtidig er det vigtigt for mig, at de, som kommer i stomiambulatoriet, har en oplevelse af at blive behandlet med respekt, og lyttet til.

Det er også vigtigt, at patienterne altid kan kontakte os ved tvivl eller problemer i relation til stomi og livet med stomi.

Jeg lærer rigtig meget som stomisygeplejerske af at lytte til hvert enkelt menneske, og på den måde lærer vi også af hinanden. Det er vigtigt at arbejde efter princippet om at "tage sig tid og følge til dørs" – ingen mennesker skal leve med lækageproblemer.

Kvalitetsudvikling og tværfagligt samarbejde prioriteres højt.

I den sammenhæng har jeg tidligere været med til at opstarte en regionsfunktion på Bispebjerg Hospital i udredning og behandling for brok ved stomi.

Dernæst er det vigtigt for mig, at have et sammenhængende og godt samarbejde med mine samarbejdspartnere i kommunerne og producenterne af stomiprodukter. Jeg har nu været ansat på Sjællands Universitetshospital i syv måneder, og jeg er glad for at være her.

Min nærmeste kollega, Stomisygeplejerske Marie Pilebo, har jeg fået et rigtig godt samarbejde med, det sætter jeg stor pris på.

En stor tak til alle patienterne, som har taget godt i mod mig. Det kan være ganske udfordrende at "skifte stomisygeplejerske". Jeg glæder mig til vores fortsatte samarbejde.

**Bedste hilsner
stomisygeplejerske Trine Borglit**



COPA Frederiksborg

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 31130547 micpet@post12.tele.dk

Bestyrelsen håber, at alle har haft en god sommer, nu hvor der så småt er lempet på en del af coronarestriktionerne. Vi tager nu fat på efterårets aktiviteter, som bliver en sammenlægning af generalforsamling og julefrokost, og det bliver lørdag d. 27. november kl. 12.00.

For at deltage i generalforsamlingen skal man være medlem af COPA, Frederiksborg Lokalforening og det gælder både for alm. medlem, støtte medlem og pensionistmedlem (folke-/førtidspensionist).

Under generalforsamlingen vil der blive serveret kaffe og småkager.

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost lørdag d. 27. november kl. 12.00

Generalforsamlingen og julefrokosten bliver afholdt i **Allerød på Engbuen 1**. For at deltage i julefrokosten skal der bestilles plads (vi har plads til ca. 45 personer til spisning). Alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Vi vil starte med generalforsamlingen og her er vores dagsorden:



Generalforsamling

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning.
3. Kassereren fremlægger regnskab for 2019 - 2020.
4. Formanden fremlægger aktivitetsplan 2022.
Vi ønsker os nye forslag til aktiviteter i 2022
 - Den gamle købmand "Thorsvang Samlermuseum"
 - En tur til Fyn med besøg i H.C. Andersens Hus og en lækker frokost.
5. Indkomne forslag.
Der er indkommet et forslag:
 - a) Navneforandring fra "Frederiksborg" til "Nordsjælland".
6. Valg til bestyrelse.
Formand Michael Petersen er på valg for 2 år.
Bestyrelsesmedlem Gisela Schjøtt er på valg for 2 år.
Bestyrelsesmedlem Claus Ortved er på valg for 2 år.
Bestyrelsesmedlem Erik Jeppesen er på valg for 1 år, ønsker ikke genvalg.
Bestyrelsesmedlem Karin Iversen er på valg for 1 år.
Suppleant Ejgil Andersen er på valg for 1 år, ønsker ikke genvalg.
Revisor Villy Schjøtt er på valg for 1 år.
Revisorsuppleant Ole Gønss er på valg for 1 år.
Næste generalforsamling kan forventes i marts måned (ca. 19/3-22).
7. Eventuelt.
8. Slut.

Jeg vil gerne opfordre medlemmer i COPA Frederiksborg om at overveje, om I har lyst til at stille op til bestyrelsen. Bestyrelsen skal iflg. vedtægterne bestå af 5 medlemmer og en suppleant.

Julefrokost

Vi ved ikke på nuværende tidspunkt om det bliver en traditionel julefrokost eller om det bliver smørrebrød.



Vi vil servere en lille en til maden og en til osten samt en øl/vand eller et glas vin, og herefter vil det være muligt at købe ekstra drikkevarer.

Vi vil prøve at holde julefrokosten som vi plejer at gøre, og der vil være andespil bagefter, så vi har mulighed for at vinden en and til juleaften eller en flaske vin til retten.

Der vil blive trukket lod om en rigtig flot gave på indgangsbilletten.

Prisen for at deltage vil i år være 100 kr.

Tilmelding til julefrokost kan ske til Michael eller Gisela:

- formand Michael Petersen, tlf. 31130547
e-mail: copa.frederiksborg@mail.dk
micpet@post12.tele.dk
- bestyrelsesmedlem Gisela Schjøtt
tlf. 47334434 e-mail: schjoett@webspeed.dk

Nyhed

Rådgivningen på Hillerød Sygehus starter igen

Vi kan med stor glæde fortælle at vi kan genoptage vores rådgivning på Hillerød Sygehus den første onsdag i måneden.

Det vil blive fra onsdag d. 6/10-2021 fra kl. 13.30 til kl. 15.00.

