



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951



I dette blad kan man bl.a. læse:

Historisk bustur (COPA Nordjylland)..se side 20



I dette blad kan man bl.a. læse:

Kanalrundfart (COPA København/Frederiksberg)..se side 6



Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Sommeren er slut. De næste måneder kan bruges med nogle timer til at gøre haven klar til vinteren. Det er også tid at dyrke fritidsinteresserne, som mange har i vinterhalvåret: voksenundervisning, kortklub, sport, hygge sig med en god bog, eller gå en tur ud i naturen og nyde efterårets flotte farver.

I Copa- bladet er der tilbud om møder rundt i lokalforeningerne. Hvis der er

arrangementer i andre lokalforeninger, som du gerne vil deltage i, er det ikke noget problem. Det kræver blot man er medlem i COPA.

På COPA Facebook har der været et opslag om: Hvad kan COPA gøre for dig/er? Et ønske var tilbud om arrangementer for de 40-50 årige – ikke kun kaffemøder - men gerne lidt ud i naturen.

De urostomiopererede efterlyser møder målrettet deres gruppe. Der har tidligere været en urostomigruppe. Nu er der tilsagn fra aktive COPA medlemmer med urostomi, om at forsøge genstart af gruppen.

Hvis man som medlem har ønsker om andre eller flere aktiviteter rundt i lokalforeningerne, kan man tilbyde hjælp i lokalbestyrelserne til at være tovholder for et arrangement. I vil helt sikkert blive modtaget med åbne arme og stor glæde.

Hvorfor skal jeg være medlem i Stomiforeningen COPA?

Det er et spørgsmål, der ofte har været på Facebook. Ligeledes spørgsmålet: Hvad får jeg for kontingentet?

Stomiforeningen COPA er talerør overfor det offentlige og varetager interesser for stomiopererede og personer med mave/tarmproblemer. COPA repræsentanter bliver inviteret med til møder i kommunerne og regionerne, når der skal laves nye leverandøraftaler på stomihjælpemidler. Der står i loven, at der skal være brugerinddragelse ved indgåelse af nye leverandøraftaler.

Vi deltager i møder hos Kræftens Bekæmpelse (KB) og Danske Handicaporganisationer (DH). Ved KB er vi med i forslag om indhold i Kræftpakkerne, forskning og om, hvorledes man ønsker midlerne fra KB Landsindsamlinger anvendes.

I DH regi deltager vi i møder, der er relevante for vores medlemmer: Kommunerne skal overholde reglerne vedr. bevillinger på stomihjælpemidler. Det er blevet bedre, men der er desværre stadig udfordringer i nogle kommuner. DH kræver lige ret til de korrekte hjælpemidler - uanset bopælskommune.

Det vil være meget positivt, hvis man som stomiopereret tænker lidt over, at selv om man har ret til bevilling på stomihjælpemidler, så er der altså en patientforening, der varetager mange interesser for denne gruppe. Ikke for at pive og være negativ – men der er udgifter til at have en patientforening.

Derfor vil det være fint, hvis flere med stomi bliver en del af COPA - gerne som medlemmer.

Selv om man har stomi, regner de fleste af os ikke som patienter eller handicappede. Har man lyst, kan man afsætte tid til at hjælpe vores unge studerende med at deltage i forskningsprojekter, der er målrettet vores målgruppe: personer med stomi eller en sygdom/diagnose, der kan resultere i at få anlagt en stomi.

Der var alt for denne gang.

Kan I alle have et dejlig efterår.

Henning Granslev
Landsformand

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):

☐ Ungdomsgruppen

☐ Urostomigruppen

☐ Familiær Polypose-gruppen

☐ Pensionistmedlem
(kr. 200,00 pr. år)

☐ Forældregruppen

☐ Almindeligt medlem
(kr. 300,00 pr. år)

☐ Støttemedlem
(kr. 200,00 pr. år)

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

COPA's sekretariat holder lukket 22. – 26. september begge dage inkl.



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.stomiguident.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: miepet@post12.tele.dk

Tlf.: 31130547

• **Lokalformænd og -grupper:**

Se bagsiden.

COPA medlemsblad

Copa-bladet udkommer 6 gange om året.

Oplag: 3200 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 OpenOffice*).Sendes foto/illustrationer pr. mail, skal det
være som *selvstændige* påhæftede filer (jpg).
Materiale modtages også via WeTransfer,
Færdige højtopløselige-CMYK-pdf i tryk-
kvalitet og farve modtages efter aftale.At pdf-filer opfylder krav til tryk er indsen-
derens ansvar - også mht. annoncer.**Sidste frist for indlevering af tekst
til næste nummer er 10/10-2025.**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 10/10-2025.**Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - *efter aftale*. Reproklart
annoncemateriale til næste nummer skal
være Copabladet i hænde **senest: 18/10-25.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Fotos forsiden**

COPA lokalforeninger.

Foreningens formål:**Vedtægternes § 4:**Foreningens formål er at varetage interesser for stomi- og reservoiropererede samt
personer med sygdomme, der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir.**Stk. 2.** Dette søges gennemført ved:

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

Copa-blad 5/2025 (sept./okt.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 306]**Indhold:**

	Side
Leder (Henning Granslev).....	2
Opskrift: Dahl (Indisk linsegryde) (Per Herlufsen).....	4
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper.....	6
Når tilbudsaviserne frister (Kræftens Bekæmpelse).....	22

**Er du blevet pensionist?****Af hensyn til dit COPA-kontingent:**

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

**PLANLAGT OMDELING Copa-blade**

Blad 5 (uge 36) omdeling 1. - 5. september 2025

Blad 6 (uge 45) omdeling 3. - 7. december 2025

Omdeles af PostNord.

Hvis et blad ikke er modtaget, kan du kontakte
sekretariatet på tlf. 57673525eller 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 lokal-
formændene findes på bagsiden af dette blad.

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

Rådgivningen udføres udelukkende i henhold til patientens ønsker, og den kan
foretages i hjemmet, på sygehuset eller telefonisk.Foreningens rådgivere er alle stomi- eller reservoiropererede eller har en sygdom,
der kan føre til anlæggelse af stomi/reservoir. De har alle et afklaret forhold til deres
situation om at leve med stomi/reservoir. De har været på kurser i bl.a. samtaleteknik
og anatomi. Rådgiverne har naturligvis tavshedspligt.Rådgivningen vedrører kun det at leve med stomi/reservoir samt råd og vejledning
af ikke-lægelig karakter. Ved specifikke spørgsmål om stomileje 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.

