



Scleroseforeningen, Lokalafdeling Randers Nyhedsbrev nr. 5/2022

Kære medlemmer

Sommeren går på hæld, men vi kan heldigvis stadig glæde os over pæne temperaturer og masser af solskin. Vi håber I har haft en fantastisk sommer derude.

Nu nærmer efteråret sig og dermed også flere indendørsaktiviteter – også i jeres lokalafdeling – se længere nede.

Den 13. august afviklede lokalafdelingen **Rap om Kap 2022** – det første efter 2 års Coronapause. Dette kunne udelukkende lade sig gøre med den store hjælp vi har fået fra alle jer frivillige.

Det var en god dag og i et fantastisk vejr – selvom varmen måske var en anelse overvældende. Mange mennesker var mødt op på Justesens Plæne, for at følge ændernes færd. Strømmen i Gudenåen drillede, så det, umiddelbart før løbets start, blev nødvendigt at bytte rundt på kran og flydespærre. Lidt hektisk, – men det lykkedes, med stor hjælp fra Falcks "udsendte medarbejdere" og en række praktiske hjælpere.

Vi afventer den endelige opgørelse af overskuddet v. årets Rap om Kap. Der blev solgt ca. 2.600 lodder

Vi vil gerne benytte os af lejligheden sige stort tak for jeres fantastiske opbakning ifm. salg af lodder til årets Rap om Kap og også til jer, der bidrog med hjælp til praktiske opgaver før, under- og efter selve dagen. Uden alle jer frivilliges kæmpe hjælp kunne det ikke lade sig gøre.

OBS: Der er stadig en del ikke afhentede præmier, herunder første præmien. Hvis I ikke lige fik tjekket vinderlisten i Randers Onsdag, så kan den også findes her på Scleroseforeningens hjemmeside:

<https://www.scleroseforeningen.dk/randers/praemieliste-rap-om-kap-randers-2022>



Her i nyhedsbrevet fra jeres lokalafdeling, får I information om planlagte events og medlemsaktiviteter i lokalafdelingen i efteråret.

Først får I et hurtigt overblik til kalenderen og dernæst en mere uddybende beskrivelse af de enkelte aktiviteter, hvor der også er oplysninger vedr. tilmelding.

På vegne af bestyrelsen
Bodil Johansen

Til Kalenderen:

Søndag d. 11. september: Scleroseindsamlingen 2022

- **Sammen mod Sclerose**

Torsdag d. 13. oktober, kl. 18.30-20.30: Foredrag

- **Sclerose træthed og energiforvaltning**
For medlemmer og pårørende

Lørdag d. 26. november: kl. 13-16. Julesammenkomst i lokalafdelingen

- **Den årlige julehygge i din lokalafdeling**
For medlemmerne og deres familier

Aktiviteter i Lokalafdeling Randers:

Søndag d. 11. september: Scleroseindsamlingen 2022

- **Sammen mod Sclerose**

Landsdækkende indsamling, hvor vi er på gaden og **samlers ind til forskning i Sclerose og patientstøtte**. Dette for at sikre bedre behandling og bedre vilkår for de 17.747 danskere, som lever med sclerose hver eneste dag.

Lad os *sammen* kæmpe for en verden uden sclerose og for en bedre hverdag for alle, der har sclerose inde på livet.



Giv en hånd med ved den landsdækkende indsamling d. 11. september.

Du kan deltage på mange måder, - alt efter hvad du nu bedst kan.

Sådan kan du være med:

- Du kan vælge at gå en rute, fra dør til dør, i dit lokalområde
- Du kan stå/sidde med indsamlingsbøssen, foran en forretning
- Du kan også oprette din egen online indsamling på sociale medier – se mere her: [Scleroseindsamlingen 2022 - Scleroseforeningen](https://scleroseindsamlingen2022.scleroseforeningen.dk/)

Tag også fat i familie, venner og hele dit netværk, så de kan hjælpe til. Jo flere indsamlere vi er, des bedre.