P.b.v. Michael Petersen



COPA Vestsjælland

Lokalformand: Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge
Tlf.: 60630747 E-mail: e.t@mail123.dk

Kommende arrangement

Tag med til Danmarks vilde fortid



GeoCenter Møns Klint

Efter en lang tid med corona er det lykkes arrangement-udvalget at få stablet en sensommertur benene.

Turere går til GeoCenter Møns Klint - Danmarks seje sciencecenter.

Lær dig igennem Danmarks vilde fortid - 70 mio. år tilbage i tiden, hvor 2/3 af alt liv uddøde pga. meteornedslag og supervulkaner, om kvartærtiden med gigantiske isgletsjere og skabelsen af det vilde landskab - og Danmarks flotteste natur.

Så der er lagt op til en lærerig og sjov oplevelse.

Vi har lejet en moderne liftbus med plads til 30 deltagere og 2 kørestole. Vi medbringer selv vores 2. mobilscouter, der kan lånes til dårligt gående.

Hvornår

Torsdag den 30. september 2021.

Opsamling

Opsamling og afgang: Kl. 09.00 fra Bauhaus i Holbæk

Opsamling og afgang: Kl. 09.30 fra Outlet i Ringsted

Hjemkomst: Kl. ca. 19.00. Slut de samme steder, Outlet i Ringsted og Bauhaus i Holbæk.

Husk mundbind og coronapas, hvis dette stadig er et krav.

Pris

Vi har valgt at sætte deltagerprisen til kun kr. 100 for medlemmer og kr. 200 for gæster (kostprisen er kr. 840 pr. deltager). Vi er blevet stillede i udsigt, at lokalforeningen vil modtage et coronatilsbud.

Inkl. i prisen er:

- Moderne bus med lift til rollator/kørestole.
- Kroplade på Damme Kro inkl. 1 øl/vand.
- Entre til Geo Center Møn.
- Med guidet rundvisning på Geo Center Møn.
- Kaffe med kage ved eller i bussen på vej hjem.

Bindende tilmelding senest d. 19. september 2021 ved henvendelsen til:

Ingelise Nielsen på tlf.nr. 26600861 eller Jan Nielsen på 29 45 40 08 eller via mail: jannielsen1947@gmail.com



Gletsjerbiograf.

Deltagerbetalingen bedes indbetales på følgende måde:
Prisen betales via MobilePay på: 26600861
eller på lokalforeningens konto: 5356-0246614.

P.b.v. Eddy Tersløse

Kommende arrangement

Indkaldelse til COPA Vestsjællands generalforsamling søndag d. 26. september 2021 kl. 13 til ca. 17

Sted

**Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82,
4420 Regstrup.**

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Godkendelse af dagsorden.
4. Optælling af stemmeberettigede.
5. Valg af stemmetællere.
6. Formandens beretning.
7. Regnskab og budget til godkendelse.
8. Aktivitetsplan for det kommende år.
9. Indkommende forslag. Senest 8 dage før til formanden.
10. Valg til bestyrelsen ifølge COPAs vedtægter.
 - a. Valg af lokalformand for 2. år.
Eddy Tersløse – ønsker genvalg.
 - b. Valg af to bestyrelsesmedlemmer for 2. år.
Jan Nielsen – ønsker genvalg.
Stig Erichsen – ønsker genvalg.
 - c. Valg af to suppleanter for 2. år.
Carlo Jensen – ønsker genvalg.
Anne Marie Johansen – ønsker genvalg.
 - d. Valg af revisor for 1. år.
Carlo Jensen – ønsker genvalg.
 - e. Valg af revisorsuppleant for 1. år.
Hanne Jørgensen – ønsker genvalg.
11. Eventuelt.

Forslag der ønskes behandlet under punkt 9, skal sendes til lokalformand Eddy Tersløse, Rolighedsvej 19, 4571 Grevinge eller på e-mail: e.t@mail123.dk senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes.

Til generalforsamlingen kan der stemmes ved fuldmagt. Hvert medlem må medbringe 1 fuldmagt.

HUSK: Coronapas eller en negativ PCR-test som er gyldig i 96 timer efter testen er foretaget eller en negativ antigenestest der er gyldig i 72 timer.

OBS: Nuværende coronaregler kan, hurtigt ændre sig.

Råd og regler

Få gode råd og kend tiltag og anbefalinger. Du kan også vælge din kommune, og se hvad der gælder lokalt for dig. Gå ind på linket

<https://coronasmitte.dk/raad-og-regler>

Vi følger til en hver tid Sundhedsstyrelsens råd, regler og anbefalinger.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

Lokalformand: Erna Kristoffersen, Elmevej 45, 4171 Glumsø Tlf.: 27636990 E-mail: ervichr@gmail.com

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling søndag den 17. oktober 2021

kl. 10.00 på:

Restaurant Kikko

Vensyssevej 9

4800 Nykøbing Falster.

Der startes med generalforsamling, derefter nyder vi et måltid mad sammen.

Alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding. Ønsker man at deltage i **spisningen** er der **tilmelding senest 9. oktober** til 27636990 eller ervichr@gmail.com

Pris for spisning

Medlemmer: 120,00 kr.

Ikke medlemmer: 150,00 kr.

