

Dysmelisten

Informasjonsblad for Norsk Dysmeliforening

nr 01/2014

ISSN: 1500-2225

God påske!

Proteser og protesebruk

Side 10 - 11

Fra voksen- samlingen

Side 14 - 15

Snowboard for alle

Side 16



Materiell og tekst til
neste Dysmelisten sendes
før 15. mai til:

Hilde Skaadel
Nils Kittilsens gate 12
3725 Skien
Tlf. 906 59 990
info@dysmeli.no

Produksjon: www.PRESIS.no

På coveret:

Aktiv utetid - fra vinter mot vår.

Anne-May Johansen og Wilma Johansen.

PROGRAM SOMMERSEMINAR 2014: «IDENTITET OG MESTRING»

ONSDAG 30. JULI

Fra 15.00	Ankomst og registrering av deltakere.
18.00 - 19.00	Middag. Reserverte bord til ungdommer og nye familier med likemenn.
19.00 - 19.30	Informasjonsmøte. Presentasjon av nye familier.
19.30 -	Sosialt samvær med quiz og bingo

TORSDAG 31. JULI

08.00 - 10.00	Frokost
10.00 - 13.00	Foredrag og gruppesamtaler
13.00 - 14.00	Lunsj
13.00 -	Egen aktivitet for ungdom fra 12 år. Oppmøte i resepsjonen.
14.00 - 15.00	Generalforsamling
15.30 - 17.00	Erfaringsutveksling ved fagpersoner
18.00 - 19.00	Middag
19.00 -	Sosial samling med bingo/ barnedisco/ barnequiz og dagens bilder

FREDAG 1. AUGUST

08.00 - 10.00	Frokost
10.00 - 11.00	Lokallagstreff
11.00 - 13.00	Foredrag med utgangspunkt i temaet «Identitet og mestring»
13.00 - 14.00	Lunsj
14.00 - 16.30	Foredrag/gruppearbeid
18.00 - 19.00	Middag
19.00 -	Sosial samling med dagens bilder

LØRDAG 2. AUGUST

08.00 - 10.00	Frokost
10.00 - 15.00	Aktivitetsdag
19.00 -	Festmiddag med utdeling vandrepokal og loddtrekning

SØNDAG 3. AUGUST

08.00 - 10.00	Frokost
10.00	Evaluerings og avreise

*OBS: Påmelding innen 31. mai 2014. Se påmeldingsskjema for innsendelse inne i bladet eller meld deg på via våre nye nettsider: www.dysmeli.no
Vi oppfordrer spesielt til påmelding via nettsidene våre.*

30. JULI - 3. AUGUST
SKIKAMPEN

Lederen



Endelig kan vi stolt presentere våre flunkende nye nettsider. Mediateam er byrået som har laget dem for oss. Vi har lagt vekt på at sidene skal være moderne og lette å bruke. Nå har vi også tilpasset sidene for mobil og lesebrett. Da er det lettere for deg å finne frem på sidene også når du er på en mobil enhet.

Sjekk ut vår nettside på: www.dysmeli.no
Vi håper de nye nettsidene faller i smak. Gi oss tilbakemeldinger om det er noe dere savner.

Vi går vi mot en deilig årstid. Tror kanskje våren er min favorittårstid. Da våkner alt i naturen opp igjen, hestehoven blomstrer overalt, feiebilen tar med seg siste gruslaget fra vinteren, og det blir gode temperaturer og lysere kvelder – med andre ord vi har mye å se frem til, ikke minst til sommerens høydepunkt. I år har vi valgt å legge sommerseminaret til Skeikampen. Skeikampen ligger i fantastiske fjellomgivelser med flott natur, hotellet ligger ca. 30 km nord for Lillehammer. Påmelding og informasjon finner dere i dette nummeret av Dysmelisten, i tillegg vil det bli lagt ut på hjemmesiden og facebook. I år er har vi gjort det mulig å melde seg på sommerseminaret via en link på våre hjemmesider. Vi oppfordrer flest mulig til å benytte seg av dette.

