



STOMIFORENINGEN COPA STIFTET 1951

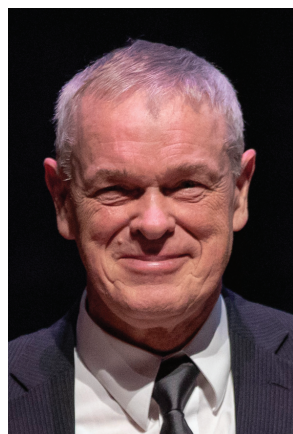


I dette blad kan man bl.a. læse:

Familiweekend 2025.....se side 36-37

Kære medlemmer

LEDER



Henning Granslev, landsformand

Den mørke tid er kommet og forude venter en tid med en masse julearrangementer. Der vil være tilbud om julefrokost i firmaer, sportsklubber og lokalcentre m.m. Mange COPA-lokalforeninger har også et tilbud om julefrokost, hvor du/I kan møde ligestillede til julehygge og evt. også til en uformel snak om livet med stomi. Tøv ikke med at tilmelde jer til et COPA julearrangement.

Nyt om den forsvundne stomiprop

Mange brugere af stomiproppen mistede for et par år siden deres vigtige stomihælpemiddel – proppen. Nu er den igen på markedet. Det må være året julegave til propbrugerne! (Den 4. oktober 2025 lancerede Kirstine Hardam A/S stomiproppen **Stoma Insert**. Stomiproppen er nu på lager. Læs mere side 9, red.)

Nyt fra Danske Handicaporganisationer (DH)

Repræsentanter fra Stomiforeningen COPA, der en del af netværket i Danske Handicaporganisationer, var til repræsentantskabsmøde i Kolding den 3.-4. oktober. Et vigtigt punkt på dagsordenen var valg af formand og næstformand. Thorkild Olesen blev genvalgt som formand og Simon Toftgaard blev valgt som næstformand. Sammen med den nye bestyrelse skal de stå i spidsen for DH's arbejde de kommende to år. Som paraplyorganisation og fælles talerør arbejder DH for at styrke handicapsagen politisk og folkeligt – og for at sikre reel ligestilling for mennesker med handicap og deres pårørende.



Thorkild Olesen og Sif Holst er fortsat navnene på henholdsvis formanden og næstformanden for DH de næste to år. Fra venstre ses næstformand Sif Holst, suppleant Ejnar Pedersen, suppleant Jackie Lehmann Hansen, formand Thorkild Olesen, medlem Anni Sørensen, medlem Pia Allerslev, medlem Lars Ahlborg, medlem Simon Toftgaard Jespersen og medlem Brian Andersen.

Den nye bestyrelse består af:

- Thorkild Olesen, *Dansk Blindesamfund*
- Simon Toftgaard Jespersen, *Muskelsvindfonden*
- Anni Sørensen, *Livet med udviklingshandicap (LEV)*
- Jackie Lehmann Hansen, *DøvBlinde Danmark*
- Jacob Yoon Egeskov Nossell, *CP Danmark*
- Karina Bundgaard, *Autismeforeningen*
- Mia Kristina Hansen, *Sind - Landsforeningen for psykisk sundhed*

To suppleanter:

- Janie Rasmussen, *DH Ikast-Brande*
- Susan Merete Holm Larsen, *Gigtforeningen*

Stomiforeningen COPA ønsker alle tillykke med valget og god arbejdslyst i de kommende år.

IT svindel

Vi har alle hørt og læst om en masse IT kriminalitet. Stomiforeningen COPA modtager mange gange om ugen mail med tilbud om at modtage donationer – send bare lige kontonummeret – så er sagen klar. Vi skal alle være særdeles kritiske med mails fra ukendte afsendere.

(Læs mere side 35, red.)

Spam på COPA online rådgivning

I weekenden den 3.-4. oktober blev online rådgivningen ramt af spam. COPA redaktør, Ole Vestergaard og jeg fik over 1000 spams. Derfor blev vi nødsaget til at bede om hjælp fra vores hjemmeside webmaster til at blokere for linket i nogle dage. (I samme forbindelse blev linket til Copla-bladet på hjemmesiden dog permanent fjernet. Ønsker du kontakt til Copla-bladet – skriv da venligst en mail direkte: mail@copabladet.dk red.)

God jul og godt nytår

Her i årets sidste blad vil Stomiforeningen COPA ønske jer alle en god jul samt et godt nytår.

Nyd juletidens fridage med tid til hygge og samvær med familie og venner.

På gensyn i 2026.

P.v.a. Stomiforeningen COPA
Henning Granslev,
landsformand

COPA's sekretariat holder lukket 22.12.25 – 02.01.26 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.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: 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 10/12-2025.**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 10/12-2025.**Højtopløselig-CMYK/300 dpi-pdf sendes
til mail@copabladet.dk. Andet materiale
modtages også - efter aftale. Reproklartannoncemateriale til næste nummer skal
være Copabladet i hænde **senest: 18/12-25.**• **Indstik:** Med forbehold. Nærmere
oplysninger: COPA's sekretariat.**Fotos forsiden**

COPA Forældregruppen.

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

Copa-blad 6/2025 (nov./dec.) [Fra første 'Co-Pa' i 1962: nr. 307]**Indhold:**

	Side
Leder (Henning Granslev).....	2
COPA Sommerophold 2025 (Henning Granslev).....	4
Kan fysisk træning forbedre prognosen efter tyktarmskræft? (Thomsen, S.M. et al.)..	8
COPA weekendophold 2025 (Henning Granslev og Michael Petersen).....	10
En fortælling om væske- og saltbalancen hos personer med tyndtarmsstomi (Jørgensen, P.L. et al.).....	16
Nyt fra Lokalforeninger og -grupper	18
God rejse til Spanien (Sus Gyldegren).....	23
Beskyt din forening mod svindelopkald.....	35
Planterig kost nedsætter kræftsisikoen.....	38
Ny meningsmåling: Stop salg af tobak og nikotin (KB).....	38
Din Patientguide hjælper med klarhed og overblik (Din Patientguide).....	39

PLANLAGT OMDELING Copa-blade

Blad 6 (uge 45) omdeling 3. - 7. november 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**Er du blevet
pensionist?****Af hensyn til dit
COPA-kontingent:**Husk at meddele
COPA's
sekretariat,
hvis du er
blevet
pensionist.**MobilePay 277359**Betaling af **COPA**
MEDLEMSKONTINGENT
kan foregå til **MOBILEPAY:**
277359
med medlemsnummer
i reference.**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.



Jelling Kirke.



Kaffepause.

COPA Sommerophold 2025

Mandag den 30. juni

Stomiforeningen COPA havde bestilt sommerophold på Milling Park Hotel, Middelfart, da vi tidligere med stor tilfredshed har afholdt et lignende ophold.

Et sommerophold starter altid med en god frokost og et velkommen til alle. Ved bordets glæder er der god tid til et særligt velkommen til "nye" og tidligere deltagere. Vejret var fint, så eftermiddagen blev nydt ude på terrassen med afslapning, socialt samvær og kaffe m.m. Efter aftenmenuen blev kaffen serveret i et møderum, hvor stomisygeplejerske Laila Raunsø fremviste de sidste nye modeller af stomihjælpemidler fra Holister/Dansac. Efter præsentationen var der god tid til en personlig snak med Laila med råd om hudpleje og valg af produkter.

Tirsdag den 1. juli

PP busser og vores "faste" chauffør, Bjørn var bestilt til kørsel de næste 3 dage. Dagens udflugt var til Kongernes Jelling. Her havde vi en guide til rundvisning ude i Monumentområdet, der dækker et areal på 20 fodboldbaner. Turen startede ved Runestenene,

der står ved indgangen til Jelling Kirke. Runesten kendes kun fra Skandinavien og i de britiske områder, hvor nordboerne bosatte sig. Fra vikingetidens Danmark kendes 260 runesten, og i Norge er der omkring 50. Langt de fleste findes i Sverige, hvor man kender over 2300



Jelling Kirke.

runesten. Det ser ud til, at skikken for alvor blev populær i Danmark, efter at Harald Blåtand rejste den store Jellingsten for sin far Gorm den Gamle og sin mor Thyra omkring 965. De fleste runesten i Danmark er rejst i perioden ca. 975-1025.

Vi fik en meget spændende rundvisning med tid til at gå rundt i det store anlæg, besøge kirken og op på de to høje, hvorfra der er en storslået udsigt over markerne ved Jelling.



Verdensarv og UNESCO

Oven på 2. verdenskrigs ødelæggelser besluttede FN at gøre en indsats for at bevare kulturarv. Det førte til det, vi i dag kender som UNESCO's Verdensarvsliste. I 1994 blev kirken, runestenene og højene i Jelling som de første i Danmark optaget på verdensarvslisten. Begrundelsen følger her:

- For mere end 1000 år siden skabtes monumenterne i Jelling for at vise eftertiden at*
- her samledes landet til et rige
 - her optræder navnet Danmark for første gang
 - her blev kristendommen den officielle religion i Danmark
 - her præsenteredes den kongeslægt, hvis efterkommere har siddet på den danske trone lige siden
 - her står symbolet på grundlæggelsen af den danske nation
 - her markeredes ændringen fra et nordisk hedensk samfund til en europæisk kristen civilisation

Den danske nation blev født og skabt i **Jelling**, og monumentområdet blev optaget på UNESCO's verdensarvsliste i 1994. 25 år senere i 2019 blev skibssætningen og palisaden gjort til en del af verdensarvsområdet.



Laila viser produkter mandag aften.





Da det var flot solskin og meget varm men ingen skygge ude i det fri, var det rart med et sted at sidde i skygge. Det fandt vi på Jelling Kro, hvor

der ventede kaffe og noget sødt – en god lagkage.

Inden vi fik lov at nyde lagkagen, fortalte værtsparet på Jelling Kro, Dorthe Kirstine og Bjarne Madsen om kroens 200 årige historie. Det var en god og oplevelsesrig tur med fortælling om "Danmarks fødsel."

Hjemme på hotellet var der tid lidt afslapning inden aftenmenuen. Under kaffen gav undertegnede deltagerne informationer om vores forening.

Onsdag den 2. juli

Straks efter morgenbuffet pakkede vi bussen med mad og drikke m.m. Dagen var afsat til en heldagstur ud i den vestjyske natur. Første stop var til rundvisning i Vadehavsmuseet.

