



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

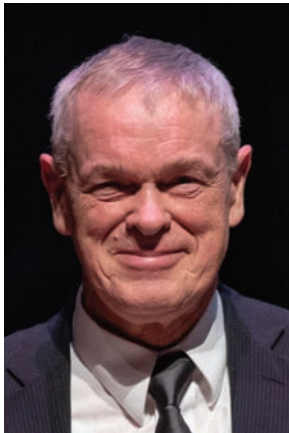


I dette blad kan man bl.a. læse:

**COPA Sydvestjylland har været til
Varde Sommerspil.....se side 23**

Kære medlemmer

LEDER



Henning Gransley, landsformand
Sommeren er efter kalenderen slut, når COPA blad 5.2022 bliver omdelt. Vi har sikkert alle haft nogle fantastiske feriedage med masser af sol og varme – næsten for varmt. Forude venter efterårsmånederne med flotte farver på træer og buske. Personligt syntes jeg, det er fint med de skiftende årstider. De næste måneder kan bruges til mange forskellige aktiviteter: Aftenskoleundervisning, bowling,

dans, madkurser – også for mænd – det er ganske hyggeligt. Der er masser af muligheder for at komme ud blandt andre personer med samme interesse som en selv.

Rundt i landet er der COPA arrangementer, hvor man møder ligestillede og udveksler råd og erfaringer om livet med stomi. Som nyopereret er det en god måde at komme videre til en normal hverdag som før operationen. Arrangementerne er en bred vifte af oplæg, udflugter, svømning, og der er også et par jubilæer. Lokalforeningerne ser frem til at møde medlemmerne.

Ukraine

De sidste måneder har COPA modtaget rigtig mange stomihjælpemidler til vores stomivenner i Odesa, Ukraine. Planen er som oplyst i sidste COPA blad, at COPA i september sender mange paller til Odesa, dog med et stop ved grænsen Polen/Ukraine. Her vil en af vores nye Ukrainekontakter sørge for den videre transport til Odesa. Vi håber det bedste for en sikker transport til modtagerne i Odesa. Tak til jer alle der har henvendt sig til COPA vedr. de indsamlede stomihjælpemidler.

Kocks reservoir

Måske er der lys forude vedr. at der igen kan findes egnede katetre til tømning af kocks reservoir. En leverandør af stomihjælpemidler arbejder ihærdigt på at finde en producent, der vil producere de efterlyste katetre. Det skal helst ikke være en "Ole Opfinder metode" for at tømme reservoiret, eller som nogle har gjort i lang tid - genbruge katetrene flere gange efter vask – selv om det er engangskatetre. Når der foreligger nyt, bliver det skrevet her i bladet.

Markedet for stomihjælpemidler

De sidste måneder har der været en sag i Konkurrencestyrelsen vedr. markedet for udbudsrunder for leverandør aftaler af stomihjælpemidler. Stomiforeningen COPA har både telefonisk og skriftligt henvendt sig til Konkurrencestyrelsen for at høre om problemet. Det er ikke muligt at få svar, da vi ikke er part i sagen. Vi håber det bedste og ser frem til, der også fremover er et reelt frit valg af produkter og leverandør. Kommuners uens fortolkninger om retten til frit valg på mange slags hjælpemidler er desværre et stigende problem.

Problemet skal løses. Patientforeninger i Danske Handicaporganisationer, Kræftens Bekæmpelse og evt. også i Danske Patienter planlægger at sende et fællesbrev til Folketingets Sundhedsudvalg og bede om foretræde for udvalget. Stomiforeningen COPA var tovholder for en lignende skrivelse til udvalget, sendt februar 2021. Her var 8 patientforeninger medunderskrivere. Vi venter stadig på svar. Forhåbentligt vil næste skrivelse fra rigtig mange foreninger give mere respons fra politikerne? Det vil tiden vise.

Solsikkesnoren

I sommeren har flere givet information om Solsikkesnoren, der blev lanceret 2020. Formålet med Solsikkesnoren var, og er, at sikre tryghed og lige tilgængelighed for mennesker med usynlige handicap.

Stomiforeningen COPA orienterede i medlemsblad 2.2020 om snoren. Et enigt forretningsudvalg valgte ikke at indkøbe snoren for herefter at sende den videre til medlemmer, der ønskede Solsikkesnoren. Begrundelsen var, at der ville blive for mange udgifter til forsendelse – hvem skulle betale? Solsikkesnoren kunne købes på apoteker og blev desuden udleveret i lufthavne.

Senere på et COPA hovedbestyrelsesmøde blev det også besluttet, at COPA ikke ville være mellemhandler. COPA tilbyder medlemmer, at de kan få et Stomikort til fremvisning ved check in. Desuden vil langt de fleste med stomi ikke have snoren, da de absolut ikke føler sig handicappede, ej heller syge. Vi har blot en pose på maven og lever et normalt liv. Det kan selvfølgelig virke noget provokerende at få denne information fra COPA, hvis man er forholdsvis nyopereret.

I dette blad (side 14) er der en opdateret information om snoren. Jeg håber, at de der ønsker snoren, finder en løsning.

COPA ønsker jer alle nogle dejlige efterårsdage – men husk, haven skal også være klar til de kommende måneder. Under det hårde arbejde bliver der sikkert også tid til at tage en pause. **H.G.**

Betaling af kontingent

Husk kontingentbetaling kan klares gennem Betalingsservice (BS)

En lille bøn til Jer, der endnu ikke betaler COPA kontingent via betalingsservice (BS). Hvis det er muligt, I fremover klarer betalingen af kontingent via betalingsservice (BS), vil COPA være meget taknemlig. Vi er klar over at nogle evt. skal have hjælp til dette.

Der er stadig over 50% af medlemmerne, der får kontingentopkrævning sendt med post. De samlede årlige portoudgifter er i dag over kr. 25.000. Det er bl.a. udgifter til udskrivning af girokort og porto ved udsendelse af girokort til medlemmer, som IKKE er tilmeldt betalingsservice.

Venlig hilsen med tak **Susanne Moll, Sekretariatet COPA**



COPA's sekretariat holder lukket fra den 9. til 16. september.



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: 4000 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*). Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det være som *selvstændige* påhæftede filer (jpg), *højest ca. 8 MB pr. fil - (men prøv dig frem eller send via f.eks. WeTransfer)*; opløsning tryk kvalitet. Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i tryk kvalitet og farve modtages også efter aftale. At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsenderens ansvar.

Sidste frist for indlevering af tekst til næste nummer er 10/10-2022.

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 10/10-2022.**

Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes til mail@copabladet.dk. Andet materiale modtages også - *efter aftale*. Reprøklart annoncemateriale til næste nummer skal være Copabladet i hænde **senest: 19/10-22**.

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

Foto forsiden

Søren Rene Christensen.

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 humorlegat.
- at udgive et medlemsblad, Copa-bladet.

Copa-blad 5/2022 (sept. - okt.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr.288]**Indhold:**

	Side
Leder (<i>Henning Granslev</i>).....	2
Folkemødet på Bornholm 2022 (<i>Hanne Westergaard</i>).....	4
EOA-møde 2022 (<i>Henning Granslev</i>).....	6
Bedre strålebehandling af kvinder med brystkræft (<i>Kræftens Bekæmpelse</i>).....	10
Mere end hver 6. dansker lider af smerter.....	12
Den grønne solsikkerør.....	14
Kvinder og ældre har mindre gavn af vægttab end mænd og yngre voksne.....	16
Danskere sover for lidt.....	17
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper	18

**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.

Betaling af kontingent

Flere medlemmer har kontaktet COPA for oplysninger vedr. tilmelding til **Betalingservice:**

BS-kreditnummer/PBS-nummer: 01301284

Debitorgruppenummer: 00001

Kundenummer/medlemsnummer: Ring gerne sekretariatet

for oplysning om medlemsnummer

PLANLAGT OMDDELING

Blad 5 omdeling 2. - 9. september

Blad 6 omdeling 4. - 11. november

Omdeles af PostNord Danmark.

Hvis bladet ikke er modtaget, skal man kontakte

sekretariatet på

tlf. 57673525

eller sende en mail til:

sekretariatet@copa.dkwww.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 stomiambulatorium.

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.

Folkemødet på Bornholm 2022

Af: Hanne Westergaard, lokalformand

I uge 24 blev der igen afholdt Folkemøde på Bornholm. Sidste år var der er minimøde og året før, ingenting - grundet CORONA. Det var med stor spænding, at vi fra COPA tog derover. Ville det blive til noget eller blev det et flop?

Vi blev positivt overrasket. Folk havde virkelig taget Folkemødet til sig og mødte op i stor stil. Stomiforeningen COPA holdt til i teltet ved Kræftens Bekæmpelse, hvor vi er en del af patientforeningerne.

Temaet i år var 'ulighed i sundhedsvæsenet', og at der er ulighed, kan vi bestemt ikke blive uenige om. Vi kan bare tage vores egen situation. Overraskende er det dog, at en lagerarbejder på 60 år har dårligere overlevelsesmuligheder med kræft end en veluddannet person på 70. Det giver virkelig stof til eftertanke. Hvorfor er det sådan? I vores lille land er lægebesøg og sygehus da gratis, der ses ikke på, hvem man er. Er det ved efterbehandling det skrider eller er man som ufaglært ikke opmærksom på de muligheder der findes? Hvor går det galt?

En flok unge politikere blev spurgt om de kendte til uligheden og om, hvad de ville gøre ved den. Alle var enige

om at der skulle gøres noget, men ikke klar på hvad eller hvordan.

At deltage i Folkemødet giver som sådan ikke nye medlemmer, men vi kommer i kontakt med mange mennesker. Det er sundhedspersonale, politikere og folk der gerne vil vide noget om stomi, da de kender nogen, der har stomi. Spændende er det også at gå rundt og se de forskellige stande og komme i snak med de der står her. Det være politikere, fagforeninger, sygeplejersker, fjernsyn og alt muligt godtfolk.