Jeg håper så mange som mulig har lyst og anledning til å være med på årets sommerseminar – jeg vet det kommer til å bli et innholdsrikt seminar for små og store.

Jeg vil benytte anledningen til å takke alle voksne som var med på vokssesminaret i februar for en fantastisk helg. Jeg håper dere alle satt igjen med den samme gode følelsen som jeg gjorde etter helgen.

En stor takk også til Jan-Martin Berge som gjorde helgen så inspirerende og lærerik for oss alle.

Til slutt har jeg en oppfordring til dere alle – For at vi skal kunne utvikle hjemmesiden vår trenger vi din hjelp. Kommer du over relevant dysmelistoff som vi kan legge ut på siden, vær så snill og send det til info@dysmeli.no

Lurer du på noe er det bare å sende en mail, ringe eller sms'e en av oss i styret, seminarutvalget eller likemannsutvalget så hjelper vi deg så godt vi kan.

Da ønsker jeg dere alle en riktig fin vår.

Vi ses på Skeikampen.
Ta vare på hverandre.

Med vennlig hilsen
Kjersti Grøtting





Redaktøren

Når jeg skriver disse linjene er det snø og vinter. Det er fremdeles flere helger igjen med mulighet for ski og vinteraktiviteter ute. Hvert år på senhøsten og i god tid før vintersesongen, er det nødvendig med besøk på ortopediverkstedet for å tilpasse ny ski-protese til Julie.

Det er alltid spennende på de første skiturene hvordan protesen fungerer. Selv om protesen i seg selv ser passe ut, er det først på skituren Julie finner ut om den lett å ta på, og ikke minst om den er god å ha på. Vi har opplevd at en god skiprotese gjør at Julie får skiglede og følelse av mestring. Vi ser viktigheten av å ha riktig utstyr som passer og fungerer til både ute- og inneaktiviteter gjennom året. Dette er noe hele familien også får glede av, og det betyr også at barna kan delta i ulike aktiviteter sammen med venner. Det er viktig.

Snart er det også vår og tid for ny sykkel-sesong. I dette nummeret har jeg latt dysmeliverksteder fortelle litt om viktigheten av riktige hjelpemidler og hvordan de jobber med dette. Vi vet at dysmelistene og deres familier bruker verkstedene ulikt og at hyppigheten på besøkene er avhengig av både aktiviteter og behov hos dysmelisten.

Kanskje kan vi ha litt å lære av hverandre på dette. I vårt lokallag skal vi i mars på en ny vintersamling. Vi aker, vi kjører slalåm og noen går langrenn. Vi har det kjempegøy og vi utveksler erfaringer om hjelpemidler, proteser og om de gode løsningene for barna våre.

Ortopediverkstedene og ortopediingeniørene gjør en veldig viktig jobb for dysmelistene.

Vi som foreldre vet at høy aktivitetsgrad gir fysisk velvære og sosialt fellesskap.

I dette nummeret har vi også en artikkel om voksensamlingen som nylig ble holdt i Oslo. For å være en aktiv forening er vi avhengige av at foreningens medlemmer bidrar og melder seg til sitte i styret og i utvalg. Dette året er det verv på valg og vi håper at flere melder seg til spennende oppgaver for foreninger. Dette er med å utvikle oss videre. Les mer om dette inne i bladet.

Med dette vil jeg ønske dere en god avslutning på vintersesongen og en ny fin vår med masse aktiv utetid på programmet!

Hilsen Hilde!

FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet



Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at unge brukere skal vokse og utvikle seg med sine armproteser. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for unge brukere. Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon.



I SAMARBEID MED **ORTOCARE**

Norsk Teknisk Ortopedi AS

Vikaveien 17 - Pb. 10 - 2312 Ottestad

Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no

www.ortonor.no

UTVIDET tilbud til armprotesebrukere/dysmelibarn

Vi har nå
utvidet tilbudet
vårt, ved siden
av å lage og
tilpasse arm-
proteser og
grepstilpasninger
kan Sophies Minde
nå også tilby trening og individuelle treningsopplegg.



