



## Unikt tilbud til kørestolsbrugere

**Scleroseforeningen tilbyder i september dette unikke kursus for kørestolsbrugere. .**

**Søndag 16. september kl 9.30-16.30** Scandic Hotel, Kettevej 4, 2650 Hvidovre

Om kurset:

TRE består af nogle få øvelser, der kan forløse stress og spænding i kroppen. Øvelserne vil være tilpasset kørestolsbrugere. Der ophobes spænding i kroppen pga. hverdagens stress, svære situationer, kriser, sygdom og/eller små og store traumatiske oplevelser. TRE aktiverer kroppens egen evne til at komme af med denne spænding.

Kurset er en blanding af teori og praksis. Der kræves ingen forkundskaber til TRE øvelserne, da underviserne vil sørge for grundig introduktion tilpasset den enkelte. Deltagernes hjælpere vil ligeledes blive introduceret til, hvordan de kan hjælpe deltagerne med at udføre øvelserne. Målet er, at give deltagerne en enkelt teknik, som de vil kunne integrere i deres hverdag.

Undervisere: Scleroseforeningens psykologer Dorte Larsen, Marianne Kjærem Nielsen og Michael Nissen samt fysioterapeut Elżbieta Pakoca.

Antal pladser: 20 kørestolsbrugere + 20 hjælpere

Tilmelding senest 2 uger før kursusstart på: [scleroseforeningen.dk/ansogning-til-kurser](http://scleroseforeningen.dk/ansogning-til-kurser)

Pris: 125 kr. inkl. forplejning (hjælper gratis)

## Husstandsindsamling

**Søndag den 9. September** er det tid for årets husstandsindsamling. Som i nok ved er vi i år alene om at samle ind, idet gigtforeningen ikke ønskede at deltage i år. Det betyder at scleroseforeningens medlemmer og pårørende selv skal dække alle ruterne, til gængæld tilfalder også alle de indsamlede midler scleroseforeningen til forskning. Derfor er det i år ekstra vigtigt at vi kan få flest mulige ruter dækket.

Så det store slag der skal slås nu er, at vi får rekrutteret så mange indsamlere som overhovedet muligt, og strategien er, at vi skal have alle medlemmer til at samle ind og samtidig få alle deres venner og familier til at gøre det samme.

Scleroseindsamlingen skal være hele foreningens indsamling, så lad os sammen arbejde for at hele foreningen står sammen om opgaven, får aktiveret alle foreningens medlemmer, venner og familier, naboer og kollegaer så vi sammen laver den bedste indsamling og får samlet et stort beløb ind til Scleroseforskning.



**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

06.07. Sommerfest Helsingør

02.08. Café-aften Helsingør

21.08. Café-aften Hillerød

06.09. Café-aften Helsingør

*Scleroseforeningens  
lokalafdeling Nordsjælland  
Øst*

**Torsdag den 5. juli kl 18.00—20.00. På Café Tower, Stürups  
Plads 1, 3000 Helsingør..**

---

Kom og tilbring et par hyggelige timer sammen med andre med Sclerose. Vi snakker, hygger os og spiser sammen.

Vi gentager succesen fra sidste år og bygger vores helt egen burger. Du kan vælge mellem flere forskellige typer boller, kød og tilbehør så du kan få din burger lige som du vil have den. Lokalafdelingen giver en varm drink efter vi har spist.

Pris: Voksne kr. 50 Børn 5-12 år kr. 25 Børn 0-4 år gratis .

Tilmelding på nemtilmeld: <https://sclerose-nordsjaellandoest.nemtilmeld.dk/48/>