Vi fik en rigtig god snak med Hans Pilgaard, der gav gode råd om, hvordan vi evt. kan få vores budskab ud via TV. Det er jo det vi skal. Gøre opmærksom på os selv. Desværre er alt - hvad der er synd for navlen - tabu.

Folkemødet er fra torsdag til søndag. Vi mødtes derovre tirsdag. Dog var et medlem forhindret og kom først onsdag, grundet personpåkørsel af toget.

Der var indsat special busser det kørte til Allinge, men det var som om der var nogen der ikke rigtig var vågnet op

Debat i teltet hos Kræftens Bekæmpelse.



endnu. Det kørte bestemt ikke efter planen og ingen vidste rigtig hvad eller hvornår. Det blev rettet og resten af ugen gik det på skinner.

Det var lidt sjovt, når vi spurgte bornholmerne om, hvad eller hvornår, så var svaret, det kender vi ikke noget til, det er ikke os der står for arrangementet, det er dem derovre på øen, menes Sjælland.

For os fra COPA var det en spændende og informativ uge. Rigtig dejligt at møde så mange mennesker og få delt materiale ud, så der er mange der bliver opmærksomme på det arbejde, vi gør.

COPA havde følgende personer præsenteret ved Folkemødet: Michael Petersen, Henning Granslev og Hanne Westergaard - Hannes mand, Poul Poulsen var hjælper som chauffør til bussen m.m., Jørn Hede fra patientforeningen DHLM "De strubeløse" deltog også i Folkemødet. Vi var indlogeret i samme bolig og havde i "fritiden" hyggelig socialt samvær. **h.w.**



Aftenhygge efter en hel dag til møde: Jørn Hede, Michael Petersen, Poul Poulsen og Hanne Westergaard.



Alternativ haveudsmykning på Bornholm.



Lupinmark på Bornholm.



EOA møde Hotel Hamburger Hoff, Frankfurt den 8. – 9. april 2022

Af: Henning Granslev, landsformand

I foråret 2021 skulle der oprindeligt være afholdt EOA møde i Garda, Italien. På grund af CORONA situationen blev mødet udsat til efteråret 2021. Det møde blev også aflyst og ændret til afholdelse i foråret 2022.

CORONA har været årsag til mange aflysninger og ændringer af mødeplaner. Endnu engang var det nødvendigt at EOA mødet blev aflyst. Det må have været ret frustrerende, at FAIS, Den Italienske Stomiforening 3 gange var nødsaget at aflyse EOA mødet, da der er brugt megen tid på at planlægge arrangementet med hotel, oplægsholdere og aktiviteter m.m.

EOA komiteen besluttede i samråd med Italien at holde mødet på TEAMS. Dog skulle personerne i komiteen mødes fysisk. Frankfurt blev valgt, da der er gode flyforbindelse til mange byer i Europa.

EOA komiteen og kandidaterne, der opstillede til en post i EOA komiteen mødtes torsdag den 7. april for at være klar til mødet fredag morgen. Teknikken skulle gerne virke perfekt for alle deltagerne, da over 20 lande skulle kobles på TEAMS mødet med deres private pc.

Efter afprøvning og opkobling af diverse internetforbindelser, var vi klar til mødet fredag – lørdag.

Belønningen for arbejdet torsdag eftermiddag var aftensmenu på en italiensk restaurant, Punto e Pasta, ca. 200

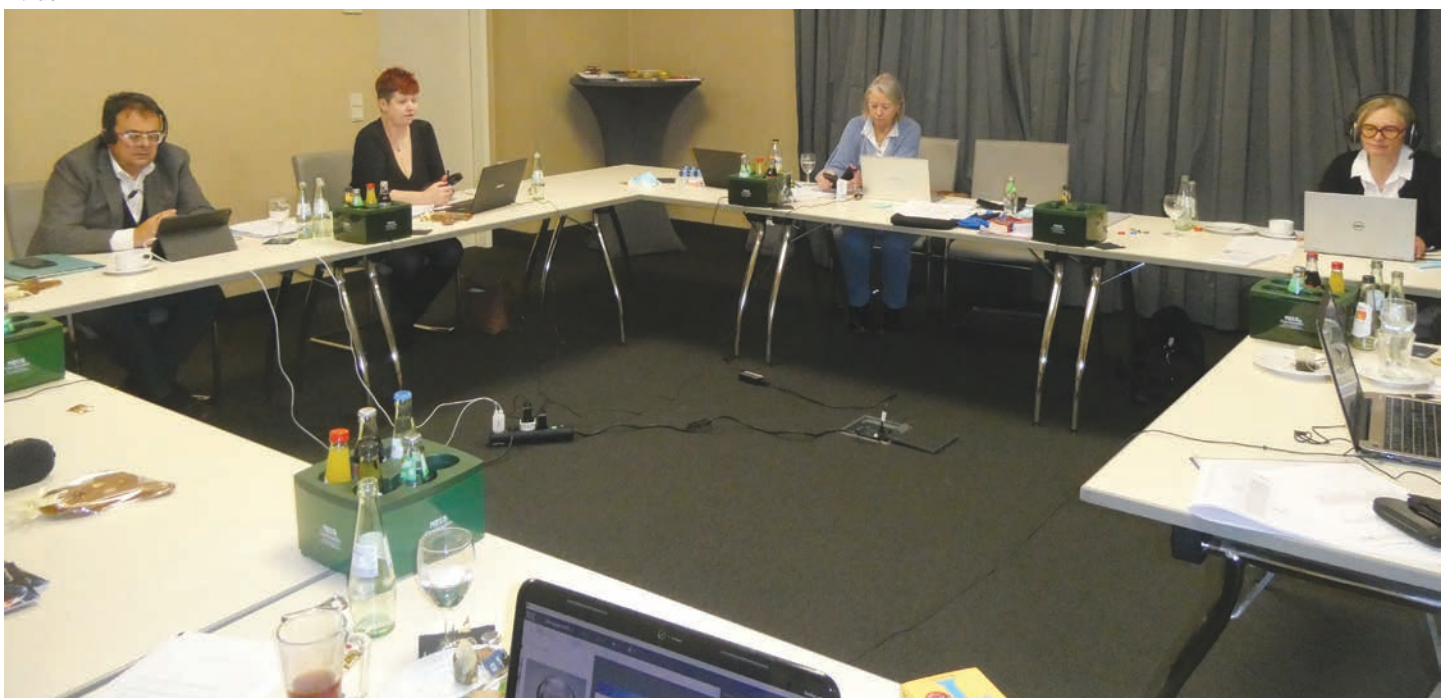
Møde.



EU logo.

meter fra hotellet. Under middagen var der tid til socialt samvær og udveksle informationer om nyt fra vores stomiforeninger, der mere eller mindre havde været nedlukket under CORONA krisen.

(fortsætter side 8)



CONFIDENCE® NATURAL ADVANCE

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**



EOA møde 2022, fortsat:

Følgende personer deltog i det fysiske møde i Frankfurt :
Præsident, Jon Thorkelsson, Island
Vicepræsident, Maria Hass, Tyskland
Medlem Isabelle Grosu, Rumænien
Medlem Maria Sten, Sverige
Medlem Henning Granslev, Danmark
Sekretær, webmaster Elzbieta Lesinska, Polen
Ny kandidat, Salvatore Battaglia, Italien
Ny kandidat, Caroline Bramwell, England

Fredag den 8. april startede det store TEAMS møde med en velkomsthilsen fra Italien, der skulle have været vært til det fysiske møde.

Efter velkomsten var der oplæg om bl.a. samarbejdet med stomisygeplejerskerne i Europa, gennemgang af resultaterne fra EOA spørgeskemaer, der har været sendt stomiforeningene.

Desuden var der præsentation af Twinning projekter, "gamle" stomiforeningernes hjælp til "at få etableret stomiforeninger i lande, uden en patientforening for stomiopererede. Sverige har f. eks. i flere år hjulpet Zimbabwe. COPA sender stomihjælpe midler i Odesa, Ukraine og støtter økonomisk ved at invitere frivillige i deres forening til møder i EOA.

Country rapporter fra mange landes stomiforeninger blev fremlagt ganske kort, (de kan læses på EOA hjemmesiden). Det er bl.a. om arrangementer i forbindelse med Stomidagen i 2021.

Fredag aften var der aftensamvær på Klosterhof, en hyggelig lokal restaurant.

Lørdagens møde var fremlæggelse af aktiviteter og regnskab for de sidste par år. Der var også kontrol af antal gyldige stemmer og præsentation af de opstillede kandidater til EOA komiteen.

Sidste punkt var valg. Marie Sten, Sverige og Henning Granslev, Danmark genopstillede ikke. Der var herefter 5 kandidater til de 5 pladser, så det burde være en let sag at klare afstemningen.

På valg var følgende 5 personer:
Præsident, Jon Thorkelsson, Island
Vicepræsident, Maria Hass, Tyskland
Medlem Isabelle Grosu, Rumænien
Ny kandidat, Salvatore Battaglia, Italien
Ny kandidat, Caroline Bramwell, England

Desværre fik Salvatore Battaglia, Italien ikke stemmer nok til en plads i komiteen. Sekretær, webmaster Elzbieta Lesinska, Polen fortætter på denne post, da det er en udpeget post.

Jon Thorkelsson takkede for et godt og konstruktivt møde og ser frem til næste EOA møde i 2024 kan afholdes helt normalt. Bergen, Norge vil gerne være vært i 2024.

Lørdag aften var der god tid til frisk luft på traveturen til den gamle bydel i Frankfurt. På restaurant Schwarzer Stern var der bestilt bord til aftenmenu tilsat hyggelig samvær som en afslutning på en noget anderledes EOA kongres. Den nye komite blev budt velkommen og der var tak til de to "afgående" personer.

