



Fredensborg slot

**Søndag 28. juli
2019 kl. 10.30**

Kom med på en guidet tur i Fredensborg Slot, Den Reserverede Have og Orangeriet. Vi mødes kl. 10.15 ved billetkontoret som ligger til venstre for slotskirken. Der er adgang for kørestole, men desværre ikke for el-scootere

Fredensborg Slot og Den Private Have er normalt reserveret Kongehuset. Om sommeren er det dog muligt at komme indenfor og opleve slottet, Orangeriet og urtehaven.

En omvisning består af: 45 min. omvisning på slottet afsluttende med Slotskirken. Heref-

ter 45 min. i Slots- haven afsluttende med Urtehaven samt Orangeriet. Pris kr. 75 for voksne og kr. 25 for børn. Tilmelding på Nemtilmeld :



Café

Vi inder om de faste café aftener i både Helsingør og Hillerød. Vi mødes kl 18.00 til en god snak og et hyggeligt måltid, som dog er for egen regning . Lokalafdelingen giver en "varm drink" efter vi har spist.

Næste café-aften er i Hillerød den 21.5. og i Helsingør den 6.6. Til disse café-aftener er der ingen tilmelding, du kommer bare hvis du har lyst.

Den 4.7. har vi sommercafé-aften i Helsingør med byg-selv-burger.

Tilmelding til sommercaféen på nemtilmeld :

I dette nummer:

Fredensborg Slot	1
Café	1
Lailas pantindsamling	2
Bordtennis	2
Svømning	2
Karate	3
MundstyreI smartkommunikation	3



Laila´s pantindsamling

Pant indsamlingen er nu oppe på imponerende **kr. 11.000 !**

Sidste nye er, at der er en dame som følger facebook siden, har valgt at give 50 øre pr. indsamlet dåse eller flaske uden pant. Det vil sige, pludselig har alt værdi. Hun håber på, at flere har lyst til at støtte indsamlingen af dem uden pant, for at gavne natur og miljø.

Indsamlingen går over al forventning og Laila er blæst tilbage over den støtte der er, og er ved at lave en lille ekstra indsamling i forbindelse med MS World Day som hun også håber bliver en succes.

Ud over at Laila selv samler den pant op, som hun møder på sin vej (ligeså de flasker / dåser uden pant, så det kommer væk fra naturen) så opfordre hun andre til, at donere deres pant. Efter at have oplevet, at mange har pant stående eller måske ovenikøbet bare smider det ud, så håber hun på, at de hellere vil donere panten til det gode formål.



Du kan også hjælpe

Du kan fx aflevere din pant hos Laila i Snekkersten, men du kan også selv pante dine flasker / dåser og så sende beløbet til Laila på mobilepay 28188659. Du

kan også aflevere din pant hos "Jettes rideskole" i Gurre som støtter op om projektet eller på "Cafe Tower" i Helsingør bycenter.

Hvis du ikke har mulighed for at aflevere panten på et af ovennævnte steder, kan du ringe til Laila (28188659), for at snakke om, om hun kan hente dine flasker for dig.

Laila håber, du vil kigge ind på Facebook siden "Laila panter til Scleroseforeningen" og meget gerne dele den og opfordre venner & familie til at støtte.

Bordtennis

Der er handicapbordtennis mandage kl. 10.00 - 11.30 og onsdage 17.30 - 19.00 i Frederiksborghallen 1.sal. Milnersvej 39, 3400 Hillerød.

Til Handicapbordtennis er vi en lille flok med forskellige handicap der alle deler glæden ved at spille bordtennis.

Vi har det sjovt og byder meget gerne nye interesserede bordtennisspillere velkommen

Kontakt formanden Jørgen Bertelsen 30577090 berkyed@c.dk.

PS. De rigtig ivrige og engagerede trænerne tager til turnering i Malmø.



Svømning

Helsingør svømmehal, fredage kl.18. Det koster 300 kroner pr. halve år (personlig hjælper er gratis) Familiemedlemskab for 600 kroner pr. halve år.

Helsingør svømmehal, huser HHS (Helsingør Handicap Svømning) der tilbyder svømning og træning i vand for handicappede. Du er som scleroseramt også velkommen. Vi har ingen krav til, hvor syg man skal være for at

deltage - hos os er alle velkommen. For nogle med sclerose kan det være en befrielse at komme i vand hvor man er "vægtløs" og træne balance eller svømme.