Betaling sammen med tilmelding med navn i reference til: Spar Nord kontonummer: 9819-4583990572.

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:
Bestyrelsesmedlemmer Eva Korsholm og Frank Hubert, begge er villige til genvalg.
7. Valg af medlem til bestyrelsen.
8. Valg af suppleanter, emner modtages.
9. Evt.

Der afsluttes med kaffe og kage.

Generalforsamlingen vil blive holdt ud fra de til den tid gældende restriktioner.

P.b.v. Erna Kristoffersen

Hjemmeparenteral Ernæring med Mini Rythmic™ PN+

En virkelig ambulans infusionspumpe



Letvægtig, lille størrelse og nem at bruge

Designet til infusioner i hjemmet

Mulighed for fjernmonitorering af infusion

Velegnet til voksne og børn

Kontakt os i dag på micreldanmark@micrelmed.com og find ud af mere om vores produkter og tjenester

micrelmed.com

micrel



Siden sidst

Generalforsamling i god ro og orden

Poul bød velkommen til generalforsamlingen (4-7--2021) som nu endelig kunne afholdes.

Referat

1. Valg af dirigent

Per Conradsen foreslået og valgt. Per konstaterer, at generalforsamlingen er rettidigt indkaldt.

2. Formandens beretning

"Vi startede året med generalforsamling, der var 35 tilmeldte og det gik stille og roligt. Efter mødet var foreningen vært for en gang mad. Der blev snakket en del ved bordene. Men så gik det da helt galt da coronaen stak sit grimme fjæs frem. Vi måtte slet ikke samles, måtte ingen ting. Vi kunne ikke holde bestyrelsesmøder, da alt var jo lukket ned. Endelig i september blev der mulighed for at lave lidt, da der kom en lille åbning. Vi startede med foredrag med Niels Peter Holm, tidligere bedemand i Kerteminde, han kunne mange gode historier om livets gang og anekdoter, og lattermusklerne blev rørt. I oktober havde vi en tur til Naturama i Svendborg. Efter den oplevelse var vi nede og spise på Restaurant Krinsen hvor vi fik en let frokost anretning".

Formandens beretning blev vedtaget.

3. Regnskab

Nini gennemgår regnskabet, som blev vedtaget.



4. Aktivitetsplan

Jørgen gennemgår aktivitetsplanen. Bustur til Tirpitz 17. august, opsamling starter i Svendborg, herefter Ringe, Odense, Årup og Middefart. Egenbetaling 125 kr. Foredrag om Storm P. ved Peter Borberg 14. oktober. International stomidag 25. september på HCA i Odense. Julefrokost 28. november i Hjallesø Forsamlingshus.

5. Indkomne forslag

Ingen.

6. Valg til bestyrelse

Formand Poul E Andersen, næstformand Jørgen Rasmussen og sekretær Kirsten Kristiansen alle på valg og genvalgt.

7. Valg af bestyrelsessuppleant

Bo Smidt på valg og genvalgt.

8. Valg af revisorsuppleant

Nyvalg Per Conradsen.

9. Eventuelt

Nini sender en hilsen fra et tidligere medlem, Anna Kirstine Hugaard, som er flyttet til Sjælland.

Poul takker for god ro og orden under generalforsamlingen.

P.b.v. Nini Pedersen

Kommende arrangement

Foredrag om Storm P. 14. oktober

Torsdag den 14. oktober kl. 17 inviterer COPA Fyn til et foredrag i **Hjallesø Forsamlingshus** om den legendariske STORM P. ved journalisten Peter Borberg, der er medstifter af en kommunikationsvirksomhed her i Odense. Peter er en fantastisk underholdende fortæller, som vi kan anbefale at høre på. Arrangementet starter med en let ret, inden vi giver Peter ordet.

Pris for deltagelse er 150 kr. pr.person, som indbetales til 1551-4353247077 ved tilmelding.

Af hensyn til bestilling af maden er der **tilmelding senest den 9. oktober** til Jørgen på tlf. 29241340 eller mail: joerner@outlook.dk



P.b.v. Kirsten Kristiansen



COPA Sydøstjylland

Lokalformand: Hanne Westergaard, Konsul Jensensgade 16, 2.th., 8700 Horsens
Tlf.: 20780300 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk

Kommende arrangement

Julefrokost og 50 års jubilæum

Så er det tid for at vide lidt om julen.

Vi afholder julefrokost den **21. november kl. 12.00** på **Oasen, Sognegårdsvej, Horsens**.
Samme dag vil vi fejre vores 50 års jubilæum, så sæt kryds i kalenderen eller meld dig allerede nu til dette arrangement (tlf.: 20780300 E-mail: h.westergaard@stofanet.dk)

Program kommer i næste blad.



P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:
Anette Larsen,
Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978 (bedst hverdage efter kl. 14.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling

Generalforsamling afholdes den **8. september** i Mødestedet Sædding Centret.

Kommende arrangement

Bustur 22. september

Bustur er arrangeret til den 22. september, med besøg ved Stotec samt en guidet rundtur på Industrimuseet i Horsens.

Kommende arrangement

Juleafslutning

Jule afslutningen holdes på Sydvesten, som vi plejer og datoen er den **17. november**, så sæt X i kalenderen allerede nu.