Vores guide fortalte om Vadehavets landskab og viste udstillinger med et utal af livscyklér og fødekæder, et hav af spændende forhold, fascinerende fakta og et virvar af forskellige

organismer. Trækfuglene binder det hele sammen med deres enorme antal og kolossale aktionsradier langs den østatlantiske trækrute, der forbinder fuglenes vinterkvarter mod syd med yngleområderne i blandt andet den arktiske tundra. Fuglenes tilpasning er både imponerende og utrolig. Mange af trækfuglene migrerer tusinder af kilometer for bare at få én kylling på vinger. I udstillingen gives nogle af svarene på gåderne om trækfuglenes lange rejser. Vadehavet er afgørende for, at de mange trækfugle kan overleve deres rejse. Mange af fuglene fordobler deres kropsvægt mens de er i Vadehavet. I træktiden om foråret og om efteråret kan man opleve trækfuglenes mangfoldighed

og kæmpe sværme i Vadehavet. Op mod 15 millioner trækfugle rejser igennem Vadehavet. Nogle er kortdistance-, andre mellemdistance- og andre igen langdistanceflyvere. På Vadehavsmusset er der flere specieludstillinger bl.a. Livet i Vadehavet: hvor man går i dybden med Vadehavets fødekæder fra de største rovdyr, sælerne, til de mindste organismer, algerne. I Stormflodsbiografen vises hvor voldsom stormene på Vestkysten har været gennem årene. Filmen er en blanding af autentiske billeder og genskabt historie.

Efter en interessant rundvisning og historie om Vadehavet, var det tid til at nyde madpakkerne fra hotellet. Mæt-

(ortsætter næste side)



COPA sommerophold 2025 - fortsat:

te både i hovedet og maven kørte vi ud til Kammerslusen, der blev bygget i 1912 sammen med diget, der beskytter landet bagved mod oversvømmelser. Det skete efter flere stormfloder, hvor vandstanden var mere end fire meter højere end normalt i Ribe. På diget er der en god udsigt over baglandet mod Ribe og på modsat side til markerne ud til Vadehavet.

Næste stop var i Ribe, der for mange er kendt som værende Danmarks ældste by med en lang historie helt tilbage til omkring år 710. Historie om byen, der har gennemgået adskillige epoker af Danmarkshistorien, gør også, at Ribe i dag er en populær destination fra adskillige turister. Det var jo en flot solskinsdag, så der blev nydt is, en øl eller bare lige at shoppe lidt nips i butikker og ved boderne.

På turen hjem til hotellet holdt vi kaffepause ved en rasteplads - tæt på motorvejen - ikke så hyggeligt - men pyt, der var toiletter, borde og bænke. Kaffen blev nydt til hotellets gode hjemmelavede træfler.

Ved hjemkomst til hotellet ventede en god stol til afslapning i 30 min - inden aftenmenuen.



Torvedag Ribe.



Den Fynske Landsby.



Festaften.

Torsdag den 3. juli

En rolig formiddag med tid til at afslapning og en ekstra kop kaffe inden frokost. Dagens tur var til Den Fynske Landsby i Odense. Hurra, også en dag med solskin. Ved indgangen

mødtes vi med vores guide, der tog os på tur rundt til nogle af husene. Vi startede med en fortælling ved et lille husmandssted, fortsatte videre til præstegården og den lille landsbyskole. Kaffe med hotellets hjemmebagte

brunsviger blev nydt i det smukke anlæg ved det lille tehus i landsbyen. Torsdag aften var der selvfølgelig også aftenmenu og kaffe - hvorfor lave om på noget, der virker.

Livet i landsbyen

Det liv, man levede i 1800-tallets landsbyer - som Den Fynske Landsby formidler - var på mange måder det fuldstændig modsatte af det, vi lever i dag. Datidens samfund var præget af knaphed på ressourcer, og forbrugsmønstret var derfor et helt andet, end det vi kender i dag. Råvarerne var ikke så rigelige, så man udnyttede dem til det yderste - både når det kommer til fødevarer og materialer til at producere de nødvendige ting; huse, klæder, redskaber. Man genbrugte, reparerede, up- og downcycledede og producerede intet affald. Alt blev brugt, om ikke andet så til varme i stuerne eller gødning på markerne. Grundlæggende var landbosamfundet bygget op om en cirkulær livsforståelse, der var baseret på årstidernes rytme. Hvert forår startede 'livet' forfra, og de samme ting fandt sted. I dag - som i de sidste 100 år - er vores livsforståelse lineær. Vi higer mod mere, flere, bedre med øget vækst som det mest centrale måleparamenter.



Tanken i dag med at vise Den Fynske Landsby, er at mange mener, det er på tide at overveje, om 'mere' fortsat er lig med 'bedre', eller om vi skal tilbage til en cirkulær, bæredygtig tænkning.

Knappe ressourcer og cirkulært liv

I generationer har vi i vores del af verden levet i et overflodssamfund, hvor der var rigeligt af det hele, og forbruget var tårnhøjt. Vi forbruger og smider væk, vi spiser kun det lækreste af maden, og vi producerer enorme mængder af affald. Alt det kommer til at forandre sig i fremtiden, for vi bliver nødt til at mindske forbruget og vores påvirkning af kloden, ikke mindst i rige lande som Danmark.

Fredag den 4. juli

Dagen var til fri disposition. En del valgte at slappe af med hyggesnak, en bog, køre en tur ud i skoven og se da mange krondyr eller at besøge Clay Keramikmuseum. Et par deltagere var så heldige af se masser af marsvin på deres bådture i Lillebælt. Fredag aften blev der serveret en 3 retters festmiddag med vin, kaffe og sødt. Hele aftenen var der en god stemning med hyggesnak blandt deltagere - både gamle og de "nye", der nu var en del af COPA familien.

Lørdag den 5. juli

Efter en god morgenbuffet var det tid til at sige farvel til deltagere og hotellets personale. Hjemme ventede dagligdagen uden den store service. Det også fint. Ude godt - hjemme bedst. Tak til alle for en dejlig uge i Middel-fart. **Fyn er fin.**

Henning Granslev



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.



Convex

Flad



SenSura® Mio

Kan fysisk træning forbedre prognosen efter tyktarmskræft?



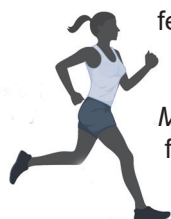
Af Simon Nørskov Thomsen (Ph.D, post doc) og Casper Simonsen (Ph.D, gruppeleder)
Trygfondens Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet

Dette store spørgsmål har optaget forskere i mere end 40 år. Vi kan starte med at besvare spørgsmålet ved at se på studier, der lavet på kræftceller i laboratoriet. Hvis man udsætter tyktarmskræftceller i en petriskål for blod taget lige efter en træningssession, hæmmes kræftcellernes vækst. I dyreforsøg er der set lignende mekanismer. Et studie fra 2013 viste fx, at mus, der motionerer, udskiller særlige signalstoffer fra musklerne, som kan hæmme dannelsen af tumorer i tarmen.

Hos mennesker kom de første tegn på, at træning kan forlænge livet og reducere risikoen for tilbagefald for ca. 20 år siden. En række store befolkningsstudier viste, at personer, der er fysisk aktive efter en tyktarmskræftdiagnose, havde en bedre overlevelse sammenlignet med inaktive personer. Denne sammenhæng er siden blevet vist mange gange. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at fysisk aktivitet i sig selv er årsagen: Personer, der er fysisk aktive, kan også have andre sundere vaner, som fx at spise sundere, ryge mindre eller gå oftere til læge.

Dog virker det sandsynligt, at fysisk træning kan forbedre prognosen for personer med tyktarmskræft, men studier i mus og befolkningsundersøgelser kan ikke give os et endegyldigt svar. Til dette har vi brug for store lodtrækningsstudier gennemført i mennesker.

Et sådant studie er netop blevet offentliggjort i det anerkendte tidsskrift *New England Journal of Medicine*. Canadiske forskere har gennem mere end 15 år fulgt knap 900 patienter med stadie 2–3 tyktarmskræft på tværs af 6 lande og 55 hospitaler. Alle



deltagerne havde fået fjernet deres tumor og afsluttet kemoterapi. Deltagerne blev tilfældigt fordelt til enten tre års struktureret træning eller til en kontrolgruppe. Træningen bestod af konditionstræning, som deltagerne selv kunne vælge – fx rask gang eller løb – med målet om mindst 2,5 timers rask gang eller 1 times løb ugentligt. Størstedelen af træningen foregik hjemme, men blev understøttet af vejledning og et motivationsprogram.

Resultaterne var opsigtsvækkende: Efter fem år var 80 % af deltagerne i træningsgruppen i live og uden tilbagefald af kræften mod 74 % i kontrolgruppen. Når man fulgte deltagerne i op til ti år, svarede det til en 38 % bedre sygdomsfri overlevelse og en 37 % bedre samlet overlevelse i træningsgruppen. Effekten er på niveau med visse medicinske kræftbehandlinger – noget vi aldrig tidligere har set i et træningsstudie. Samtidig forbedrede deltagerne både deres kondition og selvrapporterede fysiske funktion samtidig med at de oplevede en forbedret livskvalitet.

Sådanne resultater har vi aldrig set før fra et træningsstudie og når du læser dette, så er det vigtigt at have in mente, at resultaterne har ophav i et studie, der er designet til at undersøge netop dette og som er stort nok til, at vi tør sige, at der er "noget om snakken" og at der ikke blot er tale om et tilfældigt fund. Dette studie er med andre ord fuldstændigt banebrydende.

I lyset af de studiets imponerende resultater skal vi stadig huske at iklæde os vores kritiske forskerhat, så vi ikke lader os forblænde af begejstring. Nok er resultaterne banebrydende og baseret på stort og velgennemført lodtrækningsstudie, men studiet er fortsat alene om at vise, at struktureret fysisk træning kan være med til at øge overlevelsen. Derudover er

konklusionen udelukkende gældende for patienter, der

- 1) har bortopereret stadie 2 eller 3 tyktarmskræft, der udgår fra kirtelceller;
- 2) har afsluttet deres kemoterapi efter deres operation;
- 3) har et godt fysisk funktionsniveau;
- 4) ikke opfylder anbefalingerne for fysisk aktivitet;
- 5) ikke har komorbiditeter eller tager medicin, der kontraindikerer træning;
- 6) er over 18 år;
- 7) ikke tidligere har haft cancer;
- 8) ikke er vurderet som værende uvillige til at gennemføre træning.