I HHS er der mulighed for svømning og træning i både "almindeligt tempereret vand" men også i varmt vand. Bruger du rollator kan du også sagtens tage denne med, helt ind til bassinkanten - kørestole må også medtages. Har man brug for hjælper,

skal man dog selv have denne med. Vi har træner der kan vejlede dig i svømning og øvelser og selve træningen foregår helt individuelt efter, hvem du er og hvad dine behov er.

Vil du vide mere, se på vores hjemmeside <http://www.h-h-s.net> eller kontakt Laila Rohde Mortensen på mail: t1m3070@youmail.dk eller telefon 28188659.

Karate

Fredensborg Skole, Benediktevej 7, 3480 Fredensborg. Fredage kl. 18.00-19.00

Indgang enten fra Benediktevej eller fra Kastanievej. Du kommer ind i hallen via indgang "C" - den under uret i skolegården.

Karate, eller karate-do (do = vejen), er øvelser der systematisk træner kroppen til at bevæge sig optimalt og mestre alle kroppens bevægelser, såsom at bøje sig, springe og balancere, ved at bevæge arme, ben og krop bagud, fremad, til højre og til venstre, opad og nedad, frit og ensartet.

Alle øvelserne i karate bygger på sammentrækning fulgt af udstrækning. Med et godt fodfæste, god balance og kraftig rotation af hofterne kan man opnå uanet kraft.

"Karate med Sclerose" lægger vægt på dette, men endnu større vægt på at konstant forestille sig modstanderen, denne visualisering og konstante kamp mod imaginære modstandere øger koncentrationen og styrker motorikken. For at opnå den perfekte udførsel gentages øvelserne om og om igen, til den størst mulige effektivitet er opnået.

Karate er for alle der har viljen – i "Karate med Sclerose" fokuseres på effektivet fremfor stil. Vi understreger derfor at man kan deltage UANSET fysiske begrænsninger

De nuværende adgangsforhold tillader desværre ikke kørestole idet der er en del trappetrin. Hvis tilslutningen bliver stor vil vi prøve at få lokaler med adgangsforhold der også tillader kørestole

Tilmelding på Nemtilmeld:

Tak

Bestyrelsen vil gerne sige tak til alle jer der mødte op til årsmødet. Vi er glade for jeres deltagelse og især er vi glade for jeres interesse i vores arbejde.

Vi modtag desuden mange gode forslag til aktiviteter. Svømning og bordtennis som i kan læse om i dette nyhedsbrev er nogle af dem.



Vi vil fremadrettet også forsøge at arrangere andre aktiviteter der er kommet forslag omog vi tager altid gerne imod ideer fra jer.

Mundstyret smartkommunikation

Der er udviklet et produkt, der hedder TubusOne, som er et simpelt velfærdsteknologisk kommunikationsmiddel til touchskærme.

TubusOne kan anvendes af personer, der ikke har fuld funktion i arme og hænder. Produktet giver brugeren

uafhængighed af plejepersonale, mulighed for selvstændig brug af smartphones og tablets og ikke mindst selvstændighed, privatliv og øget livskvalitet – flere kommuner i Danmark har bevilliget **TubusOne** som hjælpemiddel.

Besøg os på hjemmesiden [her](#), hvor du kan se, hvordan TubusOne virker eller klik på "Learn More" og læs hvordan nogle af vores brugere benytter produktet. Du kan også skrive til Lizanne Svane på mail: ls@tubus.dk for mere information

***Scleroseforeningens
lokalafdeling Nordsjælland Øst***

FORMAND LAILA ROHDE MORTENSEN
Telefon: 2818 8659
Mail: tlm3070@youmail.dk

SEKRETÆR ULLA LØVIND
telefon: 4041 6095 eller 4847 6095
mail: ulovind@icloud.com

Kommende arrangementer:

- 21.05. Café-aften Hillerød
- 06.06. Café-aften Helsingør
- 04.07. Café-aften Helsingør med byg-selv-burger
- 16.07. Café-aften Hillerød
- 28.07. Besøg på Fredensborg slot
- 08.08. Café-aften Helsingør
- 05.09. Café-aften Helsingør
- 17.09. Café-aften Hillerød

www.scleroseforeningen.dk
