



## Julefrokost

**Tirsdag den 19. november 2019 kl. 18.00, DalleValle, 3400 Hillerød.**

Årets julefrokost holder vi i år den 19. november på DalleValle i Hillerød.

Kom og nyd en aften med god mad i godt selskab. Maden serveres på buffeten og for de som har brug for hjælp til at hente maden, vil der være hjælpere til dette.

Pris:  
kr. 60 for voksne  
og kr 30 for børn  
Drikkevarer for  
egen regning.

Tilmelding på nemtilmeld  
<https://sclerose-nordsjaelland-est.nemtilmeld.dk/60/>



## Tak for indsatsen !

Efter en skøn dag med fantastisk engagement, højt humør og gavmilde danskere blev der søndag den 8. september samlet ind på masse penge ind til forskning i sclerose. Indsamlingen nåede op på 5,7 millioner kroner,

Det er rigtig mange penge og dette havde ikke kunne lade sig gøre uden indsatsen fra alle jer der brugte et par timer til at stemme dørklokker, eller samlede ind på andre måder. Vi har endnu ikke fået resultatet for de enkelte lokalafdelinger, det kommer forhåbentlig med i næste nyhedsbrev.

Tusind tak for hjælpen ,

### I dette nummer:

Julefrokost	1
Landsindsamling	1
Pårørendeforedrag	2
Julecafé	2
Lailas pantindsamling	3
Fællesskabsfestival	3
Sclerosekarate	4



## Pårørende foredrag

---

**Tirsdag den 26.11.2019  
kl. 19.00. Seniorcenteret i  
Helsingør, Hestens Bakke  
43, 3000 Helsingør**

Vi vil gerne invitere til et foredrag med fokus på pårørende - men alle er velkommen. Kom og mød Annette sammen med hendes mand Michael. Annette og Michael har været gift i 20 år og har sammen pigerne Julie på 22 år og Sille på 15 år.

Efter mange års problemer fik Annette i 2005 endelig en diagnose. Navnet var Sclerose. Det var på en og samme gang en katastrofe, som satte livet helt i stå og samtidig en anledning til at tage livet op til revision.

Efter et par svære år, hvor Annette tabte sig voldsomt og kæmpede med meningen med livet, er hun, ikke mindst ved Michaels hjælp og støtte, vendt stærkt tilbage med den glubende livsappetit og en taknemmelighed for de muligheder, oplevelser og chancer, livet har skænket hende gennem et aktivt liv med Sclerose.

Det laver dog ikke om på det faktum, at der er store udfordringer og omkostninger i et forhold, hvor en kronisk sygdom bliver tredje partner i et forhold, der er beregnet på to.

Annette får dårlig samvittighed over at jage med dem, men kan også blive sur, hvis de ting hun ikke selv kan udføre, ikke bliver lavet på det tidspunkt hun synes det skal gøres. Sille synes, til tider, at det er dybt uretfærdigt, at skulle hjælpe sin mor med ting, som hendes venner overhovedet ikke skal forholde sig til.

Michael har til gengæld en bekymring for ikke at være i nærheden, hvis Annette får brug for hjælp pga. et fald eller f.eks. en manglende parkeringsplads. Samtidig kan han også blive vred på hende, hvis hun har glemt at

bede om hjælp i god tid, har glemt noget de lige har talt om eller ikke magter at deltage i ting de skulle have lavet sammen.

Der er erfaring for, at det er givende, når pårørende møder andre pårørende, som også er partnere, teenagere, søskende eller forældre til én med sclerose. Det kan ofte være en stor lettelse at få en snak med nogen, der lige præcis kender de problemstillinger, der kan være med sclerose tæt på, så her får du en unik mulighed for, at livet med sclerose for de pårørende kan blive nemmere at håndtere, eller du som scleroseramt kan få bedre forståelse for dine pårørende.

Tilmelding på nemtilmeld.