Det er altså klart, at studiets resultater ikke kan generaliseres til alle personer, der lever med eller har haft kræft. Der er altså brug for flere studier af samme skala, som fokuserer på andre kræftformer, for at vi kan blive klogere på, om fysisk træning også for andre kræftformer måske kan være med til at forbedre prognosen.

Så hvad betyder dette for fremtiden?

Efter 40 års forskning har vi nu solide data, der viser, at træning kan være mere end rehabilitering: det kan potentielt blive en del af selve kræftbehandlingen. Det afspejles allerede i kræftplan V, hvor fysisk træning indgår både i rehabilitering og prærehabilitering. At gøre træning til en fast del af kræftbehandlingen er dog et ambitiøst mål. For at lykkes kræver det en infrastruktur, der kan levere langvarige træningsforløb til mange tusinde personer, der har eller har haft kræft – måske gennem hjemmebaserede løsninger, som allerede er et centralt element i visionen for fremtidens sundhedsvæsen.

(fortsætter side 10)



Stoma Insert

EN STOMIPROP SOM GØR EN FORSKEL



Stoma Insert

Til dig med kolostomi, som ønsker en let, sikker og diskret løsning

- **Stoma Insert** har en høj grad af diskretion. Den meget lave profil og den neutrale farve sikrer minimal synlighed.
- **Stoma Insert** har et aktivt kulfilter, der minimerer risikoen for lugtgener. Proppens materiale lader luften passere.
- **Stoma Insert** dæmper lyde til et minimum eller forhindrer dem helt.

Egenskaber som værdsættes i forbindelse med f.eks. biograf- og teaterture, sociale sammenkomster, intimt samvær m.fl.

Bevilling/tilskud

Ansøges via
Serviceloven §112,
kropsbårne
hjælpemidler



Varenummer: ST45/45
Hulstr.: 45 mm
Proppens længde: 45 mm

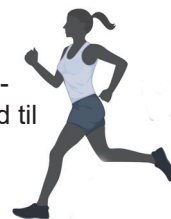
H
HARDAM

Kundeservice 97 42 32 33 • post@hardam.dk • www.hardam-shop.dk

Og netop her er der håb at hente: Forskere på Rigshospitalet er lige nu i gang med de første studier af helt

hjemmebaseret træning til personer med tarmkræft. Træningen kan gennemføres i eget hjem, uden krav om

hyppige besøg på hospitalet, i håbet om at nå ud til langt flere patienter end hidtil. ■



Kilder:

- Aoi et al., A novel myokine, secreted protein acidic and rich in cysteine (SPARC), suppresses colon tumorigenesis via regular exercise, *Gut* 2013.
- Christensen, Simonsen and Hojman, Exercise training in cancer control and treatment, *Comprehensive Physiology* 2019.
- Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Et bedre liv med og efter kræft – Kræftplan V. 2025.
- Meyerhardt JA, Heseltine D, Niedzwiecki D, et al. Impact of physical activity on cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer: findings from CALGB 89803. *J Clin Oncol* 2006; 24: 3535-41.
- Courmeya KS, Vardy JL, O'Callaghan CJ, Gill S, Friedenreich CM, Wong RKS, Dhillon HM, Coyle V, Chua NS, Jonker DJ, Beale PJ, Haider K, Tang PA, Bonaventura T, Wong R, Lim HJ, Burge ME, Hubay S, Sanatani M, Campbell KL, Arthuso FZ, Turner J, Meyer RM, Brundage M, O'Brien P, Tu D, Booth CM; CHALLENGE Investigators. Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer. *N Engl J Med*. 2025 Jun 1.

COPA weekendophold 29.-31. august 2025



Hotel Nyborg Strand var valgt til årets weekend. Begrundelsen for valget var et ophold til en fair pris.

Fredag

Flere af deltageren havde ved ankomst fundet sammen i hotellets foyer

for at nyde en øl tilsat hyggesnak. Første punkt var at samles til "god dag og velkommen" kaffe og kage i et flot møderum, hvor vi skulle have fremvisning af stomihjælpemidler.

Heidi Skydsgaard, stomisygeplejerske fra leverandør Hardam, præsente-

rede et bredt udvalg af stomiposer og tilbehør. Den største nyhed var en ny "stomiprop". som mange tidligere brugere af proppen har ventet længe på. Under præsentationen var der en god spørgelyst om alt muligt vedr. brug af produkterne. Flere af deltagerne fik en personlig rådgivning af Heidi.

Næste punkt var en aftenmenu, der blev indtaget i en af restauranterne med udsigt over Storbælt. Hotel Nyborg Strand er stort - meget stort, med lange gange mellem de forskellige møderum og spisesale. Det er helt fint. Så kunne vi nå at smide et par kalorier, inden aftenkaffen og kage blev indtaget i vores møderum. Her var der tid til i en afslappet atmosfære, at udveksle råd og erfaringer om dagligdagen med stomi. Aftenen sluttede med masser af hyggesnak om alt muligt - ikke kun posesnak.

(fortsætter side 12)



Heidi Skydsgaard fremviser produkter.



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 

Lørdag

Den store morgenbuffet blev indtaget, inden vi skulle på udflugt. Bussen kom kl. 09.00 og blev pakket med mad og drikke. Så var vi klar til afgang mod Langelandsfortet. Solen skinnede flot, og da vi havde masser af tid, havde vi et pitstop ved vandkanten i Lunkebugten, lige før Langeland. Det er altid rart at nyde den danske natur i flot solskin.



Lunkebugten.



Jeep.

Ved ankomst til Langelandsfortet stod vores guider parate til at vise os rundt i det store anlæg. Inden vi blev delt i to grupper, var der fælles information ved receptionen. Langelandsfortet bliver også kaldt Danmarks første koldkrigsmuseum. Det blev opført i 1952 – 1953 som led i moderniseringen af det danske søforsvar.

Fra fortet holdt danskerne, i næsten 40 år, øje med Warszawapagtenes flådeaktiviteter i den sydlige del af Storebælt og vestlige Østersø. Lan-



Kanonbatteri.



Udåd.



Tank.

gelandsfortet var i lange perioder øens største arbejdsplads med op til 400 soldater og civil ansatte. Efter guiderens information, tog de os på tur

ud i anlægget. Her så og hørte vi om observationsbunkeren til overvågning af skibstrafikken, luftværnsbatterierne, mand-skabsbunkerne, minestry-

(fortsætter side 14)



Landet Kirke.



Træet ved Landet Kirke.



Troense.



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.

COPA sommerophold 2025 - fortsat:

geren Askø og gik på opdagelse inde i ubåden, Springeren, der var en af sidste danske ubåde.

Turen rundt i anlægget gav trætte ben og tærede på kræfterne. Så det var fint med en pause til at nyde madpakkerne og en øl eller en vand i det flotte solskinsvejr.

Godt mætte og med en god oplevelse på Langelandsfortet, kørte vi mod Landet Kirke for at se Sixten Sparre og Elvira Madigans gravsted, der i mange år været en stor turistattraktion. Monumentet er en stor cirkelformet stenlægning med to sten i midten på en lille forhøjning og stenene beskyttet af glasplader.

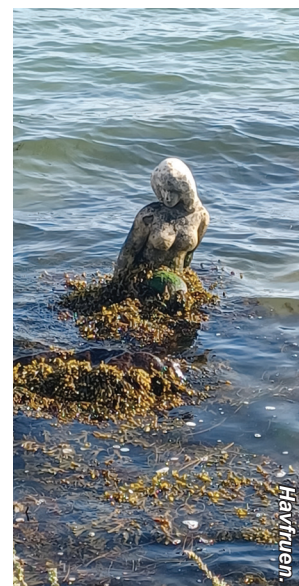
Efter besøget på kirkegården kørte vi videre til kaffe og lagkage på Hotel Troense, der ligger flot ud mod Det Sydfynske Øhav. Der var afsat tid til gå tur i den gamle skipperby og et

besøg i den lille købmandsbutik Storms Hjørne, der drives af frivillige.

På vej hjem til hotellet ville vores chauffør vise os en stor seværdighed - Den lille Havfrue?? På Fyn? Ja, der er korrekt. Ved Skårupøre Strandvej 105, Skårup sidder Havfruen i vandkanten. Man skal være lokal-kendt, for at vide dette. Den har endnu ikke mistet hovedet.

Der var lidt tid til afslapning, inden en 3 retters festmiddag skulle nydes i festsalen, der også havde havudsigt over Storebælt. Da det var COPA weekend nummer 30, blev der serveret et glas muskatvin til desserten.

Bente og Knud Kølbæk fra Vejle havde en jubilæums-sang med til festaftenen - tak for det. En festaften må gerne slutte med en hyggedrik inden sengetid. For mit vedkommende er det som regel en Irish coffee.



Havfruen.

Søndag

Morgenbordets glæder blev indtaget stille og roligt, der var jo fri leg hele formiddagen. Der var flot sommervejr, så flere gik en god lang tur langs stranden, slappede af på terrassen med en bog eller kortspil. Sidste måltid på hotellet var en god søndagsbuffet med masser af lækkerier. Så var det hjem til den daglige trummerum.

**Tak til jer alle for en god weekend
Michael og Henning**



Festaften.



Søndag formiddag.

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 Ballystockart
Road, County Down, BT23 5QY,
Northern Ireland, U.K.



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

1. PMS-data, evaluering af udvalgte stomiposer sammenlignet med aktuel 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)

En fortælling om væske- og saltbalancen hos personer med tyndtarmsstomi

Den korte tarm taber overordnet set 4 bestanddele: vand, natrium, magnesium og bikarbonat. Det stiller krav til kroppen om at arbejde hårdere for at kompensere for tabet. I nogle tilfælde lykkes det kun delvist, og der opstår en mangeltilstand.