Alle ser frem til at mødes igen i 2024.

H.G.



Aftenhygge.

Den nyvalgte EOA Komite.



Restaurant Schwarzer Stern.



DE RESULTATER
DU ELSKER
**SER NU BEDRE
UD END
NOGENSINDE.**

Niltac™ & Silesse™
er nu **ESENTA™**



**SILIKONEBASERET
HUDBESKYTTELSE**

Beskytter huden i op
til 72 timer!



**SILIKONEBASERET
KLÆBEFJERNER**

For let fjernelse af
klæber, uden at forårsage
skader eller hudstripping.

ESENTA™



For gratis vareprøver og mere
information besøg www.convatec.dk
eller kontakt os på tlf. 48 16 74 75 eller
convatec.danmark@convatec.com

Bedre strålebehandling af kvinder med brystkræft, hvor der er lav risiko for tilbagefald

For nogle kvinder er strålebehandling af en mindre del af brystet lige så sikkert og giver færre bivirkninger end strålebehandling af hele brystet. Det viser en ny undersøgelse, som er støttet af Kræftens Bekæmpelse.

I en ny undersøgelse*) sammenlignes delbryst strålebehandling med strålebehandling af hele brystet hos en udvalgt gruppe af kvinder, der har lav risiko for tilbagefald af brystkræft.

Det er kvinder over 60 år, hvor kræften er opdaget tidligt, og som har en lille kræftsvulst. De får først kræftsvulsten opereret væk ved en brystbevarende operation, og derefter tilbydes de strålebehandling for at forebygge tilbagefald.

Ved delbryst strålebehandling gives der strålebehandling til kun 30-40 pct. af brystet, da strålefeltet snævres ind til at ramme præcist det område, hvor kræftsvulsten har siddet. Metoden har siden 2016 været standardbehandling i Danmark til gruppen af kvinder med lav risiko for tilbagefald af brystkræft

Og det er både sikkert i forhold til at forebygge tilbagefald, og samtidig er risikoen for bivirkninger i form af arvæv og stivhed i vævet halveret, viser den nye undersøgelse, der er baseret på 880 kvinder, der er fulgt i mindst fem år efter strålebehandling.

- "Resultaterne er et vigtigt skridt imod en mere individuel strålebehand-

ling, hvor behandlingen tilpasses den enkelte patient. Her har vi en gruppe kvinder, som har lav risiko for tilbagefald, og dem kan vi nøjes med at give stråler mod et mindre volumen i brystet", forklarer overlæge og professor ved Aarhus Universitetshospital, Birgitte Vrou Offeren, der har ledet undersøgelsen.

Stråler kan give arvæv

Formålet med strålebehandling er at slå kræftceller ihjel uden at skade det raske væv. Bivirkningerne ved strålebehandling er blandt andet arvæv og stivhed i brystet, der kan give smerter og nedsat livskvalitet og ændre brystets udseende. Bivirkningerne kan udvikle sig langsomt over tid og er sædvanligvis kroniske og vanskelige at behandle.

- "Mindre stråling af vævet giver mindre risiko for arvæv. Og da stråledosis til hjerte og lunger er meget mindre ved delbryst strålebehandling, er der heller ikke risiko for skader som hjertesygdom og stråleassocieret lungekræft", siger Birgitte Vrou Offeren.

Måske kan man helt undvære strålebehandling

Hun er nu i gang med en opfølgende undersøgelse, kaldet DBCG Natural trial, hvor man vil afklare, om gruppen af kvinder med lav risiko for tilbagefald helt kan undvære strålebehandling. I denne undersøgelse sammenlignes delbryst strålebehandling med ingen strålebehandling, og også denne undersøgelse er støttet af Kræftens Bekæmpelse.

På nuværende tidspunkt er 360 kvinder med i Natural-undersøgelsen, og man skal op på næsten 1.000.

- "Strålebehandling er altid en balancegang mellem at gavne patienten og risikere at gøre skade. Hvis det viser sig, at denne gruppe kvinder har så lav risiko for tilbagefald, at strålebehandling vurderes unødvendig, er der ingen grund til at påføre dem unødige bivirkninger, siger Birgitte Vrou Offeren. ■

*) Offeren, B.V. et al. Partial Breast Irradiation Versus Whole Breast Irradiation for Early Breast Cancer Patients in a Randomized Phase III Trial: The Danish Breast Cancer Group Partial Breast Irradiation Trial. Journal of Clinical Oncology. 2022. Doi: 10.1200/JCO.22.00451.

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.



eakin
Cohesive[®]
tætningsringe

Nr 1

i sugeevne.
Forhindrer
lækager i at
opstå¹

Pålidelige hver dag

Gør hver dag til en god dag med eakin **Cohesive**[®] tætningsringe og undgå, at lækager forstyrrer din skifterutine.

Bestil prøver i dag

Focuscare Denmark ApS

Ring til os: **49 26 13 99**

Eller besøg: www.focuscare.dk | info@focuscare.dk

Focuscare



¹Mc Groggan G, Haughey S and McDowell K (2018) An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. *Gastrointestinal Nursing* 16:1 42-4



Gode ting i ny indpakning
Samme sikre tætningsring i friskt nyt look!

Mere end hver 6. dansker lider af smerter

De mest alm. former for smerter og ømhed blandt danskere

rygsmerter	35%
hovedpine	42%
skuldre/nakke	33%
muskler	29%
led/ledbånd	20%

Sådan bruges nærhed til at forbygge eller lindre kropssmerter

massage	22%
socialt samvær	15%
berøring/kærtegn	14%
sex	10%

Ny undersøgelse*) afslører, at 64% af den danske befolkning ofte lider af smerter og ømheder. Alligevel er det de færreste, der taler med deres nærmeste om det. Men en tidligere undersøgelse (fra 2021) viser netop, at det at tale med andre kan virke lindrende for de smerteramte.

I dag lider mere end 6 ud af 10 danskere af smerter og ømheder mindst én gang om ugen.

De mest almindelige former for smerte og ømhed er ryg- og nakkesmerter, hovedpine og muskelsmerter. Og som konsekvens heraf oplever flere danskere en forringet livskvalitet bl.a. i form af dårlig nattesøvn og en negativ påvirkning af nære relationer.

Men hvorfor fylder smerter så lidt i vores samfund, når der sådan set er tale om en folkesygdom? Rapporten afspejler en række årsager, der er med til at danne en stigmatisering af smerter i Danmark.

Smerter stigmatiseres som en svaghed

Rapporten tegner et billede af, at langt de fleste danskere ser deres egne smerter som en svaghed, mens de ser andres smerte som værende både menneskelige og naturlige. Derfor holder mange deres smerteoplevelse for sig selv, og danner således et tabu omkring smerter.

Det kan næstformand i Forening af Kroniske Smerteramte og Pårørende (FAKS), Tobias Pörsti, ikke genkende til.

–”Smerter er tabubelagte. De personer, der er ramt af kroniske smerter, taler ikke særlig meget om det, da folk omkring dem ofte har svært ved at sætte sig ind i den smerte, der opleves. Man ved ikke, hvad smerter

er, før man oplever det på egen krop. Smerter kan altså siges at være en abstrakt tilstand i den forstand, at de kan være svære at beskrive, hvilket gør tilstanden svær at forstå,” påpeger Tobias Pörsti.

Smerte er altså en individuel oplevelse, der ikke kan ses eller måles på samme måde som andre tilstande, og derfor kan det være sværere at både forstå og diagnosticere.

Personer med smerter stigmatiserer deres egen smerte, fordi de opfatter sig selv som svage og syge. Blandt andet derfor angiver 51% af de adspurgte i undersøgelsen, at de slet ikke taler med deres nærmeste om smerter, og 35% oplyser, at de kun taler om deres smerter med deres partner, hvis det er nødvendigt.

Tal om smerterne

For at forebygge smerter og ømheder, er det nødvendigt, at vi bliver bedre til at tale om vores smerteoplevelser. Når vi sætter ord på vores smerter, får vi mere forståelse og bekræftelse fra vores omgivelser, hvilket i sig selv har vist sig at have en smertelindrende effekt.

Det bekræfter Tobias Pörsti:

–”Hvis du har smerter, er det, at du accepterer og forklarer det til dine nærmeste, et skridt på vejen til at anerkende overfor dig selv, at du har smerter,” siger han og tilføjer:

–”Jeg har via vores lokalafdelinger

oplevet, at det hjælper de smerte-ramte at sætte ord på deres situation. De opnår på den måde en følelse af forståelse, fordi de er omgivet af folk, der rent faktisk anerkender, at de har ondt.”

Når man opfatter sine egne smerter som et tegn på svaghed eller sygdom, kan det altså være svært at bryde tavsheden og tale højt om sine smerter foran andre mennesker. Det er frygten for, hvad andre tænker om en, der er barrieren for at italesætte sine smerter.

Hvis vi begynder at tale om vores smerter, kunne det øge sandsynligheden for at få den rette hjælp i sundhedsvæsenet og få anerkendt vores smerteoplevelse på linje med andre usynlige tilstande.

Socialt nærvær lindrer smerter

En anden vigtig pointe i rapporten er smerternes påvirkning af danskernes sociale relationer. Undersøgelsen viser, at fællesskaber og socialt nærvær har en betydelig smertelindrende effekt.

Ved at bryde tavsheden og komme tættere på hinanden – både socialt og fysisk - kan vi lindre og forebygge smerter blandt danskerne og få et nyt syn på smerter i Danmark. ■

*) https://www.panodil.dk/content/dam/cf-consumer-healthcare/panadol/da_dk/banners/Et_nyt_syn_pa_smerter.pdf

“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



Den grønne solsikkeknor - en snor, man kan have hængende om halsen

- snoren viser omverdenen, at man har et usynligt handicap, der kan kræve særlige hensyn

Det er de færreste af os, der har lyst til at skilte med vores udfordringer. Vi vil bare gerne være en del af samfundet, have en normal hverdag og gøre de ting alle andre gør, uden at tænke over det.