DAHL (INDISK LINSEGRYDE)

Portioner 2-3 / Frost egnet

Dette er en mildere version af en klassisk Dahl, har du lyst til mere, kan flere krydderier tilsættes efter smag.

Dahl:

- Røde linser 200 g
- Hakkede tomater 400 g
- Rødløg 150 g
- Hvidløg 14 g
- Rapsolie 100 g
- Karry 20 g
- Spidskommen, støt 3 tsk (5 g)
- Koriander, støt 2 tsk (4 g)
- Chiliflager ½ tsk (1 g)
- Gurkemeje 1½ tsk (3 g)
- Ingefær, støt 2 sk (4 g)
- Grønsagsbouillon 48 g
- Bagepulver 1 tsk (5 g)
- Vand 700 g
- Smør 40 g
- Sukker 2 spsk (30 g)
- Citronsaft 2 spsk

Vask de røde linser grundigt og dræn dem, hæld nyt vand på og lad dem stå i blød imens du forbereder resten af ingredienserne. Rødløg skæres i tern, og hvidløg presses. Afvej og tilsæt alle krydderier til løg og hvidløgene. Hæld olie i en gryde, sat på mellem varme. Tilsæt løg, hvidløg og krydderierne. Rist i 2-3 minutter. Tilsæt nu de hakkede tomater, rist videre under konstant omrørring i 10 minutter.

Tilsæt linser, vand, grønsagsbouillon og bagepulver til tomatblandingen. Lad retten simre ved mellem varme i yderligere 20 minutter (rør i gryden med jævne mellemrum). Tilsæt smør, sukker og citronsaft til retten.



Stavblend nu retten til det niveau som du er komfortabel med (retten er semigrov, bagepulveret er til for at opløse linseskallerne. Er du nervøs for dine tarme - så blend den helt glat).

Bonus info

Retten smager fantastisk med basmati ris, men kan også spises som den er med lidt brød til.

Opskrift: Per Herlufsen, stomisyrgeplejerske MCN,ET,BN

Opskrifter fås ved at skrive til: per.herlufsen@regionh.dk



NYHED

PRØV
GRATIS

SenSura® Mio i sort

Nu introducerer vi SenSura Mio i sort. Samme funktion som SenSura Mio i grå, bare i en ny farve. Prøv en pose, der er designet til at være diskret under mørkt tøj, og som passer til dit mørke undertøj.

- Designet til at forebygge lækage og beskytte din hud
- Unikt cirkelfilter, der mindsker lugtgener og luft i posen
- Elastisk klæber, der følger kroppens bevægelser
- Fremstillet i komfortabelt OEKO-TEX® certificeret tekstil.

SenSura Mio i sort fås i 1-dels tømbar Flad og Convex. Disse produkter passer til dig, der har et jævnt område eller en fordybning rundt om din stomi og/eller har brug for at få din stomi skubbet længere frem i posen. Flere varianter vil blive lanceret løbende.

Bestil en gratis vareprøve på SenSura Mio i sort i dag på link.coloplast.dk/isort eller ring på 49 11 12 13, hverdage mellem kl. 8.30-16.00.





NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Siden sidst

Kanalrundfart og stegt flæsk

Søndag d. 6. juli 2025 mødtes 12 af os ved Mindeankeret i Nyhavn. Vi skulle på havnerundfart. Vejret var desværre ikke rigtigt med os, da det småregnede, men vi blev udstyret med hver vores lyseblå regnponcho, så vi holdt os tørre under turen.

Vi sejlede rundt i Københavns Havn og så bl.a. Den lille Havfrue, Operaen og Christiansborg fra vandsiden. Der var mange lave broer vi skulle under, så vi blev bedt om at dukke hovedet en del gange. En hyggelig tur på trods af vejret.

Bagefter gik vi i Store Kongensgade på restaurant Vita og spiste stegt flæsk med persillesovs ad libitum, hvor snakken gik livligt.



Kommende arrangement

Politimuseet

Husk der er rundvisning på Politimuseet **lørdag d. 4. oktober kl. 11** (se COPA bladet for juli/august).

Efter rundvisningen får vi en drikkevare i nærheden.

Pris: 100 kr. for medlemmer og 200 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding til formand Svend på tlf. 20576809 efter kl. 18 eller på mail: laila.h@mail.tdcadsl.dk

Deltagergebyret indbetales i Nordea på reg.nr.: 2132
kontonr.: 4386757769.

Sidste tilmeldingsfrist er mandag d. 22. september 2025.

(COPA København/Frederiksberg
fortsætter side 8)



CeraPlus™ soft konveks klæberen* med ceramid er designet til at hjælpe med at forhindre lækage

CeraPlus™ soft konveks klæberen har:

- et fleksibelt design
- giver et blidt tryk omkring stomien
- tilpasser sig dine former og folder



Få mere information på www.hollister.dk eller bestil en vareprøve ved at kontakte kundeservice på tlf.: 8071 7240 eller maile til hollister.dk@hollister.com.

Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Hollister-logoet og CeraPlus er varemærker tilhørende Hollister Incorporated. ©2025 Hollister Incorporated



*Indeholder Remois Teknologien fra Alcare Co., Ltd.

CeraPlus™
Ostomy Products



Ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.

Julehygge og julebanko

Lørdag d. 22. november 2025 er der hyggeligt julearrangement i COPA København/Frederiksberg.

Vi mødes i **beboerlokalet på Islelund 16 i Rødovre kl. 14**, hvor vi skal have gløgg og æbleskiver, lave juleklip og spille banko.

Bankoplader koster 20 kr. Gløgg og æbleskiver er gratis.

Tilmelding senest d. 15. november 2025 til formand Svend på tlf. 20576809 efter kl. 18 eller på mail: laila.h@mail.tdcadsl.dk

P.b.v. Helle Leth Lillelund



COPA Storkøbenhavn

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

Kære medlemmer

Når jeg skriver dette har vi endnu ikke været på vores sommertur, der går til Coloplast og Gl. Humlebæk Kro. Så I må vente til næste nummer af bladet.