AF STUD. MED. PETER LANGE JØRGENSEN, PH.D. STUD. MATHIAS REDSTED OG PROFESSOR CHRISTIAN LODBERG HVAS
LEVER-, MAVE- OG TARMSYGDOMME, AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

Når man får en tyndtarmsstomi (ileostomi), nedsættes kroppens evne til at optage vand og salte fra kosten. Årsagen er, at tyktarmen - som normalt spiller en vigtig rolle i optaget af vand og salte - mangler. Kort sagt taber tarmen hos personer med ileostomi altså:

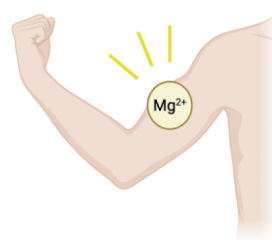
- Vand
- Natrium (findes i bordsalt)
- Magnesium (et salt der findes i muskler)
- Bikarbonat (regulerer syrebalancen i kroppen)

Vand og natrium følges ad



Kort sagt følges vand og natrium ad i kroppen. Natrium spiller derfor en vigtig rolle i regulering af bl.a. blodtrykket. Natrium driver også en lang række transportmekanismer i kroppen og er derfor et livsvigtigt salt, som kroppen regulerer meget nøje. En ubalance kan give symptomer som forvirring og sjældent organpåvirkning. Personer med ileostomi bliver derfor udfordret af, at de taber vand og natrium i deres stomi. Denne udfordring af kroppens vand- og natriumindhold fører til tørst. Udfordringen kan ikke løses ved at drikke vand alene, da dette vil føre til forværring af manglen af natrium. Udfordringen løses i stedet ved at indtage væske med salt og sukker - det kan være mælk og V-blanding (hydreringsvæske). Flere opskrifter og vejledninger kan findes på www.levermavetarm.auh.dk. Hydreringsvæsker er designet til at blive optaget tidligt i tyndtarmen, så vand og natrium optages inden, det når ileostomien.

Magnesium - musklernes mineral

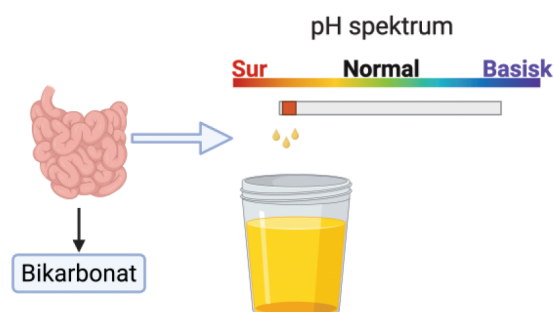


Magnesium er et livsvigtigt mineral i kroppen. Det er essentielt for normal funktion af muskler, hjerte-karsystem og hjernen. Personer med magnesiummangel kan opleve en

lang række symptomer, hyppigst i form af træthed, muskelkramper og -svaghed. Sjældent kan svære mangeltilstande føre til rytmeforstyrrelse i hjertet og påvirket bevidsthed.

I dag måler man magnesiumstatus i en blodprøve. Denne kan dog ofte slet ikke bruges til at påvise magnesiummangel, da under 1% af kroppens magnesium er at finde i den del af blodet, man måler på. Derfor forbereder vi lige nu et forskningsprojekt på Lever-, Mave- og Tarmsygdomme på Aarhus Universitetshospital, hvor vi måler magnesium på nye måder hos personer med tarmsygdom - heriblandt personer med ileostomi. Vi håber dermed at kunne afdække, hvor mange personer med tarmsygdom der egentlig har magnesiummangel, og hvor mange der kunne have gavn af magnesiumtilskud. Samtidig ønsker vi at udvikle en mere præcis metode til at måle magnesiumstatus, så vi fremover kan identificere og behandle magnesiummangel mere effektivt.

Tab af bikarbonat gør urinen sur



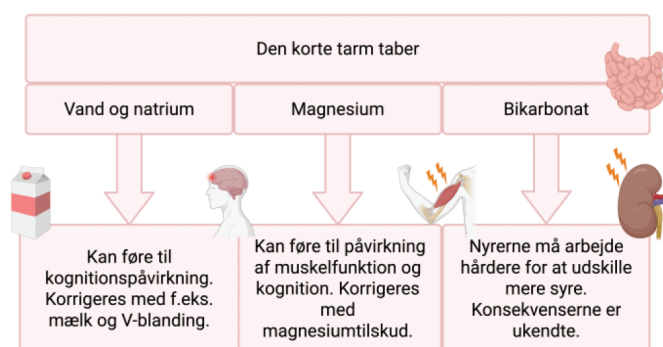
Bikarbonat er en af kroppens vigtigste stoffer til at regulere blodets syre/base-balance. Bikarbonat er en base, og hvis kroppen taber for meget base, fx gennem tarmen, bliver blodet surt. Kroppen er meget følsom overfor ændringer i syre/base-balancen og vil prøve at komme af med syren. I dette tilfælde vil det ske ved at nyrerne udskiller syre i urinen for at kompensere for tabet af base i tarmen. Dermed genskabes en normal syre/base-balance i de fleste tilfælde. Hvis ikke nyrerne kan følge med, prøver kroppen at udskille syre fra kroppen ved at udskille mere kuldioxid gennem udåndingsluften. Dette vil man opleve som åndenød.

Det er i øjeblikket ukendt, hvor mange personer med ileostomi der har øget syreudskillelse i urinen, ligesom de langsigtede konsekvenser af dette er uafklarede. Sammen med Institut for Biomedicin på Aarhus Universitet kan vi måle nyrernes syreudskillelse og vurdere, om kroppen er belastet af en skæv syrebalance, hvor nyrerne er på overarbejde for at genskabe ligevægt i syre/base-balancen.

Opsummering

Tarmen taber vand, natrium, magnesium og bikarbonat. Det er derfor vigtigt, at personer med en ileostomi drikker væsker, der indeholder salt f.eks. mælk og V-blanding. Og husk du kan altid finde flere vejledninger på:

www.levermavetarm.auh.dk.



Figur 4: Oversigt over hvilke salte personer med tyndtarmsstomi kan tabe i tarmen og konsekvenserne heraf. Foto: Lavet i <https://BioRender.com>.

Ønsker man at deltage i nogle af vores forskningsprojekter på afdelingen for Lever-, Mave- og Tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital, hvor man bl.a. kan få målt magnesium med avancerede metoder, og få målt sin syreudskillelse i urinen, er man velkommen til at kontakte os på nedenstående kontaktoplysninger.

Kontakt

Kontakt ved interesse i deltagelse af projekter:

Måling af magnesium

• Mathias Redsted, klinisk diætist og kandidat klinisk ernæring, ph.d. studerende

Tlf. +45 30519619

• E-mail: matred@rm.dk



Måling af syreudskillelse

• Peter Lange Jørgensen, lægestuderende og forskningsårsstuderende

• Tlf. +45 20952738

• E-mail: pelajo@rm.dk



Projektleder

• Klinisk professor, overlæge Christian Lodberg Hvas





NYT FRA LOKALFORENINGERNE



COPA København/Frederiksberg

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

Kommende arrangement

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

Godt nytår.

Vi håber at se flere af jer i det nye år.



P.b.v. Helle Leth Lillelund



COPA Storkøbenhavn

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

Siden sidst

God bustur

VI havde en god bustur til Coloplast den 18. august, desværre var der ikke så mange, der havde lyst til at deltage så vi var suppleret med 5 fra Nordsjælland.

Det var interessant, at se det tekniske, og der var mange der viste os rundt, så vi alle kunne se. Samtidig fortalte de om



produktionen andre steder.

Efter besøget besøgte vi Gl. Humlebæk Kro og fik en dejlig 2-retters menu og havde

et par hyggelige timer, inden vi kørte tilbage til Herlev.



P.b.v. Gethe Jacobsen

Kommende arrangement

Bustur til Roskilde Domkirke m.m. lørdag den 17. januar 2026



Vi starter ved Herlev Station kl. 10.00 og kører til Roskilde, hvor vi først besøger Lützhøfts Købmandsgaard, hvorefter vi fortsætter til Chr. VI's Overdrevskro nær Ringsted. Her spiser vi en 2-retters menu og hygger os.

Når vi er færdige kører vi retur til Roskilde Domkirke, hvor vi får en rundvisning. Vi er hjemme ved Herlev Station ca. kl. 17.

Håber I får lyst til at deltage i denne dejlige tur, selvom det er vinter. Bussen er varm.

Pris kr. 300 for medlemmer (kr. 400 for ikke-medlemmer).
Tilmelding til Gethe på mail gethej@gmail.com eller SMS på 40950953 **senest den 9. januar 2026**.

Betaling bedes indsat på konto i Danske Bank 9570-13836078.

Kommende arrangement

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

Julefrokost søndag
23. november kl. 12 i

**Foreningshuset
i Herlev,
Gl. Hjortespringvej 444,
2730 Herlev**

Pris kr. 275 for medlemmer og kr. 375 for ikke-medlemmer (husk hvis du vil være støttemedlem koster det kun 200 kr. om året).

Vi spiser en god frokost ledsaget af diverse drikkevarer som er inkl. i prisen.

Vores sædvanlige klaverbokser Troels kommer og hygger sig for os, og vil spille, når vi synger nogle julesange. Vi slutter med at spille 3 bankospil (gratis) om gode præmier.

Tilmelding til Gethe enten som e-mail gethej@gmail.com eller sms 40950953 samtidig skal pengene sættes ind på vores konto i Danske Bank 9570-13836078.



Vi ønsker alle en rigtig glædelig Jul og godt nytår og håber at se jer både til julefrokost og busturen.

P.b.v. Gethe Jacobsen

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**



Care
the right way
for a better day

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

etogarments

eto-garments.com

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



COPA Nordsjælland

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

Julefrokost 2025 i Allerød



Julefrokost i år vil som de andre år blive en hyggelige julefrokost og der er masse af julehygge
 Så kom nu til julefrokost for i år, sidste frist for tilmelding er den 20. november.

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

Menu er:

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, flæskesteg – 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:

julemenuen & fri øl og vand – og selvfølgelig en lille én til halsen på over 38 %!

Julebanko med nogle pæne præmier

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 **31130547** efter kl. 16.00

Jeg sender en faktura omkring den 20. november med oplysninger om bankkonto og sidste frist for betaling.