Solsikkeknoren kan tages på, når der er behov for hjælp/støtte/hensyn i specifikke situationer og lægges væk igen efterfølgende.

Solsikkeknoren giver ingen fordele. Den er et signal til andre om, at her er en person, der kan få brug for ekstra hensyn, tid, tålmodighed eller hjælp.

Solsikkeknoren blev skabt i 2016 af Gatwick Airport sammen med forskellige patientforeninger i England i håbet om at hjælpe mennesker med usynlige handicap bedre. Konceptet blev hurtigt udvidet til blandt andet andre engelske lufthavne, storcentre, supermarkeder og i offentlig transport, inden det bredte sig til udlandet.

I Danmark var Københavns Lufthavn (CPH) først (2020) med at indføre solsikkeknoren - siden er flere andre lufthavne kommet med: Billund, Bornholm, Esbjerg, Midtjylland (Karup), Aalborg og Aarhus.

Solsikkeknoren er også indført i forlystelsesparker som Københavns Tivoli og Legoland samt Lalandia, Givskud ZOO og Odense ZOO. Flere biblioteker, Brøndby Stadion, Movia, Aarhus og redderiet For Seas (færgeruten mellem Helsingør og Helsingborg).

Som den første musikfestival herhjemme har Smukfest i Skanderborg valgt at indføre snoren.

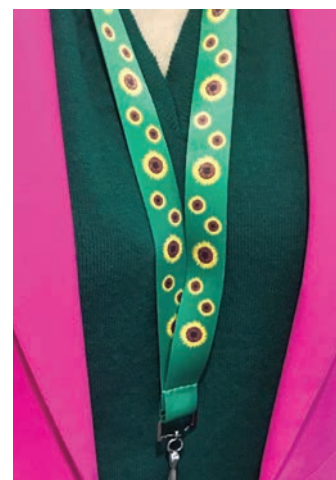
Mange andre virksomheder har eller er ved at tilslutte sig solsikkeprogrammet. På et dansk website (<https://hidden-disabilitiesstore.com/dk/deltag>) kan virksomheder - der ønsker at indføre Solsikkeknoren - registrere sig og få adgang til træningsvideoer til deres personale.

Solsikkeprogrammet

Solsikkeprogrammet skal fremme forståelsen for kunder med usynlige handicap. Formålet er at gøre det usynlige synligt, når der er brug for det.

Solsikkeknoren skal signalere til personale og omverdenen, at man kan have brug for lidt ekstra tid, tålmodighed eller hjælp.

Læs mere om solsikkeprogrammet på <https://hidden-disabilitiesstore.com/dk/>



Med solsikkeknoren kan man vise, at man har et usynligt handicap, så andre kan vise ekstra hensyn.

Hvor kan man få en solsikkeknor?

Man kan få udleveret en solsikkeknor gratis på mange apoteker i Danmark.

Man kan få den udleveret gratis hos de virksomheder, der er tilsluttet 'Solsikkeprogrammet' samt nogle patientforeninger eller man kan købe den på nettet. ■



Solsikken er et internationalt symbol på et usynligt handicap. Hver femte person har et handicap. 80% af disse mennesker har et usynligt handicap.



Solsikkeknoren uddeles gratis på flere af landets apoteker.

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

Ja tak - jeg vil gerne være medlem af COPA .

NAVN.....

ADRESSE.....

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

MAIL.....

TLF.....

Fødselsår.....Stomitype.....

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ungdomsgruppen | <input type="checkbox"/> Colitis/Crohn-gruppen |
| <input type="checkbox"/> Urostomigruppen | <input type="checkbox"/> Forældregruppen |
| <input type="checkbox"/> Familær Polypose-gruppen | <input type="checkbox"/> Almindeligt medlem (kr. 275,00 pr. år) |
| <input type="checkbox"/> Pensionistmedlem (kr. 175,00 pr. år) | <input type="checkbox"/> Støttemedlem (kr. 175,00 pr. år) |

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

Sendes (gerne i kopi) til: COPA, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted eller giv oplysningerne på sekretariatet@copa.dk

NYHED!

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE MED ALOE VERA



Recognising Salts research
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY
ACCREDITED

Opdag hemmeligheden til bedre hudbeskyttelse

De meget populære tætningsringe er nu blevet endnu mere skånsomme for huden.

Salts Modellerbare tætningsringe med Aloe Vera, modelleres let til præcis den ønskede form og størrelse, som passer til din stomi. De skaber en unik tilpasset komfortabel beskyttelse mod lækager ved stomien.

De beskytter mod lækager, der kan skabe øm og ødelagt hud. Derudover er de tilsat ekstrakt af Aloe Vera, som kan hjælpe mod rød og irriteret hud.

Salts Modellerbare tætningsringe har en god klæbeevne, så de bliver siddende der, hvor du sætter ringen.

SALTS TÆTNINGSRINGE MODELLERBARE findes i 5 størrelser og 2 tykkelser

VARE-NUMMER	ANTAL PR. ÆSKE	TYKKELSE	DIAMETER	HUL-STØRRELSE
SMSAT15	30 stk	3 mm	40 mm	15 mm
SMSAT35	30 stk	3 mm	70 mm	35 mm
SMSAL	10 stk	3 mm	100 mm	15 mm
SMSAS15	30 stk	4,2 mm	40 mm	15 mm
SMSAS35	30 stk	4,2 mm	70 mm	35 mm

Tætningsringene er blevet mere modstandsdygtige over for afføring og urin, samt efterlader langt færre klæberester på huden.

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



Kvinder og ældre har mindre gavn af vægttab end mænd og yngre voksne

Kvinder og ældre har mindre gavn af omfattende livsstilsinterventioner ved vægttab end mænd og yngre voksne.

Kvinder og ældre taber mere muskelmasse ved et vægttab og oplever samtidig ringere forbedringer inden for blodsukkerværdier, kolesteroltal og blodtryk.

Det viser et stort internationalt studie ledet af Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet.

Det er ikke alle befolkningsgrupper, der reagerer ens på vægttab

Kvinder oplever ikke de samme fordele som mænd, og det samme gør sig gældende for personer i alderen 55-70 år, sammenlignet med voksne mellem 25 og 54 år.

Det viser et omfattende, internationalt studie¹⁾, anført af professor Anne Raben fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. I studiet er der brugt data fra 2.223 overvægtige forsøgsparticipanter over en treårig periode.

Ringere gevinster på to overordnede parametre

Både kvinder og ældre oplever ringere gevinster end mænd og yngre voksne på to overordnede parametre. Den ene parameter omhandler kropssammensætningen. Det vil sige mængden af fedt, knogler, vand og muskler i kroppen.

–"De fleste ældre over 65 år taber muskelmasse og får svagere knogler, efterhånden som de bliver ældre. Men i vores studie viser det sig, at det også gælder for kvinder, der taber sig," udtaler professor Anne Raben.

Ud over kropssammensætningen var der også udfordringer blandt kvinder og ældre i forhold til såkaldte kardio-metaboliske markører, såsom blodsuk-



kerværdier, kolesteroltal og blodtryk. Det er indikatorer, der bruges til at undersøge udviklingen af fx hjertekar-sygdomme og diabetes.

Fysisk aktivitet som supplement

Men selvom der for nogen er visse faldgruber forbundet med vægttab, bør det ikke afskrække fra at ændre de usunde vaner, mener professor Anne Raben:

–"Det er vigtigt at understrege, at det ikke er sådan, at overvægtige kvinder og ældre ikke får noget ud af vægttab," fastslår hun. "Det gør de bestemt. Der er stadig store sundhedsgevinster at hente ved vægttab, hvis man er overvægtig. Der er bare nogle forskelle på tværs af befolkningsgrupper, som det er værd at være opmærksom på."

–"Fremadrettet kan vægttabsforløb for ældre eller kvinder måske med fordel inddrage initiativer, der sørger for, at man ikke mister ligeså meget muskelmasse og knogletæthed. Det kunne fx være gennem bestemte former for fysisk træning sideløbende med indsatserne målrettet vægttab."

En anden ny undersøgelse²⁾ viser, at ovenstående kursivering (af red./o.v.) kunne være vigtig: "Der er overvægtige mennesker, der er særligt modstandsdygtige over for at tabe sig

gennem kosten alene ('diæt-resistente' personer). Her er motion påkrævet samt at spise (lidt og sundt). Vi har brug for kost og motion *sammen* for at tabe os effektivt"²⁾.

Undersøgelsen er en udløber af det store internationale studie med titlen 'PREVIEW', hvis primære formål var at identificere den mest effektive kost og motionsadfærd til forebyggelse af type-2 diabetes.

Deltagerne i studiet var overvægtige inden projektets start. Herefter var de igennem et intensivt otte ugers vægttabsforløb ved brug af en såkaldt low-energy-diet. Herefter blev deltagerne fulgt gennem en 3-årig livsstilsintervention designet til at undgå en ny stigning i vægt.

Der er i studiet blevet undersøgt forskelle mellem mænd og kvinder samt på tværs af aldersgrupperne 25-45 år, 46-54 år og 55-70 år.

1) Zhu, R. et al. Age- and sex-specific effects of a long-term lifestyle intervention on body weight and cardiometabolic health markers in adults with prediabetes: results from the diabetes prevention study PREVIEW. *Diabetologia*. 2022. 65; side 1262–1277. [Doi.org/10.1007/s00125-022-05716-3](https://doi.org/10.1007/s00125-022-05716-3).