Proteser

• Arm- og benproteser

For timebestilling hos ortoped
ingeniør, ortoped eller fot-
terapeut, ta kontakt med vårt
felles sentralbord for alle
avdelinger på tlf. 22 04 53 60
mellom kl. 08.00–15.30.



Sophies Minde Ortopedi AS • Postboks 493, Økern • 0512 Oslo • Tlf: 22 04 53 60
E-post: post@sophiesminde.no • www.sophiesminde.no



NORSK DYSMELIFORENING

*Dysmeli er betegnelsen på medfødt
mangel på arm og/eller ben*

Innkalling til generalforsamling i Norsk Dysmeliforening

Torsdag 31. juli 2014 kl. 14.00 – 15.00

Sted: Thon Hotel Skeikampen

Saksliste:

1. Åpning.
2. Opprop og fastsettelse av antall stemmeberettigede.
3. Konstituering med valg av møtedirigent(er), møtesekretær(er), tellekorps og to protokollunderskrivere.
4. Styret beretning for siste hele kalenderår.
5. Revidert regnskap.
6. Medlemskontingent for kommende kalenderår.
7. Valg av styrets funksjoner: leder, sekretær og informasjonsleder.
To varamedlemmer velges særskilt.
8. Valg av revisor.
9. Valg av tre personer til valgkomité.
10. Andre innkommende saker med innstilling fra styret.



Sammen for en **aktiv** tilværelse

Avdeling for Fysikalsk medisin og rehabilitering, Ottestad

Avdelingen tilhører Sykehuset Innlandet og ligger ca. 2,5 km fra Hamar sentrum. Avdelingen tar i mot pasienter fra hele landet etter henvisning fra lege.

Vårt tverrfaglige team består av: Lege, ergoterapeuter, fysioterapeut, sosionom og ortopediingeniører fra Norsk Teknisk Ortopedi (NTO).

Vi tilbyr vurderingsopphold for barn og voksne i gruppe i 3 dager, og individuelle innleggelser i avdelingen over flere dager etter behov.

Så langt det er mulig prøver vi å tilpasse grupper etter alder, diagnose og funksjon. Målet er at pasienten skal bli mest mulig selvhjulpent i daglige aktiviteter.

Oppholdene inneholder tverrfaglig vurdering, trening, tilrettelegging og oppfølging:

- Informasjon og opplæring i bruk av tekniske hjelpemidler
- Veiledning og trening i daglige aktiviteter med og uten protese
- Proteser og grepstilpasninger i samarbeid med NTO
- Mestringsorientert informasjon og samtaler
- Informasjon om rettigheter
- Kontakt med likemann
- Oppfølging (veiledning og rådgivning til 1.linjetjenesten og annet fagpersonell ved telefonkontakt, hospitering og barnehage-/arbeidsplassbesøk ved behov)
- Videre henvisning for vurdering av grepsforbedrende kirurgi der dette ikke er vurdert tidligere

Dersom du ønsker mer informasjon ta kontakt med:

Nina Sveen, sjefergoterapeut og koordinator, tlf. 62 55 84 09 / 62 55 84 40

nina.sveen@sykehuset-innlandet.no

Ingrid Lesjø, spesialergoterapeut, tlf. 62 55 84 40

ingrid.marie.lesjo@sykehuset-innlandet.no

Anne Hagen, fysioterapeut, tlf. 62 55 84 44

anne.hagen@sykehuset-innlandet.no

FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet



Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at unge brukere skal vokse og utvikle seg med sine armpoteser. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for unge brukere. Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon.



NTOD 

I SAMARBEID MED **ORTOCARE®**

Norsk Teknisk Ortopedi AS

Vikaveien 17 - Pb. 10 - 2312 Ottestad

Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no

www.ortonor.no

Kjekt å vite om PROTESEBRUK

Vi har spurt proteseverksteder 10 spørsmål rundt hva de kan gjøre for dysmelister og hva som er mest vanlig ift. bruken av proteser. Her er svarene vi fikk.

1. Hva kan dere hjelpe dysmelister med?

Verkstedene kan bistå med alle typer proteser og ortopediske hjelpemidler.