Dagsorden generalforsamling

Dagsorden

1. **Valg af dirigent**
 - Godkendelse af, at generalforsamlingen er lovligt indkaldt.
2. **Formandens beretning**
 - Lokalforeningens beretning for 2025.
3. **Regnskab**
 - Kassereren fremlægger og gennemgår det reviderede årsregnskab for 2025.
4. **Aktivitetsplan**
 - Formanden fremlægger forslag til aktivitetsplan for 2026-2027.
5. **Indkomne forslag**
6. **Valg til bestyrelsen**
 - Bestyrelsesmedlem
Lene Økær Hansen – på valg for 2 år.
 - Bestyrelsesmedlem
Anne-Marie Eilschou – på valg for 2 år, ønsker genvalg.
 - Bestyrelsesmedlem **Per Nielsen** – på valg for 2 år.
 - Suppleant **Henrik Eilschou** – på valg.
 - Revisor **Villy Schjøtt** – på valg for 1 år, ønsker genvalg.
 - Revisorsuppleant **Jytte Andersen** – på valg for 1 år, ønsker genvalg.
7. **Eventuelt**

*COPA Nordsjælland vil
 ønske alle deres
 medlemmer
 en glædelig jul samt
 et godt nytår*

se flere oplysninger på www.copa.dk
 under *lokalforeningen Nordsjælland*

Vi ses i 2026!

P.b.v. Michael Petersen



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

En uforglemmelig dag i Stenmaglehaven

Lørdag den 30. august 2025 havde vi fornøjelsen af at invitere medlemmer fra både COPA Vestsjælland og COPA Roskilde/Køge med på en kørsel-tur til Stenmaglehaven i Nyrup.

Det blev en dag fyldt med smukke indtryk, hyggeligt samvær og ikke mindst masser af gode smagsoplevelser.

Stenmaglehaven er en ganske særlig have på hele 26.000 m², hvor natur og menneskehånd går op i en højere enhed. Vi nød synet af de store vandspejl, de mange søer og den lange å, der skaber ro og harmoni i haven.

Mange benyttede lejligheden til at gå på opdagelse blandt de hundredvis af rhododendron og magnolier samt den imponerende frugthave med 24 forskellige træer.



Det var en oplevelse, der gav anledning til både samtaler og stille refleksioner undervejs. Dagen bød også på gode kulinariske oplevelser. Vi startede med en dejlig frokost, og senere på eftermiddagen blev vi forkælet med Stenmaglehavens berømte kagebord. Her var der ikke mindre end 11 forskellige slags hjemmebagte kager, som hurtigt blev et samtaleemne i sig selv – og ja, enkelte lykkedes det faktisk at smage sig igennem alle 11.

Det var en stor glæde at se så mange medlemmer deltage og nyde dagen i hinandens selskab. Vejret viste sig fra sin allerbedste side, hvilket var med til at gøre oplevelsen helt perfekt.

En særlig tak skal lyde til alle, der deltog. Uden jer var dagen ikke blevet den samme. Turen til Stenmaglehaven viste endnu engang, hvor meget glæde og fællesskab vi kan skabe sammen – og vi glæder os allerede til næste arrangement.

P.b.v. Eddy Tersløse

(COPA Vestsjælland fortsætter næste side)

DH Odsherred samlede fuldt hus til politisk debat

Afholdelsen af det politiske debatmøde blev en stor succes – langt ud over vores forventninger. Salen var helt fyldt, og hele 11 politikere fra de lokale partier havde afsat tid til at deltage og lytte.

Sif Holst fra Danske Handicaporganisationer holdt et inspirerende oplæg om vigtigheden af at inkludere mennesker med handicap og særlige behov som en naturlig del af samfundet. Hun understregede, at vi

skal se mennesket – ikke handicappet – og at FN's Handicapkonvention også forpligter kommunerne til at arbejde aktivt for inklusion og lige muligheder.

Der var stor spørgelyst blandt deltagerne, og politikerne viste en tydelig lydhørhed. Den åbenhed og interesse ser vi frem til at bygge videre på i den kommende byrådsperiode.

Mødet blev afholdt på Thorshøj i Odsherred, et tilbud til borgere med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale udfordringer. Thorshøj yder en målrettet beskæftigelsesindsats i et trygt og støttende miljø, hvor borgernes kompetencer og ressourcer udvikles med fokus på et erhvervsrettet perspektiv.

En stor tak skal lyde til brugere og personale på Thorshøj for at stille deres lokaler til rådighed og for den varme modtagelse.



Kommende arrangement

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.

Vi ser nu frem mod årets julefrokost, som vi i år afholder i fællesskab med COPA Roskilde/Køge. Det bliver en hyggelig og festlig dag, hvor vi kan mødes på tværs af lokalforeningerne, dele erfaringer og styrke fællesskabet i COPA-familien.

Samtidig vil vi gerne benytte lejligheden til at ønske alle COPAs medlemmer – ikke kun her i Vestsjælland, men i hele landet – en rigtig glædelig jul.

P.b.v. Eddy Tersløse

LÆSERBREV

God rejse til Spanien

Vi var 13 godt sammentømrede COPA-medlemmer på en tur til Hotel Estival Park i Salou i Spanien med Viva Tours i oktober 2025.

Super hyggeligt. Måske lidt stort hotel og megen larm og høj musik. Men vi hyggede os.

Og udflugten til Barcelona var også en stor succes. Mathilde var guide og alle var meget tilfredse med hendes viden og fortælling.

Hilsen Sus Gyldengren, COPA Roskilde



Generel rejse til Nordspanien
Rejs den 7. oktober - 8. oktober 2025

Nyd en fantastisk ferie i solrige Salou, Spanien
Lad luksus, natur og oplevelser gå hånd i hånd!
Du indlogeres på Hotel Estival Park**** som byder på et stort morgen- og aftensbuffet, adgang til VIP-SPA og guldservice døgnet rundt.
Hotellens beliggenhed på strandpromenaden er perfekt til dig som både ønsker afslapning men også at mærke en pulserende festival.
Med i rejsen er en helikopterflugt til Barcelona med dansk guide, hvor du kan opleve det bedste fra denne fantastiske storby.
Og efteråret i måne på bedst mulig vis med en fest i den spanske varme!

8 dage (7 nætter)
1/10 - 8/10

- Double 10 fra København til Barcelona 1/10
- 20 kg bagage (uden vægt) i de håndledte
- Bortsejler på én time fra Barcelona lufthavn
- Et hotel med 4 stjerner
- Delt dobbeltværelse på Hotel Estival Park****
- 8 dage/7 nætter
- 24 timers buffetmorgen- og aftenbuffet
- Hvidebæltet imponerende morgen- og aftenbuffet
- 3 dage med gratis adgang til VIP-SPA (værdi over 1.000 kr.)
- Helikopterflugt til Barcelona med dansk guide
- Rejse fra Jylland/Skåne: 9990-4000 (for rejse 200 kr. per person)
- Grundet af at vi ikke kan tilbyde adgang fra Jylland/Skåne
- Rejse fra Jylland/Skåne: 9990-4000 (for rejse 200 kr. per person)
- Rejse fra Jylland/Skåne: 9990-4000 (for rejse 200 kr. per person)

Pris 6.350 kr. per person
Inkl. adgang til museer, bilmuseum og udstilling, ankomstforretning

Book rejsen
Send en mail til Helle på info@vivatours.dk med COPA i emnet



COPA Roskilde / Køge



Lokalformand:

Jette Frederiksen
Brombærvej 10, Gundsømagle, 4000 Roskilde
tlf.: 28827580
mail: jettebfederiksen@hotmail.com

Kommende arrangement

Museumsbesøg og julefrokost lørdag den 22. november

COPA Roskilde-Køge arrangerer besøg på Æglageret - kunst- og ægmuseum i Holbæk og efterfølgende Julefrokost. *Du bliver kørt i bus!*

Og 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

- 10.00 Bussen kører fra Greve v/Svømmehallen v/Greve Station
- 10.30 Bussen kører fra Astershjemmet, Astersvej 9, 4000 Roskilde
- 11.15 Ankomst til Æglageret Holbæk til besøg på Ægmuseet, Kunstudstilling og butik.
- 12.45 Ankomst til Julefrokost i Vommevad Forsamlingshus, Søstrupvej 82, 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.

Tilmelding og betaling:

Via bankoverførsel til:

Reg. nr. 9570 – Konto nr. 0012337078

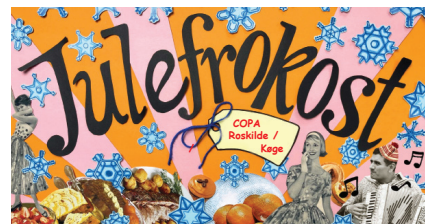
Bindende tilmelding senest mandag den 10. november

til: Jette Frederiksen

tlf.: 28827580 /

mail: jettebfederiksen@hotmail.com

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



P.b.v.
Lynn Søfeldt



Eftermiddagssnak i hotelhaven.

Siden sidst

Sommerferieturen til The Cottage i Nysted - sikken en dejlig sommeroplevelse det var

20 mennesker fra COPA Roskilde-Køge og COPA Vestsjælland var afsted i uge 34 på Kør-selv-tur til det dejlige hotel The Cottage i Nysted, som vi brugte som base for at udforske Syd-havsøerne.

Tirsdag havde vi arrangeret en bustur rundt på øerne, hvor vores guider Kirstine Haugaard og Ole Petersen udleverede beskrivelser af steder, der er værd at se langs ruten, og som vi selv skulle besøge de næste dage, og de fortalte også lidt på vejen. Vi vidste ikke, at der er SÅ meget at se på det flade Lolland og Falster.

Så det blev et spørgsmål om at foretage valg, da vi slet, slet ikke kunne nå at se bare en brøkdel af det, vi gerne ville.

Ideen med selv at køre ud og se nogle steder – måske sammen med nogle andre – og så komme hjem og mødes i haven om eftermiddagen



Frokost på Femern Bælt Besøgscenter.

Sejltur på Maribosøerne.

Udsigt fra sejltur.

Stemningsbillede fra Nysted.

Klar til middag.

Maribo Domkirke.

og til aftensmad viste sig at være en fuldstændig perfekt kombination: Vi behøvede ikke at være sammen hele dagen alle sammen, men vi fik mulighed for megen social kontakt eftermiddag og aften. Der blev også udvekslet oplevelser og gode ideer til den fælles morgenmad.