Vi mangler et bestyrelsesmedlem, da Gitte grundet sin arbejdssituation ikke kan overse at være med i Copa og bestyrelsen. Så hvis du har lyst til at hjælpe så kontakt Gethe straks.

Julefest og julefrokost søndag d. 23. november kl. 12.00

Julefrokost søndag den 23. november kl. 12.00

**Hjortesprings Foreningshus,
Gl. Klausdalsbrovej 444, 2730 Herlev.**

Vores sædvanlige klaverbokser Troels kommer og hygger sig for os og hvem ved, måske bliver der banko.

Vi spiser en god frokost med diverse drikkevarer inkl. Desværre har vores sædvanlige leverandør lukket, så jeg finder en anden, så vi får noget god mad.

Pris kr. 275 (ikke medlem kr. 375). **Tilmelding og betaling til Gethe senest 14. november.** Enten på mail gethej@gmail.com eller sms til 40950953. Pengene indsættes på 9570 13836078.



Tur til Roskilde

Vi tænker at lave en tur til **Roskilde 17. januar 2026.**

Her skal vi besøge Roskilde Domkirke og evt. kloster.

Nærmere i næste blad.

P.b.v. Gethe Jacobsen

Bemærk

TIL ALLE MEDLEMMER AF COPA

Send en mail til sekretariatet@copa.dk

Til brug for OPDATERING - et stort ønske: Hvis du er medlem af COPA

- så send en mail til sekretariatet@copa.dk.

I mailen skriver du dit navn og adresse (og gerne medlemsnummer).

Det er vigtigt at ALLE medlemmer sender. Hvis ikke du har sendt din mail efter denne opfordring - som også var i sidste medlemsblad - så send straks.

På forhånd tak for hjælpen.

Susanne Moll

Alle har ret til et godt liv

Støtte og vejledning til tarmkræftpatienter
og pårørende



INVITATION TIL KONFERENCE OM TARMKRÆFT

FREDAG den 10. OKTOBER 2025, KL. 9.30 – 16.00

AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL, INDGANG C, Auditorie C114-101
PALLE JUUL-JENSENS BOULEVARD 99, 8200 AARHUS N

Alle medlemmer, pårørende og andre interesserede er hjerteligt velkomne. Der er fri entré.
Tilmelding (af hensyn til forplejningen) senest d. 10. september 2025 på info@tarmkraeft.dk

Program

Tema med fokus på senfølger og pårørende problematikken

- | | |
|--------------------------|---|
| Kl. 09.30 - 09.55 | Ankomst og registrering, Morgen kaffe/the og brød. |
| Kl. 09.55 - 10.00 | Velkomst: Inger Thrysøe, Formand for Tarmkræftforeningen. |
| Kl. 10.00 - 11.00 | Kan AKUPUNKTUR lindre fordøjelsesproblemer, føleforstyrrelser, træthed, smerter og tankemylder og dermed styrke livskvaliteten?
v/Mariette Brügger; Sygeplejerske og RAB Akupunktør. |
| Kl. 11.15 - 12.15 | Din patient guide, er en landsdækkende, uvildig patientrådgivning. Et alternativ og supplement, så alle kan få kvalificeret støtte-uanset forudsætninger.
v/Claus Christian Louring; Lægefaglig Direktør, Speciallæge. |
| Kl. 12.15 - 13.00 | Frokost. |
| Kl. 13.00 - 14.00 | Det forandrede tarmsystem. Hvordan virkede det før og hvordan virker det efter en tarmoperation.
Senfølger efter behandling med Kemo- og strålebehandling.
v/Mette Nytoft Yilmaz; Aalborg Universitetshospital |
| Kl. 14.15 - 15.15 | Status omkring sporing af kræft DNA i blodet, for hurtig konstatering af evt, tilbagefald efter operation.
v/Claus Lindbjerg Andersen; M.Sc., Sc., Ph.D. Aarhus Universitetshospital. |
| Kl. 15.15 - 16.00 | Afslutning og tak for i dag samt Kaffe/the og kage. |

COPA deltager med en stand



Tarmkræftforeningen
www.tarmkraeft.dk · info@tarmkraeft.dk · [Tarmkræft Gruppen](#)



COPA Nordsjælland

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

Julefrokost 2025 i Allerød

Det er sommer og 30 grader udenfor, mens jeg sidder og skriver dette til blad nr. 5 (sep.–okt.). Men det er allerede nu, jeg skal planlægge programmet til vores julefrokost, da næste blad (nr. 6 – nov.–dec.) først udkommer omkring den 10. november, og sidste frist for tilmelding er den 15. november.

Vi gentager succesen og holder igen i år vores hyggelige julefrokost i **Allerød, Engbuen 1.**

Og vi vil starte dagen med vores lille sang

Menu til Julefrokosten

Vi skal naturligvis nyde en lækker og klassisk julefrokostmenu:

- 🍷 Marinerede sild med løg og kapers
- 🐟 Ferskrøget laks med dampet asparges og hjemmelavet dressing
- 🍖 Gammeldags æbleflæsk
- 🥩 Hjemmelavet leverpostej med bacon og champignon
- 🍰 Lune minifrikadeller med surt
- 🍌 Risalamande med kirsebærsauce
- 🍞 Friskbagt bagerrugbrød og lyst brød
- 🧈 Smør og hjemmelavet krydderfedt

Der bliver med andre ord noget for både den salte og den søde tand – og rigeligt af det hele!

Tidspunkt: lørdag den 29. november 2025 kl. 12.00

Vi begynder at spise kl. 13.00, og bagefter spiller vi det traditionelle bankospil, hvor der er fine præmier på højkant: vin, flæsketeg – og som hovedgevinst en and!

Men vigtigst af alt: vi skal bare have en rigtig hyggelig dag, som vi plejer!

Jeg håber også, at vi i år får besøg af nogle nye medlemmer, der har lyst til at være med.

Pris:

- Medlemmer af COPA: 200 kr.
- Ikke-medlemmer: 425 kr.
 Prisen inkluderer fri øl og vand – og selvfølgelig en lille én til halsen på over 38 %!