Der bliver mad i rigelige mængder, underholdning samt pakkeleg.

P.b.v. Anette Larsen

Totalleverandør af stomiprodukter og tilbehør

Hos OneMed er vi totalleverandør af alle kendte stomiprodukter på markedet.

Du kan se dine bevilligede produkter og bestille via vores webshop eller ringe til vores kundeservice.

Når du har en bevilling hos OneMed, kan du også få øvrige varer sendt gebyrfrit. Vi forhandler f.eks. klæbefjerner, stomiundertøj, cremer, sæber og meget mere.

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.

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

ONEMED

OneMed A/S
Kappa 3, Søften
8382 Hinnerup

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



COPA Sønderjylland

Lokalformand: Christa Jensen, Korshøj 5, Asserballe, 6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370 E-mail: kajchrista@hotmail.com

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost

Julefrokost/generalforsamling

søndag den 21. november 2021 på Rødekro kl. 12.00

Pga. meget få tilmeldte til vores planlagte generalforsamling den 6. august, så valgte bestyrelsen at aflyse og flytte generalforsamling til julefrokosten den 21. november 2021.

Generalforsamling søndag d. 21. november kl. 12.00

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassereren fremlægger regnskab.
4. Aktiviteter 2020/2021.
5. Indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelsen:
 - a. Formand Christa Jensen - 2 år
 - b. Kasserer Günther Hansen - ønsker ikke genvalg
 - c. Valg af suppleant Kaj Schwebs - 1 år
 - d. Valg af revisor Hans Phillipsen - 1 år
 - e. Valg af revisorsuppleant Lorenz Lorenzen - 1 år.
7. Eventuelt.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 8 dage før afholdelse, dvs. senest d. 14. november 2021.

Alle COPA Sønderjyllands medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Bestyrelsen serverer drikkevarer under generalforsamlingen.

Åben rådgivning 2021 Aabenrå Sygehus Sønderjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

Mandag d. 4 oktober kl. 10.00 til 12.30
Mandag d. 6. december kl. 10.00 til 12.30

Uden for disse tider vil der altid være mulighed for at ringe til:

• **Lokalformand Christa Jensen**
tlf. 74473370

• **Sekretariatsleder Susanne Moll**
tlf. 57673525

• **Anne Lise Hansen**
tlf. 29612776 achansen@webspeed.dk

Julefrokost søndag d. 21. november kl. 13.00

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 til julefrokost senest søndag d. 14. november 2021:**

Carl Christian - 74723981 / 40793961

Christa - 41573370 / 74473370.

P.b.v. Christa Jensen



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:
Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning
Tlf.: 20287446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling og julefrokost

Generalforsamling og julefrokost

den 20-11-2021 kl. 11.30

Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, 7400 Herning

Dagsorden ifølge vedtægter:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Kassererens fremlæggelse af regnskab.
4. Behandling af indkomne forslag. Forslag skal være formanden i hænde 14 dage før.
5. Valg til bestyrelsen.
På valg er:
Kai Blok (modtager genvalg)
Gunnar Andersen (modtager genvalg)
Jonna Hedegaard (modtager genvalg).

6. Valg af suppleanter: på valg er:
 1. suppleant Niels Smed (modtager genvalg)
 2. suppleant Egon Hedegaard (modtager ikke genvalg).
7. Valg af revisor: Niels Smed (modtager genvalg).
8. Valg af revisorsuppleant:
Helle Aagaard (modtager genvalg).
9. Eventuelt.

Efter generalforsamlingen vil der være julefrokost, hvor vi skal have noget julemad og hyggelig samvær.

Hver deltager medbringer en pakke til pakkespil til en værdi af 25-30 kr. Deltager pris: Medlemmer 150 kr. Ikke medlemmer 300 kr.

Tilmelding til julefrokosten Gunnar Andersen senest den 12-11-2021 gua@youmail.dk eller mobil 20522743.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA GI. Viborg Amt

Lokalformand:

Hans Breiner Henriksen, Fennebakken 9, 8800 Viborg.
Tlf.: 40700028 mail: sysoghans@youmail.dk

Yderligere kontaktperson:

Povl Jørgensen, Baldersvej 17A, 7800 Skive. Tlf.: 24812966 mail: lilpo@youmail.dk

Siden sidst

Generalforsamling

Referat af generalforsamling i COPA GI. Viborg Amt
19. juni 2021 i Skive

Vi afholdt generalforsamling på Motel Skive på Skyttevej 13c, 7800 Skive. Det var en rigtig god generalforsamling. Det bedste ved den var, at vi atter kunne give hinanden knus, og give hånd og se hinanden i øjnene. Det havde vi savnet helt utroligt.

Der var mødt 23 medlemmer op, så det var meget fint. Det er ikke fordi jeg ynder, at fremhæve det enkelte medlem, men rigtig mange af os, savnede Krista Bøg Christensen fra Vilsund. Jeg håber at vi snart får et livstegn fra hende!!

Vi fik et dejligt måltid, som jeg hørte, var fremstillet på Mønsted Kro. Det var mørbradbøffer. Jeg havde bestilt citronfromage til dessert, men det var ikke så populært. Vi må finde på noget nyt næste gang.