Turen var så stor en succes, at vi blev kraftigt opfordret (faktisk af ALLE deltagere) til at arrangere en tur på stedet igen i 2026.

Det arbejder vi på!

P.b.v. Lynn Søfeldt



COPA Fyn

Lokalformand:
Jørgen Rasmussen
Moseholmvænget 23, 5672 Broby
tlf.: 29241340
mail: joerner@outlook.dk

Næstformand (+sekretær):
Kirsten Kristiansen
Fuglebakken 238, 5210 Odense NV
tlf.: 53294620
mail: kirstenbech54@gmail.com

Ny stomigruppe på Fyn

Vi er blevet opfordret til at lave en gruppe i Svendborg, hvor stomister kan mødes og få en snak om det at have stomi.

Vi mødtes for første gang i sidste måned i Frivillighuset i Svendborg og vi var glade for, at der var mødt 5 op.

Vi mødes nu fremover den første tirsdag i måneden kl. 15.30-17.30.

Har du spørgsmål eller andet, kan undertegnede kontaktes på tlf. 28344573.

P.g.v. Else Falch



NYT TILBUD TIL DIG MED STOMI

Stomisterne

Svendborg & omegn

Vi mødes hver første tirsdag i måneden kl. 15.30-17.30

I gruppen kan du dele bekymringer og tanker omkring det at have stomi. Vi byder på kaffe/te og boller.

Vil du høre mere, kontakt Else på 28344573

Sted: Frivillighuset Kvægtorvet
Frederiksgade 8, Svendborg (mellem Kvægtorvet og banegården).

Kommende arrangement

Husk julefrokost

Julefrokost **søndag den 16. november i Hjallesø Forsamlingshus. Tilmelding senest den 6. november** til : mail joerner@outlook.dk eller tlf.29241340.

Pris.200 kr. til konto nr.1551 4353247077.

Aktivitetsplan COPA FYN 2026

- Generalforsamling søndag den 22.februar kl.12 00
- Bowling onsdag den 18.marts.kl.16 30 med spisning
- Stomimøde ved KB. Tirsdag den 12. maj
- Sommertur med bus lørdag den 22. august
- Julefrokost søndag den 21. november



Kommende arrangement

Generalforsamling 22. februar 2026

Hermed indkaldes til generalforsamling

søndag den 22. februar. 2026. i

Hjallesø Forsamlingshus

Hjallesøgade 31, 5260 Odense S

Bemærk: Der startes med **spisning** kl. 12.00, hvor der er **tilmelding senest den 13.februar kl. 16.00** til formanden: joerner@outlook.dk eller tlf. 29241340.



Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen uden tilmelding. Men ønsker man at deltage i spisningen er der tilmelding.

Dagsorden for generalforsamlingen

- Pkt. 1. Valg af dirigent
- Pkt. 2. Bestyrelsens beretning v/formanden
- Pkt. 3. Regnskab v/kassereren
- Pkt. 4. Aktivitetsplan v/næstformand
- Pkt. 5. Indkomne forslag
- Pkt. 6. Valg til bestyrelsen. På valg er:
Bjarne Christensen, Claus Jørgensen og Per Conradsen som ikke ønsker genvalg
Så der skal vælges en ny til bestyrelsen for 2. år
- Pkt. 7. Valg af bestyrelsessuppleant der skal vælges en
- Pkt. 8. Valg af revisor: På valg er Tonnie Hansen
- Pkt. 9. Valg af revisorsuppleant:
På valg er John Ole Jensen
- Pkt. 10. Eventuelt



Der er ingen egenbetaling.

Efter spisningen vil der være 15. minutters pause inden generalforsamlingen.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest den 13. februar på mail:

joerner@outlook.dk

Mød op og vær med til at bestemme din lokalforenings fremtid.

P.b.v. Jørgen Rasmussen



Siden sidst

Sommertur 2025

Lørdag den 23. august afholdt copa Fyn sommertur til Svendborg.

Vi havde booket tur med M/S Helge til en dejlig sejltur i Svendborgsund. 16 mødtes på Jessens Mole på havnen, hvor vi gik om bord på Helge. Vi fik en god plads samlet. Jørgen havde været i Ringe Brugs og købt sandwich, øl og sodavand.

Helge lagde til mange steder på turen bl.a. Christiansminde, Valdemar slot og vi sejlede under Svendborgsund broen til Stella Maris inden turen gik tilbage til havnen.

Efter sejlturen var der et par timer på egen hånd i Svendborg inden vi mødtes på Restaurant Svendborgsund, hvor vi fik deres krogryde. Jørgen havde en lille overraskelse da vi ikke selv skulle betale for drikkevarer som ellers annonceret.

Tak for en dejlig dag.

P.b.v. Kirsten Kristiansen



COPA Sydøstjylland



Lokalformand:

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

Kommende arrangement

Julefrokost 23. november kl. 12.30

COPA Sydøstjylland inviterer til julefrokost søndag den 23. november kl. 12.30 på **Café Cosy i Hedensted**.

Café Cosy serverer en lækker julemenu inklusiv en genstand (øl/vin/sodavand) men med mulighed for tilkøb for egen regning.

Vi kommer med et par små overraskelser undervejs.

Pris for deltagelse kr. 125,- der indbetales i Middelfart Sparekasse Regnr. 0755 Kontonr. 3234924162 og anfør Julefrokost og medlemsnummer.

Tag nissehuen på og medbring det gode humør.



Kommende arrangement



Generalforsamling og foredrag

Lørdag 28. februar har vi foredrag og generalforsamling i Kolding.

Stedet er ikke endeligt fastlagt men vi får besøg af en stomisygeplejerske der vil fortælle om brok.

Hvorfor, forebyggelse, og behandling. Foredraget vil blive suppleret med demonstration af brokbælter af ETO, der syr stomibandager efter mål.

Efter foredraget er der frokost, inden vi går i gang med årets generalforsamling. Vi vil til generalforsamlingen få brug for kandidater til nyt bestyrelsesmedlem og en suppleant til bestyrelsen.

P.b.v. Steen Samuelsen

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).

Tak til alle der har fulgt opfordringen

Rigtig mange har mailet/ringet opdatering ind - TUSIND tak. Det ville være dejligt at få de sidste med. Hvis du endnu ikke har sendt din mail - så send straks.

Susanne Moll

Fagligt Selskab for sygeplejersker i stomplejen (FS22)

På hjemmesiden
<https://dsr.dk/faglige-selskaber/sygeplejersker-i-stomiplejen/>
kan du læse mere om sygeplejersker i stomiplejen.
Kontaktperson COPA: Anette Nielsen, anlyni@rn.dk
Regionshospitalet Nordjylland, Hjørring



COPA Søndersjylland

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

Kære medlemmer

Efteråret er startet og vi er klar til julefrokost i november.

Kommende arrangement

Julefrokost søndag d. 23. november på Folkehjem Aabenraa kl. 12.00

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,-.



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



COPA Midt- / Vestjylland

Lokalformand:
 Hans Christian Jessen
 Thujavej 11, 7400 Herning
 tlf.: 20159085
 mail: hans.jessen@3f.dk

Kommende arrangement

Julefrokost og pakkespil

COPA Midt/Vestjylland inviterer til julefrokost
lørdag den 22. november 2025 kl. 12.30

Årets julefrokost i COPA Midt- /Vestjylland afholdes i år
 på **Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, 7400 Herning**,
 lørdag den 22. november 2025 kl. 12.30.

Vi skal have en god julefrokost, hyggeligt samvær og
 pakkespil.

Husk pakkespil

Til pakkespil bedes hver
 deltager medbringe en
 pakke til værdi af 30 kr.

Deltagerpris for
 julefrokost og 3 genstande
 (snaps, øl eller vand)

For medlemmer 200 kr.
 Ikke medlemmer 300 kr.



Tilmelding til Gunnar Andersen, tlf. 97427376 / mobil
 20522743 eller på mail gua@youmail.dk
senest den 14/11 2024.

Betaling gerne på konto: 7600 0001494160.

Siden sidst

Dejlig udflugt

Søndag den 24. august
 havde COPA
 Midt/Vestjylland en dejlig
 udflugt til Ho Kro og
 'FLUGT – Refugee
 Museum of
 Denmark'.
 Efter opsamling
 kørte vi
 til Filsø og der fik
 vi kaffe og
 rundstykker.

Derefter kørte vi
 til Ho Kro og fik
 middag.

Besøget på Flugt Musum var med audioguide.
 Vi kunne i eget tempo gå rundt og opleve udstillingen.

Efter dette var det tid for hjemtur med buskaffe og Ulla's
 muffins.



P.b.v. Ulla Andersen



COPA Gl. Viborg Amt

Lokalformand:
Carina Juul Glensdorf
Rughavevej 28, 8800 Viborg
tlf.: 20486024
mail: 8489@live.dk

Yderligere kontaktperson:
Anemette Kjær
Engvej 22D, 8832 Skals
tlf.: 28604982
mail: mettecher@cher.dk

Kommende arrangement

Generalforsamling

**Ordinær generalforsamling lørdag den 7. marts 2026 kl. 12.00
på Grønhøj Kro, Skivevej 26,
Grønhøj 7470 Karup**

Program

- Kl. 12.15 Spisning
Pris for maden kr. 150,00 som indbetales på konto: 5351 0000500423.
Drikkevarer er for egen regning.
- Kl. 14.00 Generalforsamling
Kaffe serveres under generalforsamlingen.

Af hensyn til køkkenet er **tilmelding til spisning** nødvendig **senest 21. februar 2026** til Henry Jensen mobil og sms 29926545 eller henryuffe@hotmail.com

Dagsorden generalforsamlingen

- 1 Valg af dirigent.
- 2 Formanden aflægger beretning til godkendelse.
- 3 Kassereren fremlægger det reviderede regnskab fra sidste kalenderår til godkendelse.
- 4 Bestyrelsen fremlægger aktivitetsplan for det kommende år.
- 5 Behandling af indkomne forslag.
- 6 Valg af formand. Valg af to bestyrelsesmedlemmer for to år. Valg af to suppleanter for et år.
- 7 Valg af revisor og revisorsuppleant.
- 8 Eventuelt.



Grønhøj Kro.
Alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingen på Grønhøj Kro uden tilmelding.
Men ønsker man at deltage i spisningen, er tilmelding her-til nødvendig.