2) Pileggi, C.A. et al. Exercise training enhances muscle mitochondrial metabolism in diet-resistant obesity. *Lancet eBioMedicine*. 2022. [Doi.org/10.1016/j.ebiom.2022.104192](https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2022.104192).

Danskere sover for lidt

- mange danskere sover for lidt især pga. tankemylder og/eller stress

Det skyldes især stress og tankemylder, at hver tredje dansker sover for lidt. Det viser en ny undersøgelse, som Kantar Gallup har lavet for Gjensidige blandt 1528 repræsentativt udvalgte danskere i maj og juni 2022.

En god nats søvn gør underværker. Men desværre sover hver tredje dansker mindre end de anbefalede syv til ni timer for voksne. Og der er især én ting, der giver danskerne problemer, når de placerer hovedet på hovedpuden.

I undersøgelsen svarer hver tredje person, som sover mindre end syv timer om natten, at stress og tankemylder gør det svært at falde i søvn og sove den anbefalede mængde tid.

–"Det er bekymrende, at stress og tankemylder er årsagen til så mange søvnløse nætter, som det viser sig at være tilfældet. Hvis man oplever, at man har svært ved at falde til ro og sove på grund af presset fra hverdagen, er det vigtigt, at man tager det alvorligt, og gør noget ved det, for at forebygge længerevarende sygdomsforløb," siger Louise Brix, der er fagchef i Sundhed hos Gjensidige.

Misforstået søvnbehov

Ser man på, hvad der ellers findes som årsag til den manglende søvn hos hver tredje dansker, gemmer der sig også folks personlige følelse af søvnbehov. Hver fjerde, der sover mindre end syv timer om natten, siger i undersøgelsen, at grunden til deres manglende søvn skyldes, at de ikke føler, de har brug for mere søvn.

Men selvom man kan føle sig udhvilet og klar til at håndtere hverdagen, skal man huske på at den gode nattesøvn er kroppens mulighed for at lade op og restituere, lyder rådet.

–"Uanset om man føler sig frisk efter fem eller ni timers søvn, så skal man huske på, at kroppen har brug for den tid, man sover, til at restituere og genopbygge blandt andet ens immunforsvar. Og sover man konsekvent mindre, end kroppen har brug for, risikerer man, at det kan påvirke en på sigt," siger Louise Brix.

Udover stress og følelsen af ens eget søvnbehov peger hver tiende dansker på, at deres børn forhindrer dem i at få den anbefalede mængde søvn. ■



NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA Storkøbenhavn

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

I skrivende øjeblik sidder jeg her midt i hedeølgen, men når I læser dette, er det jo allerede efterår. Jeg håber I har haft en god sommer med mange oplevelser og dejlig ferie.

Kommende arrangement

Bustur til Stevns søndag d. 9. oktober

Vi starter kl. 9 ved Herlev Station og kører derfra til Stevns. Her ser vi Højerup Gamle Kirke, hvor en del er styrtet ned og går lidt rundt og ser klinten.



Derefter kører vi til Gjorslev Bøgeskov og deres Traktørsted der ligger smukt i skoven og ved havet.

Vi skal have den hel store buffet med mindst 7 kolde, 10 lune retter og 3 gode oste incl. en øl eller vand.



Godt mætte vender vi næsen hjemad og er ved Herlev Station kl. ca. 16. Pris for turen som beskrevet er kr. 175 for medlemmer og kr. 350 for ikke medlemmer. **Tilmelding** til Gethe pr mail gethej@gmail.com eller sms 40950953 **senest 29. september**. Indbetaling på konto 2275 0747337721.

Kommende arrangement

Julefrokost d. 27. november

Julefrokosten bliver den 27/11 i **Foreningshuset i Herlev, Gl.Klausdalsbrovej, Herlev** (samme sted som sidst). Nærmere i november bladet.

Kommende arrangement

Jubilæumsfest

Jubilæumsfesten - som omtalt i sidste blad - bliver udskudt til januar eller februar nærmere følger.

P.b.v. Gethe Jacobsen

**Fagligt Selskab
for sygeplejersker
i stomiplejen**

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

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



COPA København/Frederiksberg

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

Kære medlemmer

Vi håber, at alle har haft en god sommer og har nydt de varme dage. Lokalforeningens næste arrangement bliver årets julefrokost. Vi vender tilbage med detaljer om tid og sted i næste nummer af bladet.

P.b.v. Hjørdis Mikkelsen



COPA Bornholm

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

Siden sidst

Dejlig eftermiddag og aften

Fredag den 5. skulle vi have vores årlige petanque spil, hvor vi samles ved Aarsdales Petanque baner, der ligger ud til vandet og hvor, hvis vejret arter sig, er det smukkeste sted, der findes.

Men lige den fredag stod regnen ned i stønger. Vi tog alle 12 fremmødte dog chancen og mødte frem, da vi vidste at vi kunne sidde under tag og drikke vores medbragte kaffe. Ligeledes vidste vi jo, at vi skulle grille hos Renate og Tage efter spillet, og havde fået at vide at såfremt regnen ikke stoppede ville Renate dække op i stuen, så, hvad kunne vi ønske mere.

Men regnen så ikke ud til at stoppe, så vi drak vores kaffe og spiste kagerne og sludrede om løst og fast i halvanden times tid, og så skete miraklet. Der blev ophold i regnen, og vi nåede 3 spil inden det gav sig til at regne igen.

Og vi havde fået en gæstespiller, Michael (vicelandsformanden) var på besøg i Aarsdale, og ville gerne prøve at spille petanque. Og det gik da nogenlunde, ha ha. Jeg driller bare Michael, du skal ikke tage dig af det.

Og så kørte vi op til Renate og Tage, der vartede os op i lange baner. Tage var grillmester og Renate havde sørget for 2 slags kartoffelsalat samt grøn salat.

Vi havde medbragt vores eget kød mv, og så gav foreningen rød- og hvidvin samt øl og vand. Så blev der serveret kaffe med en dejlig hjemmelavet lagkage til. Det var en dejlig eftermiddag og aften. Men de lyse nætter er allerede slut, for det var rævesort da vi kørte hjemad kl. 22.30.

En stor tak til Renate og Tage, der åbnede deres stuer for os, og for det store arbejde Renate havde haft. Tak til jer to for jeres gæstfrihed år efter år.

P.b.v. Inge Skovgaard P.



COPA Roskilde / Køge

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

Kommende arrangement

Julefrokost d. 20. november kl. 13

Julefrokost hos Jenners Seaside i Mosede Havn søndag 20. november kl. 13.00.

Kom og oplev en restaurant, der ligger direkte ved kajkanten i Mosede Havn og nyd en dejlig julefrokost!



Adresse:
Jenners Seaside
Havnevej 20
Mosede Havn
2670 Greve



Tilmelding og betaling senest 1. nov. 2022 til Jette Frederiksen, tlf. 28827580 ml. 18 og 20. Pris kr. 175/pr. næse. Gæster kr. 300/pr. næse.
Deltagergebyr indbetales senest 1. november 2022 til konto: 95700012337078.

P.b.v. Tove Christiansen



COPA Nordsjælland

Lokalformand: Michael Petersen, Engbuen 12, 3450 Allerød
Tlf.: 31130547 copa.nsj@mail.dk

Rådgivning Hillerød Sygehus

Vi er startet med rådgivning på Hillerød Sygehus.
Næste gang vil være **onsdag d. 7. september** mellem kl. 13.00 og kl. 14.30.

Kommende arrangement

Tur til Sporvejsmuseet d. 24. september

COPA Nordsjælland arrangerer en tur til Sporvejsmuseet lørdag den 24. september 2022.

Vi vil prøve noget nyt denne gang, og det er, at du selv kører ned til museet. Hvis du gerne vil med og ikke har mulighed for at køre selv, så kan vi finde ud af, at der kan være en bus som starter i Hillerød og kører videre til Egedal St. Bussen vil køre retur igen kl. 15.00 til Egedal og Hillerød.

Vi mødes ved indgangen til museet kl. 10.00 og herefter går vi ind. Når vi er kommet ind på museet, kan der være rundvisning, og ellers vil jeg køre et par gange frem og tilbage i en sporvogn fra det gamle København.

Vi vil undervejs få serveret en frokost (smørrebrød fra den lokale smørrebrødsforretning) håndmadder og derfor er det nødvendigt at tilmelde sig til turen, se omtalen i blad nr. 4/22.

Pris for medlemmer og støttemedlemmer er kr. 150 pr. person.

Hvis man vil med bus er prisen kr. 200 pr. person.

Tilmelding og betaling inden d. 10. september 2022.



Kommende arrangement

Julefrokost d. 26. november kl. 13

Igen i år afholder vi julefrokost **i Allerød (Engbuen 1)** med gode parkeringspladser tæt på Fælleshuset, og med fri parkering. **Tid: Lørdag den 26. november 2022 kl. 13.00.**

Kørevejledning til P-pladsen kan tilsendes og ligeledes henvisning med tog og bus.

Igen vil vi bestille en rigtig god julefrokost fra slagteren eller et andet sted, bare det er god mad til en fornuftig pris. Vi vil prøve at holde den dejlige eftermiddag på 150,- kr. pr. person. Der serveres snaps og øl / vand til frokosten.

Igen i år vil der selvfølgelig være bankospil bagefter, med gevinster til 1 række og 2 rækker og plade fuld gevinster.

1 række = 1 flaske vin, 2 rækker = flæskesteg og pladen fuld = and på ca. 3 kg. Og der vil blive serveret kaffe/te og småkager under spillet.

Tilmelding skal ske inden 20. november 2022.

P.b.v. Michael Petersen



COPA Storstrøm / Lolland / Falster

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

Kommende arrangement

Generalforsamling lørdag den 1. oktober kl. 12.00 på COPA-sekretariatet, Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted

Dagsorden

kl. 12.00 Mødet starter med smørrebrød og øl/vand.

kl. 13.00 **NEDLUKNING AF LOKALFORENINGEN** eller valg til en ny bestyrelse.