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig på to måder:

- **Mail:** Skriv til copa.nsj@mail.dk med oplysninger om navn og antal personer.
- **Telefon:** Ring til formanden på **31 13 05 47**

Jeg sender en faktura omkring den 1. november med oplysninger om bankkonto og sidste frist for betaling, som vil ligge omkring d. 20. nov.

Vi glæder os til at se dig!

Husk, vi skal parker på p-pladsen ved børnehaven på blommevej

Vi afholder Generalforsamling lørdag d. 21. marts 2026, tid og sted kommer i næste nummer og dagsorden til generalforsamlingen

Gør livet enkelt.

Lev det på din måde.

Gør din stomi
pleje lettere
med Eakin
Pelican™
stomiposer.
**Ingen bøvl.
Ingen stress.**

Over 95%
af brugere
gav udtryk for
enestående
hudvenlighed¹

**Vores
stomiposer
gør den daglige
stomipleje
mere enkel**

ved at give **sikkerhed** og
forbedret komfort²



TG Eakin Limited, 15 Ballstockart
Road, County Down, BT23 5QY,
Northern Ireland, U.K.

Focuscare



www.focuscare.dk
info@focuscare.dk
+45 49 26 13 99

1. PMS-data, evaluering af udvalgte stomiposer sammenlignet med aktuell stomipose. Data on file. April 2025 (n=23)
2. Eakin bruger evaluering af fordelene ved Soft Convex Eakin Pelican stomiposer. Data on file. 2017 (n=224)



COPA Vestsjælland

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

Næstformand:
Jan Nielsen
Strandvej 43, Gudmindstrup, 4573 Højby
tlf.: 29454008
mail: jannielsen1947@gmail.com

Kære medlemmer

Vi håber, I alle har haft en dejlig sommer med tid til både afslapning og oplevelser – og at I er kommet godt ind i sensommeren.

Hos COPA Vestsjælland har vi i bestyrelsen brugt sommermånederne på at planlægge årets sidste aktiviteter, og vi glæder os til at byde jer velkommen til to spændende arrangementer i efteråret.

Først inviterer vi til et vigtigt politisk debatmøde forud for kommunalvalget, hvor vi får besøg af lokale politikere fra de opstillede partier. Det bliver en aften med debat og dialog om de emner, der berører os alle – ikke mindst inden for handicapområdet.

Dernæst runder vi året af med vores traditionsrige julefrokost i Vommevad Forsamlingshus, hvor vi samles til god mad, hyggeligt samvær og ægte julestemning.

Begge arrangementer bliver beskrevet mere detaljeret i de følgende afsnit, hvor I også finder alt, hvad I skal vide om tilmelding og praktiske oplysninger.

Vi håber, mange af jer har lyst til at deltage – og vi glæder os til at se jer igen!

På vegne af bestyrelsen
Eddy Tersløse
Lokalformand, COPA Vestsjælland

Invitation til politisk debat i Odsherred

Danske Handicaporganisationer Odsherred inviterer til et vigtigt politisk debatmøde under overskriften:

"Mød politikerne før kommunalvalget".

Arrangementet henvender sig især til medlemmer bosat i Odsherred Kommune, men alle interesserede er naturligvis velkomne. Baggrunden for mødet er de mange års nedskæringer i velfærden. Derfor har vi inviteret alle kommunens politiske partier til en aften med debat og dialog – med særligt fokus på spørgsmålet:

"Hvordan sikrer vi et inkluderende og tilgængeligt Odsherred for alle i den kommende byrådsperiode?"

De politiske partier har meldt positivt tilbage og vil deltage i mødet.

Tid og sted: Torsdag den 25. september 2025 kl. 19.00–21.30, Thorshøj, Venusvej 1, Nykøbing Sjælland.

Oplægsholder: Sif Holst, næstformand i Danske Handicaporganisationer.

Der er gratis adgang, og alle er meget velkomne – både borgere med handicap, pårørende, kommunalt ansatte og øvrige interesserede.

Tilmelding senest 1. september 2025 til:

Rose-Maria, tlf. 20672899 Mail: rose1maria@gmail.com

På vegne af
Danske Handicaporganisationer – Odsherred
Eddy Tersløse, formand



Invitation til julefrokost 2025

Så nærmer tiden sig for årets hyggeligste tradition – COPA Vestsjællands julefrokost, og vi glæder os til at samle jer til en dejlig eftermiddag med god mad og hyggeligt samvær.

Tid og sted:

Lørdag den 22. november 2025 kl. 13.00

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup

Vi byder på en klassisk dansk julebuffet med risalamande og kaffe/te.

Til maden er der inkluderet to genstande, og vi runder af med en lille skarp til kaffen.

Pris:

– Medlemmer: 300 kr.– Ikke-medlemmer: 450 kr.

Betaling:

Via bankoverførsel til: Dragsholm Sparekasse

Reg. nr. 0537 – Konto nr. 0001220705 eller kontant til lokalformanden.

Bindende tilmelding senest mandag den 10. november 2025 kl. 12.00.

Tilmeld dig hos:

• Lise Nielsen - tlf. 26600861 / jannielsen1947@gmail.com

• Jan Nielsen - tlf. 29454008 / jannielsen1947@gmail.com

Vi håber, du har lyst til at være med – og vi glæder os til en festlig dag i godt selskab.

De bedste hilsner
Bestyrelsen i COPA Vestsjælland

Aurum Plus Soft Convex



Vi introducerer nu en helt ny Aurum Plus Soft Convex, med samme hudvenlige klæber som den alm. Aurum Plus

- + Ny specialdesignede plade i plusform, fremstillet i blød skum som tilpasser sig kroppens naturlige konturer
- + Alle vores produkter med Manuka Honning er nu dermatologisk godkendt af det anderkendte Skin Health Alliance (SHA)
- + Klæberen indeholder kun naturlige ingredienser, hvilket reducerer risikoen for allergi og hudirritation
- + Mulighed for to farver i sand og sort, og i fire plateau størrelser (25, 35, 48, og 60 mm), lukket, tømbar og uro.



NYHED



Bestil en gratis vareprøve på Aurum Plus Soft Convex på post@stotec.dk eller ring på 7584 1166 hverdage mellem 09.00 og 16.00.