Siden sidst

God sommerudflugt

En lille flok på 12 styks fra COPA Gl. Viborg Amt var på en god sommerudflugt, som i år gik til VW- & Retro-museet i Ulfborg. Der var dækket op til middagsmad i de hyggelige rammer i Mormors cafe. Der nød vi nogle lækre luksus håndmadder, og hyggesnakken gik lystigt samtidig.

Mætte og tilfredse efter maden var vi på en spændende rundvisning, med fortællinger om bl.a de fine gamle folkevogns-bobler og rugbrød. Der var masser af se på og minder fra ens barn og ungdom. Retro køk-kenting, -legetøj, -camping, -postkontor, -frisørsalon og meget mere.



P.b.v. Carina Glensdorf



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

Julefrokost i Randers

Stomiklubben i Randers holder julefrokost **torsdag den 20. november kl. 13 i Kulturcafeen på første sal over biblioteket. NB Læg mærke til datoen.**

Det er sidste arrangement i dette kalenderår, og jeg håber at se mange af jer.

Pris 100 kr.

Tilmelding til Kirsten Gjørup Hansen tlf. 22162140 eller mail kirsten.gjorup.hansen@gmail.com

Siden sidst

Sygehusmuseum

Vi havde et fint møde på Sygehusmuseet sidst i september. Det er Danmarks største sygehusmuseum, og der var utrolig meget at se, og Ole – en af seniorerne – fortalte levende om det hele.



Venlig hilsen
Kirsten Gjørup Hansen

Siden sidst

På rundvisning i Skejby Sygehus' køkken

Vi har været på en spændende rundvisning i køkkenet på Skejby Sygehus. Her fik vi et indblik i det enorme maskineri, der hver dag sørger for mad til hospitalets patienter. Maden bliver lavet helt fra bunden.

Vi kom både rundt i køkkenet, bageriet og slagteriet, hvor vi kunne se, hvordan de mange råvarer bliver håndteret. Det var imponerende at opleve logistikken bag arbejdet og alle de maskiner, som der gør arbejdet nemmere for personalet som laver maden til patienterne. Vi så også de 70 specialbyggede vogne, der transporterer måltiderne ud til sengeafdelingerne. Hele tre gange om dagen leveres der mad til omkring 1.100 patienter, og det kræver præcision og planlægning i stor skala.

Det var både lærerigt og fascinerende at få et kig bag kulisserne og opleve, hvordan maden, som er så vigtig for de mange patienter, bliver til.

Efter den meget spændende rundvisning fik vi meget lækre smagsprøver på den mad som der bliver serveret for sygehusets patienter, og den mad der sælges i kantinerne på Skejby Sygehus.

Vi er meget glade for, at vi måtte komme på besøg og takker personalet som tog rigtig godt af os og viste rundt på deres arbejdsplads.

P.b.v. Gitte Heide



(COPA Aarhus fortsætter næste side)

Rundvisning i Aarhus Domkirke

22 veloplagte medlemmer deltog i en guidet rundvisningen i Aarhus Domkirke.

Vi fik en spændende orientering om kirkens historie helt tilbage fra 1100-tallet og frem til i dag – krydret med små anekdoter fra forskellige tidsperioder.

Særligt interessant var gennemgangen af nogle af de gamle kalkmalerier, som blev udført i den katolske tid. Dengang foregik gudstjenesterne på latin, og da menigheden ikke forstod sproget, blev billederne en slags "tegneserie", der fortalte, hvordan man skulle leve et kristent liv – og ikke mindst, hvor forfærdeligt skærsilden kunne være for den, der havde syndet. Malerierne fungerede dermed både som undervisning og som en påmindelse om, at køb af aflad kunne forkorte opholdet i skærsilden.

Vi fik også en præsentation af kirkens smukke alter, der er udført med flere sider – nærmest som en bog – og derfor rummer tre forskellige fortællinger, der hver især passer til årets forskellige tider. Efter rundvisningen var der tid til hygge og lækker burger på cafe Casablanca.

P.b.v. Gitte Heide



Kommende arrangement

Julearrangement lørdag den 22. november 2025 kl. 12.30



Lørdag den 22. november holder COPA Aarhus/Østjylland julearrangement i **Folkehuset, Ankersgade 21, 8000 Aarhus C.**

Vi mødes kl.12.30 og hygger os med lækker julemad, og lidt sødt til en kop kaffe/te.

Pris: 100 kr. for medlemmer og støttemedlemmer. 250 kr. for ikke medlemmer.

Beløbet indbetales inden arrangementet på vores konto i Nordea, Reg. nr. 1935
konto nr.: 6262470200.

HUSK at skrive dit navn i kommentarfeltet, når du betaler.

Tilmelding inden 16. november til
copa.aarhus.oestjylland@gmail.com

P.b.v. Annita Nielsen

Siden sidst

COPA havde en velbesøgt stand på Seniormesse i Skanderborg



Seniormesse i Skanderborg.

Skanderborg Kommune afholdt Seniormesse d. 21. september fra kl 10 til 15.

COPA havde en stand, og der var god tilslutning og COPA fik også godt besøg både af personer med stomi og pårørende.

Vi er helt sikkert med næste år også.

P.b.v. Else Kulas

Stomicafé torsdag 27. november kl. 19.00

Stomicaféer afholdes hver den sidste torsdag i måneden - næste gang er torsdag d. 27. november.

Du inviteres til Stomi Cafe 27. november kl. 19.00.

Sted: Frivillighuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53 Trøjborg 8000 Aarhus

Lokalforeningen byder på kaffe. Ingen tilmelding. Du kan få råd/vejledning eller en hyggesnak med ligesindede.



Siden sidst

Skønt ophold

Weekendopholdet sidste uge i august blev i år afholdt i Nyborg. Henning Granslev var med for sidste gang som formand, så han blev begavet med en venskabsnisse af Rita og Djon.

Undertegnede havde købt en bog med blanke sider, som deltagerne kunne skrive en hilsen i.

Skønt ophold med udflugt til Langeland, hvor vi besøgte Langelandsfortet; her fik vi bl.a. en køretur rundt i jeep.

Ikke alle gik med rundt. Vi var 3 der gik en anden vej og det blev købt lidt til krukkerne.

P.b.v. Else Kulas

Henning bliver begavet.



Pynt til krukker.



Djon, Henning og Rita.



Langelandsfortet.



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: jorgenhansen698@gmail.com

Siden sidst

Sensommertur

Tirsdag d.2., 3. og 4 september 2025 tog 27 forventningsfulde medlemmer fra COPA Nordjylland på en 3 dages tur til Lolland/Falster, med "Olesens Busser". Første stop var ved "Ejer Bavnehøj", hvor vores medbragte rundstykker blev fortæret med en lille en til halsen.

Videre til Tåsinge med besøg på museet, som bestod af flere udstillingshuse. Et af husene fortalte om dramaet mellem Elvira Madigan og Sixten Spare. Derefter til færgeren Spodsbjerg -Tårs og direkte til "Frederiksdal Kirsebærvin", hvor vi fik fortalt om produktionen, og fik nogle smagsprøver. Ankomst til vores hotel "Milling Hotel Søpark" i Maribo ved aftenstid, hvor vi skulle have 2 overnatninger.

Næste morgen var der afgang til Rødby Havn, hvor vi skulle have en guidet rundtur om Femern Bælt, og indblik i det store byggeri af den 18 km. lange tunnel til Tyskland. Det vil tage 7 min. i tog ved 200 km/t og 10 min i bil ved 100 km/t. Prisen regnede man med ville være 60 milliarder, men 90 milliarder bliver det nok til. Byggestart i 2020, færdig 2029? betalt af brugerne. Efter en rigtig god rundvis-

ning, videre til Kragenæs med færgeren til Fejø. Frokosten blev nydt i hård blæst på "Cafe Dybvig" lige ned til vandet, hvor menuen var "Fish and chips" - virkelig godt. Tilbage i Kragenæs nød vi kaffe og småkager uden for bussen i det gode vejr. Nogle af vores medlemmer gik op og så "Dodekalitten".

Dagens program var ved at være til ende, og vi kørte til hotellet. Kl.19 var der middag på restaurant "B" i Maribo.

Næste dag var der mulighed for at besøge Maribo Domkirke på egen hånd. Efterfølgende kørte vi til "Krenkerup Bryggeri" til rundvisning og smagsprøver af deres øl og en let frokost til. Sidste stop på turen var enten "Holmegårds Glasværk" eller "Skovtårnet". Der var nogle friske medlemmer som valgte Skovtårnet, resten blev på Holmegård med stor udstilling af 42000 stykker glas og ca. 6000 stykker Kæhler-Keramik.

Tilbage mod Nordjylland med stop i Skanderborg ved "Rasses Skovpølser", hvor vi fik en dejlig flæskkestegsburger. Igen 3 fantastiske dage med mange oplevelser og godt selskab var slut for denne gang.

P.b.v. Lise-Linda P.Nielsen

Siden sidst

Bowling

Onsdag d.1.okt.2025 deltog 21 medlemmer til bowling på Løvvang Center i Nørresundby, igen en stor succes. Bedste kvinde blev Christina, bedste mand blev Ejvind og Bjarne med samme resultat.

Bedste hold blev Irene, Inge-Lise og Bjarne.

P.b.v. Lise-Linda P.Nielsen

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

☐ Familær Polypose-gruppen

☐ Pensionistmedlem

(kr. 200,00 pr. år)

☐ Forældregruppen

☐ Almindeligt medlem

(kr. 300,00 pr. år)

☐ Støttemedlem

(kr. 200,00 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

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.



MobilePay

Er nem og nutidig mulighed for at give et tilskud til **COPA hjemmesiden. Stomiguiden.**

Bemærk. Kontingent kan **IKKE** indbetales på MobilePay nummer 67873. Der er kun givet tilladelse for indbetaling af **støtte til COPA hjemmesiderne.**

MobilePay nummeret er 67873.



MobilePay

Beskyt din forening mod svindelopkald

Som foreningsmedlem kan du blive kontaktet af svindlere, der vil lokke dig til at overføre foreningens penge til en sikkerhedskonto. Husk disse gode råd - og del dem gerne med andre.