Under mødet vil der være kaffe og te.

Kl. 14.30 Mødet slut.

Landsformanden deltager i mødet.

Tilmelding spisning senest mandag den 26. september til Erna Kristoffersen på mail ervichr@gmail.com eller sekretariatet@copa.dk.

Alle medlemmer kan deltage i selve generalforsamlingen kl. 13.00 uden tilmelding.

Den triste beslutning er taget på grund af manglende deltagelse til lokalforeningens arrangementer.

P.b.v. Erna Kristoffersen



COPA Vestsjælland

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

Siden sidst

Stor oplevelse

Turen til Danmarks Busmuseum d. 21. juni 2022 var

en meget stor oplevelse. Vi startede med en guidet rundvisning med guiden Ole. Ole startede med at fortælle om, hvordan Danmarks Busmuseum er skabt og opbygget af frivillige.

Vi fik en grundig gennemgang af kulturhistorien om rutebiler og busser gennem de sidste 125 år.

På turen rundt i Busmuseet, så vi bl.a. de forskellige betalingssystemer, når man skulle betale for sin billet i bussen. Det vakte mange minder frem fra en svunden tid. I dag betaler man via en app eller rejsekort. Vi så værkstedet og fik et indblik i, hvor mange timer der bliver lagt i at restaurere en bus.

Det er et kæmpe arbejde der bliver lagt i, at få en bus til at fremstå som den gjorde, da den kørte på de danske veje. De frivillige fortjener kæmpe ros og et klap på skulderen, for uden dem og den indsats de præsterer ville det ikke være mulig for os og fremtidige generationer at opleve den del af vores kulturhistorie.



Efter rundturen og kik på de mange busser var det tid til frokost, som blev indtaget i Busmuseets kantine. Kæmpe ros til dem der havde arrangeret vores frokost.

Efter frokost skulle vi på en herregårdstur (Holsteinborg, Basnæs, Borreby godser og omegn). Vi kørte i en veteranbus hvor vores guide Ole fortalte om de steder og områder vi så. Vi kørte gennem områder der er lukket for offentligheden. Ole fortalte bl.a. hvor kronprinseparret opholdt sig inden det officielt blev offentliggjort.

Nogle timer senere var vi fremme ved Busmusset, hvor der blev serveret kaffe/te med rigtig lækker kage til.

Dette er en meget, meget kort beskrivelse af denne fantastiske oplevelse, og jeg kan kun opfordre andre til at gøre det samme. En stor stor tak til vores guide Ole og til hele holdet bag Busmusset.

På generalforsamlingen d. 26. marts 2022 fortalte Ole som er medlem af COPA og frivillig på Busmusset (ikke vores guide Ole) om Danmarks Busmuseum. Det vakte straks Jans interesse (Jan sidder i arrangementudvalget). Han gik straks i gang med at indhente oplysninger og priser. En stor tak til Ole og Jan for deres indsats som muliggjorde arrangementet.



Kommende arrangement

Julefrokost

Årets julefrokost afholdes **lørdag d. 12. november 2022 kl. 13 i Vommevad Forsamlingshus. Søstrupvej 82, 4420 Regstrup.**

Lækker dansk julefrokostbuffet, risalamande, kaffe/te incl. drikkevarer og en skarp til kaffen/teen. Til en netto pris på kun: 175 kr. for medlemmer og 350 kr. for ikke medlemmer.

Der bliver sædvanen tro lodtrækning på indgangsbilletten.

Bindende tilmelding senest tirsdag den. 1. november 2022 til:

Lokalformand: Eddy Tersløse. tlf. 60630747 eller e-mail: e.t@mail123.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling

COPA Vestsjællands generalforsamling bliver afholdt

lørdag d. 18. marts 2023 kl. 13 i Vommevad Forsamlingshus.

Yderligere oplysninger kommer senere.

P.b.v. Eddy Tersløse



COPA Fyn

Lokalformand: Jørgen Rasmussen, Moseholmvej 23, 5672 Broby
Tlf.: 29241340 E-mail: joerner@outlook.dk

Kommende arrangement

COPA Fyn 60 års jubilæum

Lørdag d. 5. november 2022 inviteres medlemmer af COPA Fyn til 60-års jubilæumsfest på **Fangel Kro og Hotel, Fangelvej 55, 5260 Odense S.**

- **Ankomst** til festen klokken 17.30.
- **Menu:**

- Velkomstdrink
- Hønsesalat på ananasring
- Oksemørbrad med bordelaise samt garniture og kartoffel
- Islagkage på valnødderbund
- Kaffe/te og småkager
- Natmad - aspargessuppe
- Øl, vand og vin ad libitum
cognac/likør til kaffen kan tilkøbes for egen regning (35,- kr.).

• Overnatning:

- Hvis der er ønske om overnatning, **SKAL** der ved tilmelding gøres opmærksom på dette. (**egenbetaling** 766,- kr. for dobbeltværelse, 626,- kr. for enkeltværelse - begge incl. morgenmad) "først til mølleprincippet".
- **Afregnes direkte med kroen.**



• Tilmelding:

- **Senest d. 11/10-2022** til Jørgen Rasmussen på tlf. 29241340 eller mail: joerner@outlook.dk
- Pris for deltagelse i festen: 350,- kr. pr. person. Indbetales ved tilmelding til 1551 4353247077.

P.b.v. Jørgen Rasmussen

Kommende arrangement

Nytårskur d. 7. januar kl. 13

Da vi jo afholder jubilæumsfest den 5. november har bestyrelsen besluttet at ændre julefrokosten til en Nytårskur. Det bliver **lørdag den 7. januar 2023 kl. 13 i Hjallesø Forsamlingshus**. Der vil være yderligere indlæg desangående i bladet, der udkommer i november.

Desuden kan vi oplyse, at den sidste del af arven efter Verner bliver brugt på jubilæumsarrangementet.

P.b.v. Nini Pedersen



COPA Sønderjylland

Lokalformand: Vakant

Sommeren er næsten gået på held og der skrives nu efterår. Håber alle har haft en dejlig sommer. Når du læser dette, så er generalforsamlingen overstået, der kommer mere om denne i næste blad.

Kommende arrangement

Julefrokost med banko

Julefrokosten er planlagt til **søndag**

d. 30. november kl. 12.00

på Folkehjemmet i Aabenraa. Der kommer mere om dette arrangement i næste blad.

P.b.v. Tina Jensen

Åben rådgivning 2022 Aabenraa Sygehus Sønderjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede følgende dage:

Mandag d. 3. oktober kl. 10.00 til 12.30

Mandag d. 5. december kl. 10.00 til 12.30

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

- **Sekretariatsleder Susanne Moll** tlf. 57673525.
- **Anne Lise Hansen** tlf. 29612776 achansen@webspeed.dk



Urostopgruppen

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

Kommende arrangementer Urostopgruppen: Kontakt venligst Anne Lise Hansen.



COPA Sydvestjylland

Lokalformand:

Anette Larsen,

Bryndumvej 200, Bryndum, 6715 Esbjerg N

Tlf.: 27855978 (hverdage kl. 14.00 - 17.00). E-mail: s.a@bbsyd.dk

Siden sidst

Fantastisk forestilling

Søndag den 10. juli var COPA Sydvestjylland i Varde og se Varde Sommerspil.

Arrangementet var gratis, forestillingen var fantastisk, men opbakningen fra medlemmerne var ikke noget at skrive hjem om !!!

Vi brændte inde med alt for mange billetter.



Kommende arrangement

Julefrokost

Næste arrangement er julefrokost på **restaurant Sydvesten**. Datoen er den **13. november** og tidspunktet er kl **12.30**.

P.b.v. Anette Larsen



COPA Midt-/Vestjylland

Lokalformand:

Kai Blok

Vestergade 102, st., 7400 Herning

Tlf.: 20287446 E-mail: kai@kaiblok.dk

Kommende arrangement

Julefrokost og pakkespil

COPA Midt/Vestjylland inviterer til julefrokost **lørdag den 26. november 2022 kl. 12.30** på **Østergaards Hotel, Silkeborgvej 74, Herning**.

Vi skal have en god frokost og hygge os med pakkespil. Hver deltager bedes medbringe en pakke til en værdi af 30 kr.

Deltagerpris er for medlemmer 150 kr. og ikke medlemmer 300 kr.

Tilmelding til Gunnar Andersen **senest den 12. november** på mail gua@youmail.dk eller mobil 20522743.

Betaling gerne på konto:76000001494160.

P.b.v. Ulla Andersen



COPA Sydøstjylland

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

Kommende arrangement

Indbydelse til temamøde for stomiopererede

Stomiforeningen COPA, CCF og Coloplast Danmark A/S har hermed fornøjelsen af at invitere dig til et spændende temamøde. Arrangementet er gratis og finder sted **mandag den 5. september fra kl. 17.00 til kl. 20.00** på

**Fuglsangcenteret
Søndermarksvej 150, 7000 Fredericia.**

Tilmelding til Hanne Westergaard
mail: h.westergaard@stofanet.dk tlf.: 20780300.

Jeg har sendt invitation ud til alle medlemmer af lokalforeningen COPA Sydøstjylland.

P.b.v. Hanne Westergaard

Kommende arrangement

Julefrokost

I dag hvor dette skrives er der 30 graders varme. Så måske synes I det er lidt tidligt at tænke på jul? Der er jo sådan at når vi laver arrangementer skal vi helst være et år forud og det har vi også været med dette års julefrokost.

Det sker den 20. november kl. 12.00 på **Den Gyldne Hane, Christian den 4. vej, 6000 Kolding**

Deltagelse koster 150 kr. for medlemmer og kostpris for ikke medlemmer. Drikkevarer er for egen regning
Alle bedes medbringe en pakke til minimum 25 kroner. De vil blive solgt på auktion.