<https://sclerose-nordsjaellandoest.nemtilmeld.dk/114/>

## Julecafé

---

**Torsdag den 5. december  
2019 kl. 18 på Café Tower,  
Sturups Plads, 3000 Helsingør**

Efter vi har spist og drukket for egen regning og vi har spist Lailas hjemmelavede æbleskiver til dessert sammen med kaffe/te/kakao som

Tower giver, vil vi i anledning af at det snart er jul holde pakkeleg. Har du lyst til at deltage i dette medbringer du to små gaver,

Af hensyn til Laila, så hun ved hvor mange æbleskiver hun skal lave, er der denne gang tilmelding til caféen.

Tilmelding på nemtilmeld.

<https://sclerose-nordsjaellandoest.nemtilmeld.dk/73/>



## Lailas pantindsamling

---

Den 1. januar 2019 startede Laila med at samle pant og havde besluttet, at hver en krone skulle gå til forskning i sclerose. Da Laila startede, havde hun en drøm om, at nå 5000 kroner - dette var dog ikke et mål, for hun troede ikke på, at der kunne samles så mange penge ind. Det blev dog til mere end ti gange så meget, nemlig **kr. 52.100** som nu er afleveret til Scleroseforeningens forskning.

Laila fortæller, at det har været otte meget hårde måneder, men måneder fyldt med sjov og gode oplevelser. Laila er virkelig glad for den kæmpe opbakning hun har fået og for al den fokus det har givet på sclerose som sygdom.

Laila og en håndfuld venner deltog i Helsingørs "Øl løb" hvor de samlede næsten kr. 4000 ind og samtidig fik snakket med mange mennesker om sclerose.

Da Laila fik lov at tømme et par lastbiler for pant, efter der var kørt studenterkørsel, gav det god omtale i lokal avis.

Sammen med informatør Jens Christiansen, var Laila i Frederiksværk på ungdomsskolen for, at fortælle om sclerose - al pant der blev solgt på dagen, gik til indsamlingen.

Laila kunne hurtigt se, at folk der ikke normalt ville støtte sclerosesagen med penge, fandt interesse i, at støtte fordi det var pant. Mange følte ikke, at de skulle have penge op af lommen, så det har været en super måde at samle ind på og Laila har væ-

ret positivt overrasket over, hvor mange der har støttet op og selvom det har kostet virkelig mange timers arbejde, har det været det hele værd. Lailas facebook side "Laila panter til Scleroseforeningen" bliver ikke lukket ned, da hun forventer at lave en indsamling mere på et senere tidspunkt.

Hvis du har gang i en indsamling, hører vi meget gerne fra dig så vi kan reklamere i vores nyhedsbrev.



## Fællesskabsfestival

---

**Lørdag 26. oktober 2019,  
kl. 11-15, Hillerød bibliotek,**

Husk Fællesskabsfestival på biblioteket i Hillerød, med temaet **"Hvad gør dig glad?"**

Der vil ske mange ting på festivalen. Sport og spil, samt musik og selvfølgelig kan du også få dig en bid mad.



Ses vi d.26/10 kl. 11-15 på biblioteket i Hillerød?"

Har du spørgsmål i forbindelse med festivalen, kan du kontakte Vibeke på :  
[vibekepagh@icloud.com](mailto:vibekepagh@icloud.com)



**FORMAND LAILA ROHDE  
MORTENSEN**

Telefon: 2818 8659

Mail: tlm3070@youmail.dk

**SEKRETÆR ULLA LØVIND**

Telefon: 4041 6095

Mail: ulovind@icloud.com

## Kommende arrangementer:

- 26. oktober Fællesskabsfestival
- 07. november Café-aften Helsingør
- 19. november Julefrokost
- 26. November Pårørendeforedrag
- 05. december Café-aften i Helsingør

***Scleroseforeningens  
lokalafdeling Nordsjælland Øst***

**scleroseforeningen.  
dk**

## Sclerosekarate

**Fredensborgskole, Benediktevej 7, 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 og at man, i modsætning til hvad mange tror, slynger våbnene mod modstanderen

fremfor at slå og sparke. 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 største mulige effektivitet er opnået.

Karate er for alle der har viljen – i "Karate med Sclerose" fokuseres på effekt vitet 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  
[www.karatenord.dk](http://www.karatenord.dk)

<https://sclerose-nordsjaellandoest.nemtilmeld.dk/98/>