Henning Granslev – vores landsformand – fik ordet – med henblik på, at sætte medlemmerne ind i det omfattende foreningsarbejde han udfører.

Gæsters indlæg er ikke obligatoriske i et referat fra en generalforsamling, men jeg synes, det var meget interes-

sant. Vi skal også lige huske på, at Henning overvejer sin stilling i COPA. Ikke lige i øjeblikket – men på sigt.

Det rene referat – det lovpligtige, er som følger

1. **Valg af dirigent.**
Povl Jørgensen vælges som dirigent.
2. **Formandens beretning.**
Denne tager udgangspunkt i de store problemer, der har været med at holde arrangementer for medlemmerne. Det er jo – alt andet lige – grundet coronapandemien. Formandens beretning vil blive bragt i bladet sammen med dette referat.
3. **Kassererens gennemgang af regnskab.**
Lokalforeningen har en solid økonomi. Regnskabet vil blive bragt i bladet sammen med for mandens beretning og herværende referat af generalforsamlingen.
4. **Aktivitetsplan.**
Bestyrelsen fremlægger plan for sommerarrangement til Mariager. Hjuldamper fra Hobro. Program og invitation sættes i bladet. Dertil kommer julearrangement på Spøttrup Kro. Dette kommer også i bladet.

(COPA GI. Viborg Amt fortsætter næste side)

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

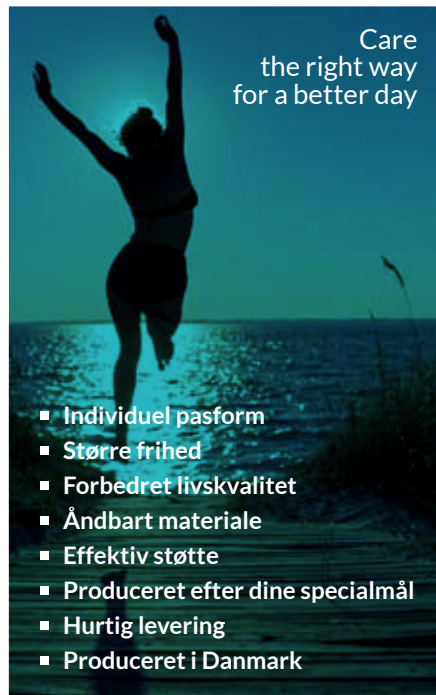
Ring og hør nærmere
på tlf. 64 46 13 30



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

5. **Indkomne forslag.**
Ingen.
6. **Valg.**
 - Valg af formand:
Formanden tager ordet, og meddeler, at han - af helbredsmæssige grunde - må til at trappe ned.
Han har haft et svært tilfælde af corona i januar måned. Formanden ønsker ikke at stoppe nu, men må forberede medlemmerne på, at det kan blive nødvendigt i nær fremtid.
Formanden genvælges for to år - men sandsynligvis for sidste gang.
 - Valg af et to bestyrelsesmedlemmer:
Henry og Bjarne er på valg. Begge ønsker genvalg. Bjarne og Henry genvælges.
 - To suppleanter til bestyrelse skal vælges:
Birtha Tinggaard og Bente Poulsen vælges.
 - Revisor:
Niels Peter Kirk vælges til revisor.
 - Revisorsuppleant:
Thomas Tinggaard vælges til revisorsuppleant.
7. **Eventuelt.**
Intet.

Povl Jørgensen
/dirigent

Underskrevet

Hans Breiner Henriksen
/lokalformand

P.b.v. Hans Breiner Henriksen

Beretning til generalforsamling i COPA GI. Viborg Amt lørdag d. 19. juni 2021

Den 7. marts 2020 afholdt vi generalforsamling i COPA GI. Viborg Amt. Den var, som sågar en skal være. Med en god middag, megen snak, og et besøg fra CovaTec, som viste de sidste nye stomiprodukter. Der var sågar kaffe og kringle, som produktfirmaet havde betalt. Generalforsamlingen blev afholdt på Stoholm Fritids- og Kulturcenter.

Det var alt i alt en fin generalforsamling, og dem der skulle vælges blev valgt, og alt var såre godt. Indtil ugen efter d. 11. marts 2020.

Der havde været en lille dum flagermus i et kødmarked i Wuhan i Kina. Dens bid eller blod eller hvad det nu var, forårsagede en verdensomspændende pandemi, som lagde alle lande mere eller mindre øde.

Det blev Danmarks tur d. 11. marts.

Med sådan en pandemi er det lidt svært at arrangere sammenkomster. Senere på året blev det endda ulovligt, men bestyrelsen mente, at der var belæg for at holde et sommerarrangement. Smitten faldt hen over sommeren. Så på et møde før sommeren, aftalte bestyrelsen, at vi skulle udbyde en tur med hjuldampere fra Hobro til Mariager.

Det har formentlig været frygten for corona, der gjorde, at der næsten ikke kom tilmeldinger til arrangementet. Så vi måtte aflyse.

Det samme gjorde sig gældende for vores julearrangement, der plejer at ligge i november.

Og så har alt ellers ligget stille, mens coronaen rasede, specielt lige efter jul.

Men endelig - d. 19. maj afholdt vi bestyrelsesmøde hos Bente i Mønsted. Og her besluttede vi os for denne generalforsamling.