Vi forventer at få en rigtig hyggelig eftermiddag.

Betaling på reg.4727 konto 5385619660 og **tilmelding** til Lone Ravn på [mail:lone-n-r@hotmail.com](mailto:lone-n-r@hotmail.com) eller tlf. 25756313 efter kl. 17.00.

P.b.v. Hanne Westergaard



COPA Gl. Viborg Amt

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

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

Siden sidst

Ekstraordinært sommerarrangement til Egholm 19. juni 2022

Sørens Busser fra Kjellerup (selskabet er vist nu flyttet til Silkeborg) lavede opsamlingsheat af medlemmer fra COPA Gl. Viborg Amt.

Det var d. 19. juni, og omkring 20-30 medlemmer havde meldt sig til.

Sidste opsamling var i Øst Vilsund, og kort efter holdt vi ind på en rastestedsplads, hvor chaufføren havde sørget for kaffe og rundstykker til de morgenfriske deltagere. Kort efter at have passeret Thisted, kunne vi begynde at ane nogle kæmpestore kanutter i horisonten.

Det var intet mindre end kæmpemøllerne på testcentret for disse – i Østerild Plantage.



Vi gjorde holdt ved centret, og de fleste besøgte velkomstcentret (tegnet af undertegnede svigersøn). Der var også få, der gik en tur mellem møllerne. Herefter gik turen via Brovst og Fjerritslev til den gamle Limfjordsbro i Aalborg. Efter et lille svinkeærinde landede bussen ved den lille færge til Egholm.

Bussen kunne ikke komme med over, og det var heller ikke nødvendigt, da vi kunne gå ombord, og på Egholm var der kun kort at gå til Restaurant Kronborg.

Her var der rigtig mange gæster fra nær og fjern. Vi fik en udsøgt platte, og blev alle mætte.

Nogle få gik en tur rundt i området, men de fleste blev på Kronborg, og enkelte benyttede chancen for at få en ekstra øl.

Med en færges forsinkelse (vi skulle da lige have mulighed for at tygge af munden) returnerede vi fra Egholm til Aalborg.

Herefter gik turen mod Nibe, i hvis opland vi skulle besøge Staudeengene.

Det drejede sig om en stort anlagt planteskole m.v. Ægteparret, der ejede ejendommen, havde knoklet i årevis, for at restaurere bygninger, og planere jorden, til et sandt paradys af en have. Et af deres specialer var fremstilling af koldpresset saft fra aronia-bær. Egenskaberne ved disse bær skulle være helt exceptionelle. Saften har gavnlig indvirkning på alle vore indre organer, specielt



nyrerne. Konen på stedet havde været meget syg, men et daglig indtag af aronia-bær, havde så godt som helbredt hende. Hun holdt så god en tale om sine bær, at adskillige 3-liters dunke med saft skiftede ejer til foreningens medlemmer.

Efter således at have fået et boost på helbredet, fandt vi op i bussen igen, og bussen kørte den lange vej tilbage, og afleverede alle medlemmer på rette steder.

P.b.v.
Hans Breiner Henriksen



COPA Aarhus / Østjylland

Lokalformand: Gitte Heide, Engdraget 29A, 8381 Tilst
Tlf.: 27782894 (kl. 17.00 - 19.00 alle hverdage)
mail: copa_aarhus@icloud.com

Randers Klubben



Siden sidst

Dejlig eftermiddagstur

I juni var vi på en dejlig eftermiddagstur til Glas-museet i Ebeltoft. Det var en spændende udstil-ling, og bagefter nød vi kaffe/te og kage i det fri foran Fregatten Jylland.

Kommende arrangement

Vi mødes på Graceland Randers Vej 3

Vores næste møde er på Graceland i Randers.
Tirsdag den 27. september mødes vi på Graceland i Randers.

Læg mærke til at det er **kl. 18.30**.

Vi får lidt snacks og et glas vin, vand eller øl.

Egenbetaling er 25 kr. Husk **tilmelding** til kirsten.gjorup.hansen@gmail.com tlf. 22162140.

Kirsten Gjørup Hansen



Memphis Mansion
Graceland Randers Vej 3
8960 Randers SØ

Kommende arrangement

Kom til gratis stomicafe

Emne: Sluttes det aktive liv, når man får stomi?

Tid: 4. oktober 2022 kl. 17.30

Sted: Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C

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

Kan man leve et almindeligt liv med mange aktiviteter, når man har stomi. Vores opfattelse er, at det kan man helt sikkert. Hvis der er begrænsninger, kan forklaringen findes mellem ørerne og ikke på posen på maven. Morten Dippel vil fortælle om hvordan han tackler job med mange rejser, med fly, færge, bil, overnatninger kundebe-søg, mødeaktiviteter osv. Morten dyrker også aktivt løb, mountainbike og skisport.

Ulla Ostenfeld er sygeplejerske i Stotec Danmark, der sælger tilbehør og kompression-og støtteprodukter til

stomi. Hun har 20 års erfaring med stomi og det vigtigste er, at stomien ikke skal hindre nogen i det, de gerne vil. Nogle gange skal der blot lidt hjælp til. På mødet gen-nemgås de produkter, der giver mulighed for lidt mere aktivitet, baseret på andre stomiopereredes erfaring og faglig viden.

Der bliver selvfølgelig mulighed for at debattere og stille spørgsmål.

COPA vil tilbyde sandwiches og drikke mv.

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

Af hensyn til bestilling af mad, vil vi gerne vide, hvor mange der kommer. Så **tilmelding skal ske senest d. 27. september 2022** til

copa8000regn@yahoo.com eller tlf. 21253988.

P.b.v. Ejvind og Niels

Kommende arrangement**Svømmeaften 13. oktober**

Så er sommeren overstået og efteråret har indfundet sig, og det betyder, at badevandet ved stranden er ved at være for koldt at bade i. Så derfor indkalder vi til efterårets svømmeaften i "Spanien".

Vi mødes **torsdag den 13. oktober kl. 18.00** i forhallen ved billetlugen til svømmebadet **"Spanien" Fjordsgade 2, 8000 Århus Midtby.**

Det bliver dejligt igen at nyde en svømmetur eller blot flyde rundt i vandet. Oven på svømmeturen er det dejligt med massage ved vandtryk, spabad og til sidst sauna. Der er frit valg på alle hylder, og selvfølgelig skal vi alle en tur i bassinet og mindst have dyppet tæerne.

Hvis du er lidt utryg ved at prøve svømning, så er du ikke alene. Du kan trygt tilmelde dig, da der altid er COPA-rådgivere med i omklædningsrummet og i vandet. Det er en god måde at opleve svømning, hvis du f.eks. er opereret for nylig og usikker på at komme i svømmehal. På grund af begrænset deltagerantal går vi efter "først til mølle" princippet, dog har 1. gangs- og nyopererede medlemmer første prioritet.

For de der stadig har mod på lidt mere samvær med ligestillede går vi friske og glade i samlet trop til en dejlig restaurant og nyder et lækkert måltid mad, og vi har rigtig god tid til at hygge os og snakke sammen i muntert selskab. Her er intet tabu, og du kan få svar på spørgsmål om det at leve med stomi af kvalificerede rådgivere.

COPA er gavmild med et godt tilskud. Vi giver indgangsbilletten til svømmehallen samt en væsentligt tilskud til de af svømmerne, der går med ud og spiser. Egenbetaling her er blot kr. 50 pr. person for deltagelse i spisningen.

Tilmelding senest den 7. oktober til Elsemarie Kraul på 40762042 eller elsemarie@kraul.dk.

P.g.v. Rådgivere Helle og Elsemarie

Kommende arrangement**Efterårstur til Kirstine Hardam, m.m.**

Lørdag den 8. oktober har vi planlagt en spændende tur til Holstebro. Vi kører i bus og turen starter på Viby Torv og samler op i både Randers og Silkeborg.

Se **programmet** for dagen herunder.

- 07.30** kører bussen fra Viby Torv.
- kom gerne lidt før så vi kan køre til tiden.
- 08.30** afgang fra Randers ved Lidl, Jernbanegade 23, 8900 Randers.
- 09.30** Silkeborg Banegård.
- 10.30** Rundvisning og præsentation af nye produkter hos Kirstine Hardam. Kirstine Hardam A/S er en af Danmarks store leverandører af produkter, som giver livskvalitet efter operation. De er leverandør til hospitaler, regioner og kommuner over hele landet.
- 12.30** kører vi til Støberiet i Holstebro, hvor vi skal spise frokost. Se mere på <https://www.stoberiet.com/>.
- 13.30** Introduktion til Holstebro Kunstmuseum. Derefter er der mulighed for at se både Kunstmuseet og kulturhistorisk museum på egen hånd. Se mere på <https://kunsten.nu/artguide/venue/holstebro-kunstmuseum/>.
- 15.00** kører vi retur fra Holstebro.
- 16.00** Silkeborg - forventet tidspunkt.
- 17.00** Randers - forventet tidspunkt.
- 18.00** ankomst Viby Torv - forventet tidspunkt.

På turen til Holstebro sørger vi for kaffe/te og rundstykker.

Vi har et begrænset antal pladser som fordeles efter først til mølle princippet.

Pris for medlemmer og støttemedlemmer 100 kr. og 300 kr. for ikke medlemmer. Beløbet indbetales inden arrangementet på vores konto i NORDEA, reg.nr. 1935, konto nr. 62622470200.

Tilmelding til copa.aarhus@icloud.com eller på telefon 27782894 mellem kl. 16.00 og 18.00

senest den 28. september.

P.b.v. Katrine Nielsen

Kommende arrangement**Juletur til Tivoli Friheden**

26. november holder vi juleafslutning i Tivoli Friheden

Vi mødes ved sideindgangen i

Tivoli, Skovbrynet 5, 8000 Aarhus kl. 12.45

13.00 Frokost i restaurant Terrassen

14.30 Tivoli på egen hånd

Vi har et begrænset antal pladser som fordeles efter først til mølle princippet.