Stotec A/S / Andkærvej 16 / 7100 Vejle
Telefon: 7584 1166 / Mail: post@stotec.dk / www.stotec.dk

COPA Roskilde / Køge



Lokalformand:

Jette Frederiksen

Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde

tlf.: 28827580

mail: jettebfederiksen@hotmail.com

Siden sidst

Bustur til Gjorslev Gods og Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov

Årets sommertur blev en dejlig tur til Gjorslev Gods. Nogle kørte selv, de fleste kørte med Leif's Bus og en hyggelig chauffør.

Jesper Jørgensen tog imod os ved godset og fik os bænket i et af de tilgængelige rum.

Jesper har været guide på godset i en årrække, og det viste sig, at han både kunne sin kongerække men også kunne fortælle medrivende om Gjorslevs lange historie. Derudover traktede han på jagthorn efter foredraget.

Efter besøget på Gjorslev kørte alle til Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov, hvor der var serveret en kæmpe buffet med alverdens lækkerier.

Dagen sluttede her med en kop kaffe inden turen gik hjemad igen.

(COPA Roskilde / Køge fortsætter side 16)





Stoma
Skin
Soul



NovaLife TRE™ Soft Convex klæber



NovaLife TRE™ er designet til at **holde din hud naturligt sund**

Den soft konvekse klæber tilpasser sig kroppens naturlige bevægelser, med en tynd plade der udfases mod kanten, hvilket gør den fleksibel og behagelig at bære.

Få mere at vide på www.dansac.dk, hvor du også kan bestille vareprøver eller du kan kontakte kundeservice på tlf. 8071 7240 eller maile til dk.salg@dansac.com.



DK-00165



Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Dansac, Dansac-logoet, NovaLife og TRE er varemærker tilhørende Dansac A/S. ©2025 Dansac A/S

dansac

COPA Roskilde / Køge, fortsat:

Kommende arrangement

"A Blast from the Past"

Søndag 12. oktober 2025 kl. 14.00

i Jersie Sognehus

Gorm Clausen. "A Blast from the past"

Musikkender Gorm Clausen vil underholde med et forrygende foredrag om, hvordan den moderne rockmusik opstod. Der vil være spændende historier om de største rockmusikere. Så vi skal en tur Down Memory Lane.

Kom til en fantastisk eftermiddag!

Det er gratis at deltage, COPA giver kaffe og kage.

Tilmelding til foredrag i Jersie senest 1. oktober 2025

til Jette Frederiksen, tlf. 28827580 ml. 18 og 20.



Pris:

Medlemmer: 300 kr.

Ikke-medlemmer: 450 kr.

Tilmelding og betaling:

Via bankoverførsel til:

Reg. nr. 9570 – Konto nr. 0012337078

Bindende tilmelding

senest mandag den 10. november 2025

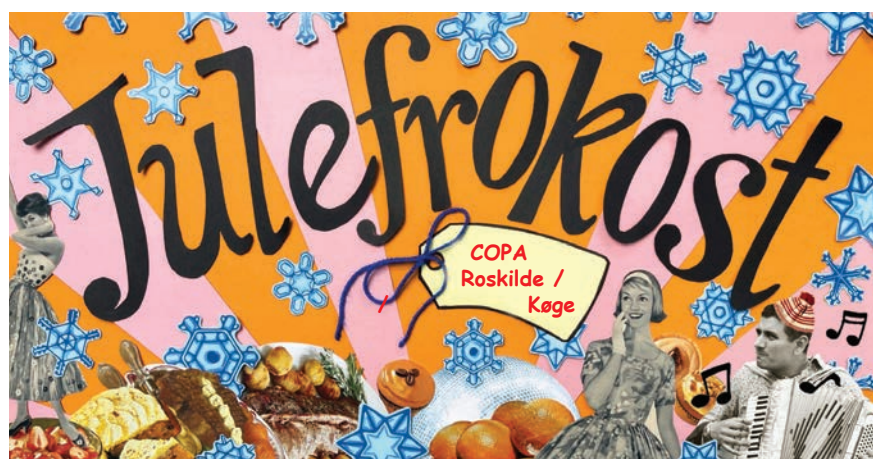
Tilmelding til:

Jette Frederiksen

tlf. 28827580 /

jettebfrederiksen@hotmail.com

Vi håber, du har lyst til at være med – og vi ser frem til en hyggelig dag i godt selskab!



Kommende arrangement

Invitation til julefrokost 2025

Så nærmer tiden sig for årets hyggeligste tradition – Julefrokosten!

I år har vi arrangeret den i selskab med COPA Vestsjælland.

Tid og sted:

Lørdag den 22. november 2025 kl. 13.00

Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 4420 Regstrup

Vi byder på en klassisk dansk julebuffet med risalamande og kaffe/te. Til maden er der inkluderet to genstande, og vi runder af med en lille skarp til kaffen.

P.b.v. Tove Christiansen

Et nyt revideret Naturlægemedelkatalog er udkommet

520 sider. Format A4. Hf. Vejl. udsalgspris. 587,-kr. Redaktør Ole Vestergaard. Forlaget Mit Helbred. Kan købes hos boghandlerne eller direkte fra forlaget (hvis du vil have COPA-rabat - kun direkte forlaget).

Kataloget er spækket med informationer og alt har referencer

Efterårstilbud til læsere af Copa-bladet: KUN 352,-kr. (Du sparer 235 kr.)

Bestil: tlf. 9849 9888, sms 2424 2708 eller www.mit-helbred.dk

angiv COPA ved din bestilling - så får du 40% rabat (i forhold til vejl. udsalgspris)

Mit Naturlægemedelkatalog

NATURLIG HJÆLP TIL FOREBYGGELSE OG BEHANDLING AF SYGDOM

I 'Mit Naturlægemedelkatalog' kan man nemt og samlet bl.a. finde:

- omtale af alle godkendte naturlægemidler
- omtale af alle godkendte stærke vitamin-/mineralpræparater
- omtale af nogle vitaminer/mineraler registreret som kosttilskud.