Vi håber, vi må få en god en af slagsen. Velkommen endnu engang.



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst
Tlf.: 27782894 (bedst kl. 17.00 - 19.00)



Randers klubben

Tredje gang er lykkens gang.

Jeg har booket bord på Street Food på havnen i Randers, og jeg håber det lykkes denne gang, og at I alle har mod på det. Vi mødes:

tirsdag den 28. september
kl. 18.30

Street Food, Kulholmsvej 2,
8930 Randers

Læg mærke til at det er allerede kl 18.30, en halv time før vi plejer at mødes.

I bestemmer selv hvilken spisebod

I vil smage, jeres pris er 25 kr. Jeg skal vide hvor stort et bord, der skal reserveres, så meld til senest to dage før.

Kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller 22162140.



Varme sommerhilsner Kirsten Gjørup Hansen

Kommende arrangement

Rundvisning på Aarhus Teater 6. november



Kom med til en spændende rundvisning på Aarhus Teater **lørdag den 6. november.**

En guide fra Aarhus Teater tager os med bag scenetæppet, og fortæller om teatret historie, og fortæller anekdoter

samtidig med at vi får lov til at se noget af det som vi ikke ser når vi ellers går i teater. **Tilmelding** til Gitte Heide på: copa_aarhus@icloud.dk eller mobil 27782894 mellem 16.00 og 19.00 **senest den 23. oktober.**

P.b.v. Gitte Heide

Kommende arrangement

Svømmeaften lørdag d. 12. oktober

Efteråret nærmer sig og det samme gør vores svømmeaften i år, vi arrangerer normalt 2 svømmeaftener pr. år, men som vi alle ved satte coronaen jo en stopper for det, derfor vil denne svømmeaften blive den eneste i år.

Vi mødes tirsdag d. 12. oktober kl. 18.00 ved billetlugen til svømmebadet "Spanien" i Aarhus midtby, (ved rutebilstationen). Handicapvenligt med elevator.

Her vil vi nyde en svømmetur i det store bassin, eller blot flyde rundt i vandet (du skal ikke nødvendigvis kunne svømme). Vi kan benytte massage ved vandtryk, spabad, varmtvandsbassin 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.

Kommende arrangement

Generalforsamling i COPA Aarhus/Østjylland 21. september

Kom og vær med til generalforsamling på **Hotel Marselis 21. september.**

Vi starter kl. 17.30 med generalforsamlingen, og hygger os og spiser lidt mad bagefter.

Alle medlemmer kan komme til selve generalforsamlingen uden tilmelding.

Ønsker du at deltage i spisningen er tilmelding nødvendig af hensyn til bestilling af mad, og for at vi kan overholde eventuelle coronarestriktioner.



Tilmelding til spisning til Gitte Heide på:

copa_aarhus@icloud.dk eller mobil 27782894 mellem 16.00 og 19.00 **senest den 10. september.**

P.b.v. Gitte Heide

Rådgivertelefonen COPA Aarhus / Østjylland



Ønsker du en samtale med en stomirådgiver?

Så kontakt lokalforeningens rådgivertelefon
tlf. 61272125.



Før og efter en stomioperation kan det være rart at tale med en, som selv har været i samme situation.

Rådgivning hos COPA er **gratis**, og du behøver ikke være medlem for at få rådgivning. COPA's rådgivere har selv kolostomi, ileostomi, urostomi eller J-pouch (reservoir).

Har du brug for en hjælper, må du selv sørge for det, hjælperen er med på samme betingelser som vi andre.



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

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

Tilmelding senest d. 2. oktober (men gerne nu) til : Mariann tlf.: 2019 3449 eller mail.: mariann@mhl.dk

Med venlig hilsen rådgiver Mariann Hvid Olesen

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden forelægger beretning til godkendelse.
3. Kassereren forelægger lokalforeningens reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
4. Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg. På valg:
 - Formanden
 - 3 bestyrelsesmedlemmer
 - 1 suppleant
 - Revisor
 - Revisorsuppleant.

Byvandring i Latinerkvarteret i Aarhus 6. oktober



Kom med til en spændende byvandring med byhistoriker Lars Holleufer **onsdag den 6. oktober.**

Latinerkvarteret stammer fra midten af 1400 årene, hvor borgerne i Aarhus får kongens tilladelse til at nedlægge byens gamle befæstning og vandfyldte voldgrav. I årene efter anlægges nye gader som Volden og Graven og lidt senere Studsgade, som stammer fra begyndelsen af 1500-årene. Kvarteret har en meget spændende historie og mange af husene er bygget fra slutningen af 1400-årene til begyndelsen af 1800-årene.

I 1942 besluttede byrådet at anlægge en stor ny hovedgade, som skulle gå fra Rådhuset til Nørreport. Projektet indebar at store dele af kvarteret skulle rives ned. Den dårlige økonomi i tiden efter Besættelsen betød dog at planerne blev udskudt. I midten af 1960'erne var

[Kommende arrangement](#)

COPA 70 år - fejres 25. september

COPA fejrer 70 års jubilæum den 25. september i Odense. Se mere i Copa-bladet og på www.copa.dk

det de studerende ved den nyoprettede Arkitektskole, som talte imod yderligere ødelæggelse og efter en folkelig debat og med hjælp af visionære byrådspolitikere lykkedes det at få kvarteret bevaret, hvorefter en storstilet restaurering og delvis genopbygning gik i gang. Latinerkvarteret har i dag sin helt egen identitet og puls.