Pris for medlemmer 100 kr. og 300 for ikke medlemmer. Beløbet indbetales inden arrangementet på vores konto i NORDEA, Reg. nr. 1935, konto nr. 62622470200

Tilmelding til copa.aarhus@icloud.com eller på telefon 27782894 mellem kl. 16.00 og 18.00 **senest den 9. november.**



P.b.v. Gitte Heide



COPA Nordjylland

Lokalformand:

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

Siden sidst

Hjørringrevyen

30 forventningsfulde medlemmer af COPA mødte den 23. juni op på Vendelbohus til en længe planlagt oplevelse. Her var dækket smukt op med blomster og fint porcelæn, og der blev serveret en lækker brunch.

I to timer hyggede vi os med hinanden og fik drøftet meget omkring både foreningen, og hvad ellers der vendte sig

Vi havde den glæde, at der var en del nye medlemmer, og jeg tror de befandt sig godt mellem de "gamle" medlemmer.

Præcis klokken 12 gik vi ind og fandt vores pladser i salen og alle havde fået en fin plads.

Vores forventninger blev indfriet!

Revyen var fortrinlig. Vi fik grinet og næsten grædt over alle de sjove og flotte numre skuespillerne lagde for dagen. Specielt Trine Gadebjergs nummer med Pelle og Preben Christensens nummer med "nye danske affaldssystemer" var hylende morsomme.

Det var glade medlemmer, der kørte hjemad efter dejligt samvær og en oplevelse, der var ud over det sædvanlige i vores forening.

Vi siger med glæde tak for muligheden, da coronastøtten dukkede op.



P.b.v. Lis Isgaard Gregersen



Kommende arrangement

Stor 60-års jubilæumsfest

Som medlem af COPA Nordjylland inviteres du/I hermed til
60 års jubilæumsfest **lørdag den 8. oktober på St. Binderup Kro, Møllegårdsvej 7, 9600 Aars**

Program:

- 18:00: Velkomstdrink.
- 18:30: Festmiddag - lækker 3-retters menu fra kroens køkken.
- 20:00: Fests tale ved vores mangeårige medlem Niels Larsen, Hobro. Kaffe med kransekage. Fri bar med øl, vand og husets hvidvin samt rødvin fra klokken 18.30 til klokken 01.00.
- 23:30 Natmad.



Musiker Lars Palle underholder under middagen og spiller derefter op til dans.

Pris pr. kuvert for medlemmer 300 kr. og ikke medlemmer 500 kr.

Rettidig indbetaling til konto 7454 0001151341 **senest den 18. september**. Gælder som tilmelding.

NB: Hvis man ønsker at sidde sammen med nogle bestemte, gives der besked ved tilmelding, ellers vil bestyrelsen forsøge at placere gæsterne bedst mulig.

Der er mulighed for overnatning på kroen. Man bestiller selv hotelværelse, som betales ved afrejse.

Mød op til en dejlig festlig aften, hvor vi vil spise, synge og hygge os med hinanden.

Det er livsglæden  der gør livet levende.

Kommende arrangement

Julefrokost

Sæt allerede nu kryds i kalenderen **den 20. november** til den årlige julefrokost.

P.b.v. Lis Isgaard Gregersen



COPA Forældregruppen

Gruppens repræsentant og gruppens kontaktperson:
Morten Holmgaard, Amaliehaven 20, 7080 Børkop
Tlf.: 50475007 E-mail: perret-holmgaard@hotmail.com

Kommende arrangement

Invitation til Forældregruppens Familiweekend 2022

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



Kom og vær med, når Forældregruppens under COPA endnu engang samles til årets **Familiweekend d. 14.-16. oktober 2022!**

Familiweekenden 2022 afholdes i år på **Milling Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.**

Milling Hotel Park ligger i hjertet af Middelfart, i smukke idylliske omgivelser og tæt ved vandet.

Tema for 2022 vil være **'Det kronisk syge barn – og livet i familien'**.

Vi ankommer til hotellet fredag, som vi lyster - vi er der fra ca. kl. 16.00. Vi håber, at 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, catcher up og hygger med kaffe med lidt sødt. (vi er sikre på de større "børn" nok skal finde på noget selv).

(Forældregruppen fortsætter næste side)

Invitation til Forældregruppens Familieweekend 2022. fortsat:

Lørdag formiddag kommer Charlotte Jensen og holder foredrag. Charlotte Jensen er uddannet psykolog og har mange års erfaring med foredrag og undervisning for patientforeninger. Hun har også tidligere besøgt os på en familieweekend tilbage i 2013.

Charlotte Jensen har primært specialiseret sine oplæg inden for handicap eller kronisk sygdom hos børn, smerter hos børn samt sorg og krise. Hun har også undervist forældre i, hvordan de kan mestre og understøtte trivsel hos deres børn – såvel det syge barn som evt. raske søskende. Hvordan man hjælper barnet med smerte-mestring. Og ikke mindst hvordan man som forældre kan tage vare på sig selv, så man ikke brænder ud. Se evt. charlottejensen.dk

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 enhver alder og om man er dreng eller pige.

Lørdag aften spiller COPA's hus DJ op til minidisko med præmier og diverse lege for hele familien.

Herudover vil der som vanligt være aktivitetsrum med krea-aktiviteter, hvor man bl.a. kan tegne, male, lege, ex. spille Play-Station, brætspil og bygge lego.

Vores gode team "børnepassere" kender både COPA og Forældregruppen indefra og ud. De har været med i adskillige år og de ved "hvad det vil sige" at være COPA barn og hvilke udfordringer man kan have hvis maven driller. Det gør, at I trygt kan deltage i undervisningen.

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

Ved generalforsamling søndag, kan I høre sidste nyt fra COPA og Forældregruppen. Der er valg til styregruppen – så har du lidt tid tilovers nu og da og gerne vil være med til at arrangere – så overvej om du skulle stille op. Vi skal meget snart i gang med 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. 28/9-2022 ved:

1. Send mail med angivelse af medlemsnummer, navne på alle deltagere samt alder på alle deltagere (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:	0,00 kr.
4 – 14 år:	300,00 kr.
15 år / voksen:	400,00 kr.



To deltagere på sidste Familieweekend.

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 Milling Hotel Park efter din tilmelding er bekræftet fra 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
Marie Louise Rødkjær Larsen**

PS: Skriv, ring eller SMS endelig, hvis I har spørgsmål på tlf.: 28550637
el. mail: marielouise.vinther@live.dk



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 arrangementer Urostomigruppen: Kontakt venligst Ida Engblom.



COPA Familær Adenomatøs Polypose

Gruppens repræsentant og kontaktperson Vestdanmark:
 Susanne Jakobsen,
 Elsdyrvej 15, Strandhuse 6000 Kolding
 Tlf.: 21659460 E-mail: fap.copa@gmail.com

Kommende arrangementer COPA FAP: Kontakt venligst Susanne Jakobsen.

MobilePay

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



Er du blevet pensionist?

Af hensyn til dit COPA-kontingent:
 Husk at meddele COPA's sekretariat, hvis du er blevet pensionist

Send din mail-adresse til sekretariatet

Det vil være en stor hjælp samt en besparelse, hvis man sender sin mail adresse til COPA. Send en mail til: sekretariatet@copa.dk med oplysning om navn samt medlemsnummer, og skriv "mail" i emne.



Velvære og komfort til dit brok



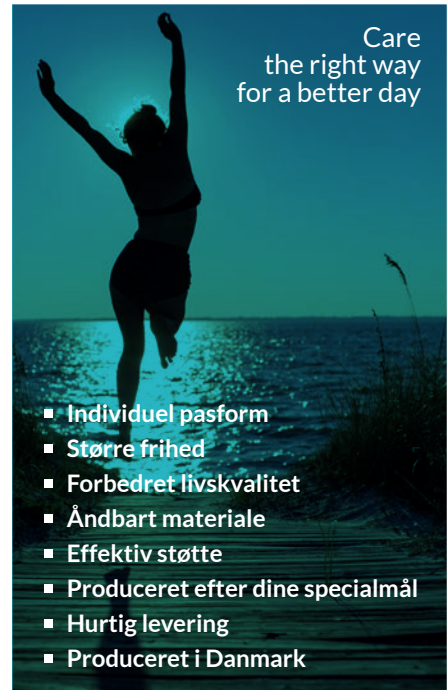
Hverdagen bliver bedre og mere normal med en brok-bandage fra ETO Garments. Bandagen bliver syet specielt ud fra dine mål og det sikrer maksimal funktionalitet og den bedste pasform.

- 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

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

Nordsjælland

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

Storstrøm/Lolland Falster

Erna Kristoffersen
Elmevej 45
4171 Glumsø
Tlf.: 27636990

Vestsjælland

Eddy Tersløse
Rolighedsvej 19
4571 Grevinge
Tlf.: 60630747

Fyn

Jørgen Rasmussen
Moseholmvænget 23
5672 Broby
Tlf.: 29241340

Sønderjylland

Vakant

Sydvestjylland

Anette Larsen
Bryndumvej 200, Bryndum
6715 Esbjerg N
Tlf.: 27855978
(hverdage kl. 14.00 - 17.00)

Midt-/Vestjylland

Kai Blok
Vestergade 102 st.
7400 Herning
Tlf. 20287446

Aarhus / Østjylland

Gitte Heide*)
Engdraget 29A
8381 Tilst
Tlf.: 27782894
(17.00-19.00 alle hverdage)

Sydøstjylland

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

Gl. Viborg Amt

Hans Breiner Henriksen
Fennebakken 9
8800 Viborg
Tlf.: 40700028

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
Amaliehaven 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.