INSERAT





COPA Søndersjylland

Lokalformand:
Carl Christian Sørensen
 Åvej 6, 6270 Tønder
 tlf. 40793961
 mail: ccs@bbsyd.dk

Kære medlemmer

Sommeren er snart forbi og stille kommer efteråret.
 Næste arrangement er den årlige julefrokost.



Kommende arrangement

Julefrokost søndag d. 23. november på

på Folkehjem Aabenraa kl. 12.00

I november er der julekomsammen med julebuffet og banko. Når vi er blevet mætte, sætter vi gang i lottospillet. I er meget velkomne til at medbringe en pakke, men dette er frivilligt.

Pris pr. person:

Medlemmer/støttemedlemmer – kr. 200,-
 Ikke medlemmer kr. 300,-.

Åben rådgivning 2025

Aabenraa Sygehus Søndersjylland Mød en COPA-rådgiver

Der vil være en rådgiver tilstede på afd. 200
 Aabenraa Sygehus følgende mandage fra kl 10
 og i det tidsrum, der er behov for.

Mandag d. 6. oktober kl. 10.00

Mandag d. 1. december kl. 10.00

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

Priserne er inkl. buffet, 1 genstand og 3 spilleplader
 Bak op om vores arrangement og kom til en hyggelig eftermiddag.

Tilmelding senest mandag d. 17. november 2025

Carl Christian - 40793961

Tina - 30235622.

P.b.v. Tina Jensen

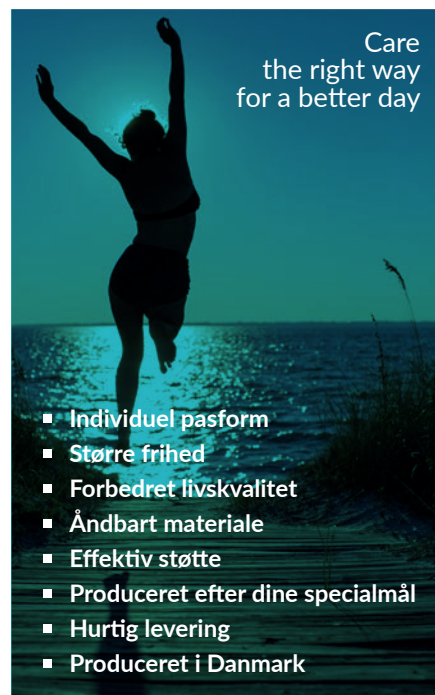
Velvære og komfort til dit brok



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
- Perinealbrok-bandager

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



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

etogarments

eto-garments.com

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

COPA Sydøstjylland



Lokalformand:
Steen Samuelsen
Håstrupgårdsvej 16, 7000 Fredericia
tlf.: 30987594
mail: steen.samuelsen@gmail.com

Kære medlemmer

Efter en dansk sommer med alle variationer, sol og varme samt regn og blæst, fortsætter vi med vores efterårsprogram med foredrag og senere julefrokost.

Kommende arrangement

Medlemsmøde med foredrag

Medlemsmøde med foredrag 20. september 2025
kl. 14.00 i Fredericia Sundhedshus,
Dronningensgade, Fredericia.
Brug indgang A, så viser vi vej

Stomisygeplejerske Per Herlufsen, Hvidovre, kommer og fortæller om sammenhængen mellem stomi og kost.

Per har stor erfaring på området og har også skrevet en kogebog om emnet.

Af hensyn til planlægning bedes du **tilmelde dig** til: steen.samuelsen@gmail.com



Kommende arrangement

Julefrokost

Julefrokost 23. november på Cafe Cosy i Hedensted

Flere detaljer i næste nummer af COPA bladet, men reserver datoen allerede nu.

P.b.v. Steen Samuelsen

COPA Aarhus / Østjylland



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

Næstformand og sekretær:
Annita Nielsen
Bøgeskov Høvej 9B, 8260 Viby J
tlf.: 40106073
mail: pn-plantedekoration@mail.tele.dk

Randers-gruppen

Kommende arrangement

Hospitalshistorie

Vi mødes igen **den 30. september kl. 14 ved Sygehus Museet**, der ligger i kælderens på Regionssygehuset i Randers, indgang A.

Der er 400 kvadratmeter hospitalshistorie, som de frivillige fra sygehusets senior-klub åbner specielt for os. Der er mange spændende og uhyggelige ting at se, og der er selvfølgelig kaffe/te og kage. Pris 25 kr.

Tilmelding til Kirsten Gjørup Hansen på mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com eller telefon 22162140. Jeg håber, at se mange af jer.

Venlig hilsen
Kirsten Gjørup Hansen



Kommende arrangement

Skanderborg - kom og besøg COPA standen

Skanderborg
Kommune
inviterer til
**Seniordag på
Fælleden
søndag
d. 21. sept. 2025
kl. 10 til 16.**



Skanderborg Fælled 1, Skanderborg

COPA har en
stand sammen
med Seniorforeningen
for Galten og omegn. Kom og besøg os.

P.b.v.
Else Kulas

Stomicafé afholdes hver den
sidste torsdag i måneden.

De kommende datoer:

Torsdag d. 30. oktober kl. 19.00

Torsdag d. 27. november kl. 19.00

Sted: Frivillighuset Trøjborg

Kirkegårdsvej 53 Trøjborg 8000 Aarhus



Lokalforenin-
gen byder på
kaffe.
Ingen
tilmelding.

Du kan få råd/vejledning eller en
hyggesnak med lisesindede.

Deltag i et sundhedsvidenskabeligt forsøg: "Magnesiumstatus hos patienter med tarmsygdom"

Vi vil gerne invitere dig til at deltage i et sundhedsvidenskabeligt forsøg, der undersøger magnesiumstatus hos patienter med tarmsygdomme.

Vi leder efter personer med kronisk inflammatorisk tarmsygdom (IBD), ileostomi eller galdesyrediarré samt raske personer til at deltage.

Formål

- Undersøge hvor udbredt magnesiummangel er blandt patienter med tarmsygdomme sammenlignet med raske personer.
- Sammenligne målemetoder og finde frem til den mest præcise og praktisk anvendelige metode til at vurdere magnesiumstatus.

Design og forsøgsdeltagere

Forsøget er et tværsnitstudie, med opstart fra september 2025, hvor vi ønsker at inkludere:

1. Patienter med IBD
2. Patienter med ileostomi
3. Patienter med galdesyrediarré
4. Kontrolgruppe (raske personer)

Hvad indebærer deltagelsen?