Har du ikke fået dig meldt til endnu? Du kan sagtens nå det!!!

Du kan læse meget mere – og **melde dig til indsamlingen** via Scleroseforeningens hjemmeside: <https://sammenmodsclerose.dk/>

Ved tilmelding bliver du tilknyttet din lokale indsamlingsleder, hvorfra du også kan få en indsamlingsbøsse, hvis den ikke kan nå frem med posten.

Torsdag d. 13. oktober, kl. 18.30-20.30: Foredrag for medlemmer deres pårørende

▪ Sclerosetræthed og energiforvaltning

V. ergoterapeut Louise Nørgaard fra Sclerosehospitalet i Ry

Oplever du sclerosetræthed? - Så er du ikke alene. Det er nemlig et udbredt symptom ved sclerose. Kom og bliv klogere på fatigue eller sclerosetræthed, som det også kaldes.

I foredraget vil Louise Nørgaard fra Sclerosehospitalet fortælle om sclerosetræthed, og om hvordan du kan optimere den energi, du har til rådighed.

Sclerosetræthed er et funktionsnedsættende men ofte usynligt symptom, som af mange beskrives som et af de sværeste symptomer at håndtere. Det kan begrænse ens aktiviteter i dagligdagen og ens livskvalitet i væsentlig grad.

Kom og hør mere om, hvad du selv kan gøre for at fordele din energi bedst. Tag også din/dine nærmeste med, så de kan blive klogere på, hvordan de kan støtte dig i, at få hverdagen til at hænge bedre sammen.

Der vil være kaffe/te, kolde drikkevarer og lidt godt til ganen.

Sted: Hjernecenter Randers, Bakkevej 1, 8920 Randers NV.

Lokale: Cafeen i hovedbygningen

OBS: sted KAN blive ændret afhængigt af antal tilmeldte og efterårets Coronasituation (vi skal stadig passe på de, som er særligt udsatte). I så fald følger info om.

Tilmelding: Foredraget bliver slået op i Aktivitetskalender på Scleroseforeningens hjemmeside <https://www.scleroseforeningen.dk/aktivitet> hvor du også kan tilmelde dig via **Nem Tilmeld eller** alternativt til Henriette Wessberg på E-mail: fru.wessberg@gmail.com eller tlf: 81730909

Tilmeldingsfrist: ons. d. 5/10-22

Lørdag. d. 26. november, kl. 13-16: Julesammenkomst i lokalafdelingen

- **Den årlige julehygge i din lokalafdeling - for medlemmer og deres familier.** Lokalafdelingens traditionsrige julefest, hvor der som altid er bankospil på programmet med rigtig mange gode og flotte præmier. Dertil masser af julehygge med hjemmelavet gløgg, æbleskiver, kaffe, vand og juleøl.
Vi ser frem til en hyggelige eftermiddag for medlemmerne og deres familier.



Nærmere info om julesammenkomsten følger, når tiden nærmer sig.

Sted: sted følger senere - afhænger af vinterens "Coronasituation".

Tilmelding: Julesammenkomsten bliver slået op på Scleroseforeningens Aktivetskalender <https://www.scleroseforeningen.dk/aktivitet> , hvor du også kan tilmelde dig via **Nem Tilmeld eller** alternativt til Henriette Wessberg på E-mail: fruwessberg@gmail.com eller tlf: 81730909

Tilmeldingsfrist: fre. d.11/11-22

Randers Lokalafdeling på Facebook:

Bliv medlem af Lokalafdelingens Facebookgruppe "*Scleroseforeningen Randers Kommune*" og følg med i vores opslag og aktiviteter der.

Du kan ansøge om medlemskab her:

<https://www.facebook.com/groups/ScleroseforeningensLokalafdelingIRanders>

Ved problemer med at blive optaget, kan du kontakte Administrator Bettina Palsbo på: bettina.palsbo@gmail.com