Max deltagerantal 30. Varighed ca. 1½ time.

Husk fornuftigt fodtøj til toppede brosten.

Tilmelding til Gitte Heide på: copa_aarhus@icloud.dk eller mobil 27782894 mellem 16.00 og 19.00

senest den 29. september.

P.b.v. Gitte Heide

P.b.v. Gitte Heide



COPA Nordjylland

Lokalformand:

Lis Isgaard Gregersen, Halvøen 4, Øster Hornum, 9530 Støvring
Tlf.: 98385041 Mobil: 29865041 isgaard@mail.dk

Dødsfald

Bjarne Baarup havde mange gøremål. Bl.a. i COPA Nordjylland, Hovedbestyrelsen samt i Forretningsudvalget.

I COPA Nordjylland var han lokalformand i mange år. Trods sin tiltagende sygdom, som betød, at han de sidste tre år måtte leve med iltapparat, svigtede han aldrig sit arbejde i COPA. Bjarnes sidste indsats for COPA var et weekend møde i Ringsted, hvor han pludselig afgik ved døden. Han var meget vidende, afholdt og meget arbejdsom. Han vil blive savnet.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen

[Siden sidst](#)

Generalforsamling 8. august på Motel Europa

Fungerende formand (næstformand Randi Hansen) bød velkommen. Derefter mindedes vi vores afdøde formand Bjarne Baarup.

Niels Larsen blev valgt som dirigent, hvorefter Randi Hansen fremlagde beretning.

Kassereren fremlagde regnskabet, som blev godkendt.

Valg:

Ny formand blev Lis Isgård Gregersen

Randi Hansen blev genvalgt

Jens Nielsen stoppede i bestyrelsen.

Bent Bøjden Christensen ind i bestyrelsen.

Nyvalgt til bestyrelsen blev Ejvind Pedersen.

Ny suppleant blev Jørgen Hansen. Ronald Hyllested og Niels Larsen fortsætter h.h.v. som revisor og -suppleant.

Efter en god brunch holdt den nye bestyrelse et kort møde, hvor vi konstituerede os.

Formand: Lis Isgård Gregersen.

Næstformand: Randi Hansen.

Sekretær: Lise-Linda Nielsen.

Kasserer: Ejvind Pedersen.

Best.medlem: Bent Bøjden Christensen.

Suppleant: Jørgen Hansen.

En god dag, hvor alt foregik i ro og orden.

[Kommende arrangement](#)

Julefrokost

Husk vores julefrokost på Motel Europa

søndag den 5. december kl. 12.

Nærmere info i næste blad.

P.b.v. Lise-Linda Nielsen



COPA Familiær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:

Susanne Jakobsen,

Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding

Tlf.: 21659460 E-mail: FAP.COPA@gmail.com

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



COPA Ungdom

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
 Ida Engblom, Stærevej 16, 1.tv., 2400 København NV
 Tlf.: 51363063 E-mail: ida.j.engblom@gmail.com

Kommende arrangement

COPA Ungdom inviterer de største af Forældregruppens juniorer til en hyggelig weekend

COPAs Ungdomsgruppe inviterer juniorer som er +16 år til hyggelig weekend 13. – 14. november i Aarhus.

Nyt arrangement for juniorer – hvorfor nu det?

Forældregruppen har en ret stor årgang af juniorer som snart vokser fra Forældregruppen. Vi vil med dette arrangement prøve at se om vi kan støtte deres fortsatte medlemskab i COPA og derigennem støtte det gavn de har af hinanden og deres fællesskab med en glidende overgang til Ungdomsgruppen – som engang meget vel kunne bestå af netop disse juniorer.

Hvordan?

Vi mødes i Aarhus ved banegården sidst på formiddagen og spiser frokost på café sammen.

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".

Turen er helt og holdent til for jeres skyld – Så har I ideer eller forslag til hvad vi kan lave, skal I ikke holde jer tilbage med forslag. Vi er også med på familieweekenden, så der vil vi rigtig gerne tale med jer om det .

Det eneste I skal betale er egen betaling (og lommepenge) – alt andet betaler vi.

Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling **senest d. 18. oktober 2021** ved:

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navn på deltager og tlf.nummer til pårørende, hvis deltageren er under 18 til: sekretariatet@copa.dk
Skriv der ud over, hvis du ønsker at køre med fra Sjælland og forslag til ønsket opsamlingssted.
2. Overfør egenbetaling via bankoverførsel til COPA:
Konto: 9886-0000483407 (Sparekassen Sjælland-Fyn A/S).
OBS; Husk at påføre medlemmets navn og medlemsnummer i bemærkningsfeltet.

Vigtigt

Husk at påføre 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 kr.

Vi glæder os til at se jer. P.g.v. Ida og Katrine

PS: Har I, eller jeres forældre, spørgsmål til turen kan I fange os på familieweekenden eller kontakte Ida på 51363063 eller Katrine på 40168824. Fra Forældregruppen kan I også kontakte Morten på 50475007.