Deltagelse kræver tre besøgsdage på Aarhus Universitetshospital, hvor du skal foretage:

- 3 x Blodprøver
- 2 x 24 timers urinopsamling
- 2 x Muskelfunktionstest
- 1 x Fæcesprøve
- 1 x Infusionstest med magnesium
- 1 x DEXA-scanning
- 1 x Måling af krops sammensætning
- 1 x Muskelbiopsi
- Udfyldelse af spørgeskemaer omhandlende din livskvalitet, tarm-relaterede symptomer og magnesiummangel.

Magnesium			
atomic number	12	[24.304, 24.307]	atomic weight
symbol	Mg		acid-base properties
electron configuration	[Ne]3s ²		crystal structure
name	magnesium		physical state at 20 °C (68 °F)
Alkaline-earth metals		Solid	
Hexagonal		Strongly basic	

Hvordan tilmelder jeg mig?

Hvis du er interesseret i at deltage eller ønsker at vide mere om forsøget, er du velkommen til at kontakte ph.d.-studerende Mathias Redsted.

Med venlig hilsen
Mathias Redsted,
ph.d.-studerende,
klinisk diætist & cand.scient. i klinisk ernæring
Lever-, Mave- og Tarmsygdomme,
Aarhus Universitetshospital
Telefon: 30519619 E-mail: matred@rm.dk

Forsøgsansvarlig:

Christian Lodberg Hvas,
overlæge, ph.d., klinisk professor
Lever-, Mave- og Tarmsygdomme,
Aarhus Universitetshospital

Projektet er godkendt af De Videnskabetiske Komitéer
for Region Midtjylland (sagsnummer: 1-10-72-41-25)





COPA Nordjylland

Lokalformand:

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

Næstformand:

Jørgen Hansen
Hvedemarken 10, 9670 Løgstør
tlf.: 60579670
e-mail: jørgenhansen698@gmail.com

Siden sidst

Historisk bustur i Limfjordslandet



Søndag den 15. juni havde COPA Nordjylland inviteret på bustur. 28 var tilmeldt og mødte op kl 14.00 på Løgstør Havn i Kulturladen, som er en tidligere kullade hvor der blev opbevaret kul i store mængder.

Foreningens bestyrelse havde dækket op med kaffe/the med tilhørende lagkage og Formandens berømte kringle. Kl. 15:00 blev vi afhentet af Limfjordsmuseets veteranbus med Jens som guide.



Bussen ved Vilsted Sø.

Turen gik rundt i den gamle Løgstør Kommune med start på Vikingeborgen Aggersborg der for nylig er optaget på UNESCOs verdensarvsliste. Derefter gik turen videre forbi den højt beliggende Næsborg Kirke, og kirken i Skarp Salling som i sin udformning ligner en minidomkirke.

Findesteder for Skarp Salling karet, som pryder bagsiden af 50 kroner sedlen, blev også omtalt, inden bussen landede ved Vilsted Sø, hvor der blev en lille pause, mens udsigten over søen kunne nydes.

Vilsted Sø er med sine 450 ha den største ferskvandssø i Nordjylland. Den blev, genskabt i 1998 for at begrænse udvaskningen af primært kvælstof til Limfjorden.

Turen tilbage gik forbi Vitskøl Kloster, som er et af Europas ældst bevarede kloster, klosteret anvendes i dag som uddannelsesinstitution.

Tilbage kl. 17.30 hvor der var bestilt Flæskesteg med citronfromage til dessert.

En rigtig dejlig dag, med historisk vingesus, velsmagende mad og en fantastisk opbakning fra foreningens medlemmer.

P.b.v. Jørgen Hansen



Kommende arrangement

Hygge, bowl og god mad

Vi gentager succesen med at bowle og mødes i **Løvvang Bowling Center, Løvvakken 8, 9400 Nørresundby onsdag den 1. oktober kl. 15.00.**

Her vil vi som sædvanlig nyde en kop kaffe, inden vi bowler og slutter eftermiddagen af med et lækkert måltid mad. Der er ingen krav om at deltage i bowlingen. I stedet kan man sidde på sidelinien, nyde en øl eller vand og heppe på bowlerne.

Vel mødt til en eftermiddag med hygge, bowl og et dejligt måltid mad.

Pris Pris for medlemmer 180 kr. og ikke medlemmer 220 kr.

Betaling Rettidig indbetaling **senest den 15. september** på konto 7454 1151341. Husk at påføre navn(e) ved indbetalingen. Gælder som tilmelding.

P.b.v. Lis Gregersen



Kommende arrangement

Julefrokost lørdag den 6. december kl. 12.00

Årets julefrokost bliver i år holdt i

Løvvang Bowling Center, Løvvakken, 8 9400 Nørresundby
(nej, vi skal ikke bowle først).

Vi får serveret en traditionel julefrokost med sild, fiskefilet, grønlangkål m.m.

I skal ikke medbringe pakker til gavespil, det sørger vores to nissepiger igen i år for.

Afslutningsvis får vi kaffe/te og en småkage, inden vi ønsker hinanden en rigtig glædelig jul.

Pris for medlemmer 200 kr. og ikke medlemmer 300 kr. (drikkevarer er for egen regning).

Tilmelding senest den 17. november på konto: 7454 1151341.

Husk at påføre navn(e) ved indbetalingen. Gælder som tilmelding.



P.b.v. Lis Gregersen

En optælling af tilbud på usunde mad- og drikkevarer i danske tilbudsaviser



Når tilbudsaviserne frister

© Kræftens Bekæmpelse

Næsten hver anden vare i tilbudsaviser er usund

Tilbudsaviser frister danskerne unødigt, og det truer vores sundhed. De mange tilbud på chokolade, chips og alkohol påvirker danskernes sundhed.

Hver gang vi åbner en tilbudsavis, bliver vi mødt af et væld af usunde fristelser. En ny optælling fra Kræftens Bekæmpelse viser, at i gennemsnit 46 pct. af alle tilbud i de ugentlige tilbudsaviser er på varer som sodavand, slik, kager, salte snacks, alkohol og færdigretter.