Husk!
Din bank, politiet eller andre myndigheder vil aldrig bede dig overføre penge til en sikkerhedskonto



Aftal og overhold faste sikkerhedsprocedurer ved betalinger og overførsler



Spørg altid andre til råds ved henvendelser, der afviger fra normen



Del ikke navne og kontaktoplysninger på jeres regnskabsmedarbejdere på foreningens hjemmeside



Ring altid til den bank eller myndighed, personen udgiver sig for at være fra, før du reagerer



Lad dig ikke overtale, og giv aldrig efter for pres og korte tidsfrister

POLITI



COPA Forældregruppen

COPA Forældregruppen

Marie Louise Vinther

Halvorsmindevej 13, 9800 Hjørring

tlf.: 28550637 e-mail: marielouise.vinther@live.dk

Siden sidst

Familiweekend 2025

10.-12. oktober 25 var 17 familier afsted på Forældergruppens efterårstur til Grenaa.

Vi ankom til Kysthotellet fredag eftermiddag i den fineste efterårs sol. Da de fleste havde fået pakket ud på værelserne, kunne vi sætte os til bords i restauranten, hvor bufeten bød på dejlig mad for både små og store.

Aftenen gik med putning af trætte børn og gode snakke og sparring forældrene i mellem. Lørdag stod vi op til morgenmadsbuffet, hvorefter familierapeut, Dorthe Kastberg, var klar til at give børnene en dejlig oplevelse med mindfulness i børnehøjde. Det var en god blanding af lege og afslapning. Bagefter var der undervisning af Dorthe Kastberg, for forældrene, hvor vi kunne blive klogere på, hvad vi kan gøre, når vores børns trivsel er truet af fx. smerter, ubehag,

indlæggelser eller mobberi. Det var utrolig spændende og lærerigt. Efter en let frokost var vi inviteret i Kattegatcentret, hvor gode medarbejdere stod klar til at give alle en fed oplevelse. De lidt større børn kunne prøve at dykke med hajer, der var mulighed for at dissekere blæksprutter, få rundvisning og fodre nogle af fiskene.

Lørdag aften blev der afholdt festmiddag bl.a. for at takke de søde børnepassere, der alle forstår, hvordan det kan være at leve med en "drillemave". Efter aftenmaden var der mulighed for at komme tilbage til Kattegatcentret til "Zzzov med hajerne".

Det var en fantastisk oplevelse for dem, der tog imod tilbuddet. På hotellet blev det endnu en hyggelig aften med



fantastisk sparring for de tilbageværende familier.
Søndag ventede endnu en morgenbuffet, hvorefter det var tid til at tjekke ud fra værelserne, og afholde Forældregruppens generalforsamling.

Weekenden blev sluttet af med en frokost, og så var alle klar til at forlade hotellet med fyldte maver, hoveder og hjerter, men forhåbentlig også lettere skuldre. At have kronisk syge børn, kræver noget helt særligt, som mange har svært ved helt at sætte sig ind i, men i COPAs forældregruppe er der en udtalt forståelse for de mange svære situationer, som forældre til kronisk syge børn, dagligt bliver sat i.

**P.g.v. Mona Skipper Bolther
(mor til Tobias, 7 år)**



Ny emballage, samme produkt

Produkterne har fået nyt udseende samt mere miljøvenlig emballage, men indholdet og den velkendte kvalitet er præcis den samme som altid.

Følg os på Facebook!

Vil du have tips, nyheder og små hverdagsråd direkte i dit feed? Følg Stotec på Facebook og bliv en del af fællesskabet! Scan QR-koden og find os med det samme.



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



Planterig kost nedsætter kræftrisikoen



En analyse af 79.468 syvendedagsadventister i Canada, der spiste en vegetarisk kost (indsamlet mellem 2002 og 2007 - alle oprindelig fri for kræft), har nok engang vist, at kræft signifikant er sjældnere hos vegetarer end hos ikke-vegetarer.

Baseline-kostdata blev indhentet ved hjælp af et spørgeskema om fødevarerfrekvens og incidens af kræftformer ved at matche med statslige og canadiske provinsielle kræftregistre.

Forskerne fandt en lavere risiko hos vegetarer for alle kræftformer (12% nedsat risiko). Specifikke kræftformer med tegn på lavere risiko var bryst-, kolorektal-, prostata- og mavekræft samt lymfoproliferative under typer.

Syvendedagsadventisternes sundhedsbevidste livsstil skal dog også tages i betragtning, da brugen af alkohol og tobak er forbudt, og de fokuserer

på hele, minimalt forarbejdede fødevarer uden forurenende stoffer eller kemikalier.

De tror på forebyggende sundhed, hvile og motion.

Alt dette vil reducere risikoen for kronisk sygdom og bidrage til en sund levetid. Kan derfor også have bidraget til undersøgelsens resultat. ■

Fraser, G.E. et al. Longitudinal associations between vegetarian dietary habits and site-specific cancers in the Adventist Health Study-2 North American cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2025. 122,2; side 535-543, Doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.06.006.

Ny måling*) Kræftens Bekæmpelse



50% af danskerne støtter, at tobak og nikotin udfases, så det ikke længere bliver solgt som forbrugerprodukter i 2035. **Kræftens Bekæmpelse anbefaler tre politiske skridt til at udfase tobak og nikotin.**

- En politisk besluttet, national udfasningsplan med en slutdato: Stop for salg af tobak og nikotin som forbrugerprodukter senest i 2035. Skrives ind i loven om tobak og nikotin.
- Begræns efterspørgslen: Højere priser, flere røgfri miljøer, stop for markedsføring, hjælp til at blive røg- og nikotinfri.
- Reducer udbuddet: Stop for nye produkter. Forbyd onlinesalg. Indfør licens og begræns antallet af butikker, som sælger tobak og nikotin. Vedtag tobaks- og nikotinfri generation med stop for salg til alle født efter 2010.

Halvdelen af vælgerne bakker op om et stop for salg af tobak og nikotin

*) Data er indsamlet af analysebureauet Epinion for Kræftens Bekæmpelse i perioden 2. juli-16. juli 2025. I undersøgelsen indgår svar fra 3.033 danskere i alderen 18 år og derover. Data er repræsentativt i forhold til køn, alder, region og partivalg ved seneste Folketingsvalg i 2022.

'Din Patientguide' hjælper med klarhed og overblik

Når sygdom rammer, kan det danske sundhedsvæsen føles komplekst, uoverskueligt og langsomt. Gennem gratis og uvildig rådgivning rækker Din Patientguide en hjælpende hånd ud til dig, når du har allermost brug for det.

Siden lanceringen i december 2024 har 'Din Patientguide' hjulpet tusindvis af danskere med at forstå deres rettigheder. Uanset om det drejer sig om ventetider, frit sygehusvalg, klagesager eller erstatning, står erfarne patientvejledere klar til at give professionel rådgivning og støtte.

Som Danmarks første private patientrådgivning er 'Din Patientguide' et vigtigt supplement til de regionale patientkontorer. Med udvidede åbningstider og høj tilgængelighed gør vi det nemt for patienter og pårørende at få uvildig rådgivning, når behovet opstår. Vi ønsker at skabe trykthed i mødet med sundhedsvæsenet – for alle.

Din hjælp til at navigere i sundhedsvæsenet

At være patient kan være forbundet med mange spørgsmål – ikke kun om sygdom og behandling, men også om rettigheder i sundhedsvæsenet. Mange oplever, at det kan være uoverskueligt at finde vej i regler, muligheder og frister. Her kan 'Din Patientguide' gøre en forskel ved at skabe klarhed og give dig et nødvendigt overblik. Gennem gratis og uvildig rådgivning, hjælper vi dig med at afklare hvilke rettigheder og muligheder du har, så du står stærkere i mødet med systemet.

Personlig rådgivning – når du har brug for det

Vores patientvejledere sidder hver dag klar til at hjælpe patienter med at få konkret rådgivning om en ofte kompleks situation. En af dem var Mette som fortæller:

"Det var over al forventning. Jeg ringede om formiddagen, og samme dag blev problematikken taget op på en konference med en jurist og sundhedsfaglige. Allerede om eftermiddagen fik jeg besked om, at vi naturligvis havde ret til den behandling, min datter var blevet bevilget."

Vejledernes faglige og uvildige ekspertise, parret med let tilgængelighed, gav Mette og hendes familie den afklaring, de havde brug for:

"Rådgivningen var både hurtig, effektiv og kompetent – det betød alverden for os, fordi det er så svært at finde rundt i alle de her instanser."

Tilgængelig for patienter i hele landet

'Din Patientguide' er et landsdækkende tilbud, som alle borgere gratis kan benytte - uanset om de bor i Skagen, Roskilde eller på Bornholm. Rådgivningen er tilgængelig telefonisk og på chatten, alle hverdage fra kl. 8-12 og 15-18 samt lørdage fra kl. 9-12. De udvidede åbningstider gør det muligt at få rådgivning uden nødvendigvis at skulle tage fri fra arbejde.

Døgnet rundt kan patienter og pårørende desuden finde svar på de mest almindelige spørgsmål via dinpatientguide.dk, hvor letforståelige guides hjælper med at afklare dine rettigheder og muligheder.

'Din Patientguide' tilbyder både telefonisk og skriftlig rådgivning samt mulighed for virtuelle eller fysiske møder.

Hos Din Patientguide er hjælpen altid...

**Gratis
Uvildig
Tryk**

Hvad kan vi rådgive om?

- Frit sygehusvalg og udvidet frit sygehusvalg
- Ret til hurtig udredning og behandlingsgaranti
- Befordring og befordringsgodtgørelse
- Behandlingsmuligheder i udlandet
- Klager og erstatningssager

Fleksibel rådgivning

- Telefonisk rådgivning: kl. 8-12 og 15-18 samt lørdage kl. 9-12
- Skriftlig kontakt: Send en henvendelse og få svar inden for én hverdag
- Digital portal: Find guides, vejledning og information 24/7 på dinpatientguide.dk

Kontakt os

+45 70 90 70 70

<https://dinpatientguide.dk/hjaelp>

www.dinpatientguide.dk



Kontakt Din Patientguide



Telefon: 70907070



Web: dinpatientguide.dk

Hold dig opdateret: Følg os på



Facebook



Instagram



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*)
Rolighedsvvej 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 Jensen
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

Jørgen Hansen
Hvedemarken 10
9670 Løgstør
Tlf. 60579670

*) Medlem af COPA's Forretningsudvalg.