Modelfoto (Colourbox)

"Det med småt"

Turen er for juniorer der er eller fylder 16 år i 2021 til ca. 18-20 år. I skal selv sørge for transport til mødested foran banegården i Aarhus. Opsamling fra Kbh. og over Fyn (3 pladser som fordeles efter hvem der har længst) kan være mulig. Der er plads til 12 deltagere på turen. Pladser fordeles efter først til mølle.

Alkohol. Turen er hygge og ikke en alkohol tur og det forventer vi klart at du selv styrer.

Er du under 18, vil vi ikke have du drikker alkohol. Er du over 18, forventer vi du håndterer det selv.

Corona har gjort at det har været sværere for unge at mødes og mulighed for at være sammen, vi har derfor adgang til flere penge end ellers. Vi kan derfor godt gøre rimelige udgifter til tog tur/retur, ligesom vi har en langt større pose penge end vi plejer at have det sjovt for og med – så kom frisk og glad.



Kommende arrangement

Invitation til Forældregruppens Familiweekend 2021

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



Med forventning om at vi nu endelig igen må forsamle os, vover vi pelsen og inviterer til Forældregruppens **Familiweekend 15. -17. oktober 2021.**

Ændrer det sig, kommunikerer vi via vores facebook side og mail. Vi forventer vi alle overholder alle gældende tiltag og retningslinjer der måtte gælde til den tid.

Weekenden 2021 er på

Comwell i Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding. Tæt ved en masse spændende faciliteter for store og små.

Tema for 2021 er livsglæde gennem (sund) kost og overskud i hverdagen.

Ankomst som I ønsker - vi er der fra ca. kl. 16.00. Vi håber jer der kommer længere fra, kan nå at komme inden spisetid som er kl. 18.00.

Fredag aften "lander" vi efter rejsen og ugen der er gået. Vi kommer ned i gear og har ikke noget udover hygge med kaffe med lidt sødt og Disneysjov for de mindste (vi er sikre på de større "børn" nok skal finde på noget selv). 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, hvor der er 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 hvi-sket i øret nogle gange. Eftermiddagens emne er derfor kost, og hvordan vi for vores børn og unge, kan opnå bedre livsglæde via kost og det vi spiser.

De ydre rammer for weekenden er som de plejer. Ankomst fredag og med cafeaften. Lørdag er der undervisning for voksne og aktiviteter for børn og juniorer. Vi arrangerer forskellige ture ud af huset med forskellige aldersinddelte aktiviteter, hvor der afgjort er noget for en hver alder og om man er dreng eller pige. Vi får besøg af klovn Tape og så har vi lidt musik lørdag aften, og besøg af H.C. Andersen søndag formiddag med sange og eventyrfortællinger.

Vi laver aktivitetsrum med krea aktiviteter, hvor man bl.a. kan tegne, male, lege, ex. spille PlayStation, brætspil, lego, og så er der en fælles konkurrence for alle lørdag eftermiddag.

Vores gode team "børnepassere" kender både COPA og Forældregruppen indefra og ud. De har været med i adskil-

lige 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 generationsskifte i styregruppen, så vil du gerne bidrage til at Forældregruppen fortsat laver gode – eller endnu bedre – arrangementer, bør du overveje at melde dig.

Tilmelding og betaling senest

d. 17. september 2021 ved:

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere og børnenes alder (og gerne diagnose på medlemsbarnet) til: sekretariatet@copa.dk

2. Overfør egenbetaling via bankoverførsel til COPA:
Konto: 9886-0000483407 (Sparekassen Sjælland-Fyn A/S).
OBS: 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 at medlemskabet overføres fra jer som forælder til jeres barn).

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 I 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 SU.

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

PS: Skriv, ring eller SMS endelig hvis I har spørgsmål på tlf.: 50475007 el. mail: perret-holmgaard@hotmail.com



Se mere under Ungdomsgruppen side 29.

Invitation fra Ungdomsgruppen

COPA's Ungdomsgruppe inviterer Forældregruppens juniorer som er +16 år til hyggelig weekend 13. – 14. november i Aarhus.

LOKALFORENINGER / GRUPPER (Landsforeningen: tlf. 57673525)

København / Frederiksberg

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

Storkøbenhavn

Gethe Jacobsen
Topasvej 35
2730 Herlev
Tlf.: 40950953

Frederiksborg

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

Bornholm

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

Roskilde/Køge

Jette Frederiksen
Brombærvej 10
Gundsømagle
4000 Roskilde
Tlf. 28827580

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Fyn

Poul Erik Andersen *)
Mullerupvænget 12
5230 Odense M
Tlf.: 30114296

Sydøstjylland

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

Sønderjylland

Christa Jensen
Korshøj 5
Asserballe
6440 Augustenborg
Tlf.: 74473370

Sydvestjylland

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

Midt-/Vestjylland

Kai Blok
Vestergade 102 st.
7400 Herning
Tlf. 20287446

Gl. Viborg amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

Aarhus / Østjylland

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

Nordjylland

Lis Isgaard Gregersen
Halvøen 4, Øster Hornum
9530 Støvring
Tlf.: 98385041

Familiær Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Forældregruppen

Morten Holmgaard
Amalichaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007

Ungdom

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

Urostomigruppen

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

*) Medlem af COPAs forretningsudvalg.