– "Det er svært for kunderne at træffe det sunde valg, når de igen og igen bliver fristet af usunde varer til fordelagtige priser", siger Susanne Tøttenborg, chefkonsulent i Kræftens Bekæmpelse.

Optællingen dækker tilbudsaviser fra otte landsdækkende dagligvarekæder. I gennemsnit eksponeres vi for 38 tilbud på usunde færdigretter, mad- og drikkevarer og 18 tilbud på alkohol – for hver eneste tilbudsavis.

– "Når noget både er billigt og nemt at få fat i, køber vi mere af det. Derfor er det et problem, når usunde varer fylder så meget i tilbudsaviserne", siger hun.

Flere får overvægt

Når tilbudsaviserne frister, og indkøbskurven bliver fyldt med f.eks. chokolade, chips og lasagne til mikroovn, påvirker det danskernes sundhed.

Undersøgelser viser, at vi i Danmark i gennemsnit får omkring 20 pct. af vores energi fra usunde fødevarer – det ligger langt over Fødevarestyrelsens anbefaling på højst 4 til 6 pct. Alkohol er ikke medregnet her. Samtidig stiger andelen af personer med overvægt støt.

– "I Kræftens Bekæmpelse mener vi, at samfundet bør indrettes, så det bliver nemmere for os forbrugere at vælge sund mad til og usund mad fra. Industrien og detailhandlen har stor indflydelse på, hvad der ender i danskernes indkøbskurve, men de har ikke nødvendigvis interesse i tiltag, der begrænser salget af det usunde", siger Susanne Tøttenborg.



Inspiration fra udlandet

Danmark er ikke alene om at have mange usunde fødevarer i tilbudsaviserne. I England har man valgt politisk handling og indfører fra oktober 2025 forbud mod flerstyks tilbud på usunde mad- og drikkevarer.

– "Vi ved, at pris og tilgængelighed påvirker vores valg. Derfor er det

RESULTATER

	Rema 1000	Netto	365dis-count	Lidl	Super Brugsen	Meny	Føtex	Bilka	I alt
Usunde mad- og drikkevarer	152 29%	158 24%	122 25%	188 32%	116 19%	123 21%	196 23%	204 27%	1.259 25%
Takeaway/ færdigretter	53 10%	59 9%	54 11%	80 14%	58 10%	73 12%	108 13%	110 14%	595 12%
Subtotal	205 39%	217 33%	176 37%	268 45%	174 29%	196 33%	304 35%	314 41%	1.854 37%
Øvrige fødevarer	319 61%	442 67%	306 63%	324 55%	422 71%	391 67%	553 65%	452 59%	3.209 63%
Varer i alt	524	659	482	592	596	587	857	766	5.063

Der blev i alt optalt **5.063 tilbud i otte tilbudsaviser over seks uger**. Heraf var der 1259 tilbud for usunde mad- og drikkevarer samt 595 tilbud på takeaway og færdigretter, svarende til i alt 37% af alle tilbud.

engelske tilgang noget, vi i Danmark godt kunne lade os inspirere af", siger Susanne Tøttenborg.

Kræftens Bekæmpelse håber, at den nye optælling i de danske tilbudsaviser kan være med til at sætte fokus på, hvordan tilbud påvirker vores valg.

Optællingen i tilbudsaviserne

- Optællingen bygger på 5.063 fødevaretilbud og 854 alkoholtilbud i 48 tilbudsaviser fra otte landsdækkende dagligvarekæder i sommeren og efteråret 2024.
- Den viser, at usunde fødevarer,

færdigretter og takeaway i gennemsnit udgør 37 pct. af alle tilbud, mens alkohol står for 9 pct. I alt er 46 pct. af tilbuddene dermed usunde.

- Der er stor forskel mellem kæderne – i to af dem er mere end hvert femte tilbud et alkoholtilbud. ■

Tilbudsavisernes forsider

	Rema 1000	Netto	365dis-count	Lidl	Super Brugsen	Meny	Føtex	Bilka	I alt
Usunde mad- og drikkevarer	5 25%	1 5%	5 22%	7 22%	6 29%	5 21%	2 8%	9 38%	40 21%
Takeaway/ færdigretter	0 0%	2 9%	1 4%	4 13%	1 5%	0 0%	0 0%	0 0%	8 4%
Subtotal	5 25%	3 14%	6 26%	11 34%	7 33%	5 21%	2 8%	9 38%	48 25%
Øvrige fødevarer	15 75%	19 86%	17 74%	21 66%	14 67%	19 79%	22 92%	15 63%	142 75%
Varer i alt	20	22	23	32	21	24	24	24	190



Tilbud på forsiderne af tilbudsaviserne er ofte varer der sælges til en meget lav pris og i nogle tilfælde endda såkaldte "loss leaders". Det er produkter, der sælges under kostpris for at trække kunder ind i butikken, hvor det er hensigten at kunderne skal købe andre og mere profitable varer.

Det er en almindelig markedsføringsstrategi for at øge salg og kundestrøm. Derfor har undersøgelsen set på, hvilke varer der særligt præger tilbudsavisernes forsider.

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

Kontaktperson:
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

Carl Christian Sørensen
Åvej 6
6270 Tønder
Tlf.: 40793961

Sydvestjylland

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

Midt-/Vestjylland

Hans Christian Jessen
Thujavej 11
7400 Herning
Tlf.: 20159085

Aarhus / Østjylland

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

Sydøstjylland

Steen Samuelsen
Håstrupgårdsvej 16
7000 Fredericia
Tlf.: 30987594

Gl. Viborg Amt

Carina Juul Glensdorf
Rughavevej 28
8800 Viborg
Tlf.: 20486024

Nordjylland

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

Familier

Adenomatøs Polypose gruppen

Susanne Jakobsen
Elsdyrvej 15, 6000 Kolding
Tlf.: 21659460

Forældregruppen

Marie Louise Vinther
Halvorsmindevej 13
9800 Hjørring
Tlf.: 28550637

Ungdom

Natalie Albers
Søren Frichs Vej 53 L, 2.17.
8230 Åbyhøj
Tlf.: 25596015

Urostomigruppen

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

*) Medlem af COPA's Forretningsudvalg.