De tilbyr også tilpasning av forskjellige spesialproteser, alt avhengig av alder og brukerens behov. Verksteder som ligger i tilknytning til sykehus kan for eksempel også tilby trening og tverrfaglige klinikker.

2. Hva er de mest vanlige aktivitetsprotesene?

Når det gjelder armdysmeli er det mest vanlige skistavproteser og sykkelproteser. Sports- og fritidsproteser er også hyppig laget.

3. Hva er de mest vanlige hjelpemidlene til dysmelister som dere leverer?

Verksteder på armdysmeli sier at myoelektriske proteser er det de lager hyppigst. Men de lager også en god del forskjellige grepsforbedringsproteser.

4. Hvor ofte bør en besøke ortopediverkstedet?

Ifø. både arm- og bendysmeli anbefales det 3-4 ganger i året i barneårene.

Men dette vil så klart være avhengig av vekstperioder. Det er vanskelig å lage en protese som barna kan vokse i. I perioder vil veksten være mindre og da kan det gå noe lengre tid

mellom hver gang det er behov for ny avstøpning. Mens det andre ganger kan være behov etter kun få måneder. Det er selvfølgelig behov for justeringer og reparasjoner i tiden imellom. Når veksten har stabilisert seg, vil besøkene bli mindre frekvente og mer behovsavhengige. Da kan frekvensen ligge på 6 – 12 måneder avhengig av yrke, aktivitet og bruk.

5. Hva vil dere si til at det er kommet en innstilling ift. dekning om kun en protese til dagligbruk?

Verkstedene er bekymret på brukerens vegne ifø. denne innstillingen. De aller fleste protesebrukere blir avhengig av sitt hjelpemiddel til yrke, skole og fritidsbruk, og hva da med reparasjoner av hjelpemiddelet som kan ta litt tid? Vi har allerede fått tilbakemeldinger på at enkelte måtte sykmeldt seg hvis de ikke hadde en reserveprotese å benytte i de situasjonene. For barn i vekst har de som regel en protese som er en liten del større og vil overlapp bruken ved vekst, sånn at de slipper å gå uten protese når de har vokst ut av den minste.

Men det viser at de som sitter å foreslår slike endringer, har liten forståelse av hvor viktig en protese er og hvilke behov dysmelister har.

6. Hva er de vanligste utfordringene ved bruk av protese?

Største utfordringen er å ha en god opptrening i bruken av protesen, sånn at maksimal nytte av den kan oppnås. I tillegg er det også viktig med motivasjon av pårørende rundt seg, både familie, barnehage og skole. Likemannsarbeidet er også en viktig utfordring for å skape forståelse og inspirasjon brukerne imellom. Alle har forskjellige behov og utfordringer,



Alle har forskjellige behov og utfordringer, men generelt fungerer jo dysmelister bra med arm- og benproteser.

7. Hva er dere stolte av å ha laget gode løsninger på?

NTO er stolte av innovasjon på nye armproteseløsninger, og de er aktivt med på utviklingen av nye komponenter. De har kreative og oppfinnsomme medarbeidere, som klarer å lage en løsning på de fleste utfordringene.

Sohies Minde lager lette og sterke proteser til barn. De har tilgang til alle typer teknologi og materialer samt at de står for stor erfaring og hevder at de har størst fagmiljø på dette feltet i Norge. De bruker mye silikon og pre preg karbonfiber i barneproteser.

8. Hva synes dere er viktig i møtet med dysmelistene?

Det viktige er å ha et godt og ryddig forhold til dysmelistene og deres pårørende, og kunne tilby best mulig løsning på hjelpemidlene. Det settes veldig stor pris på å kunne delta på Sommersamlingene til Dysmeliforeningen, og bli bedre kjent med dysmelistene på en helt annen måte enn i klinikk situasjon. Dysmelister er generelt helt friske folk med store ressurser som tilfeldigvis mangler noe. Dette er veldig forskjellig fra mange av de som er amputert seinere i livet av en eller annen årsak.

9. Hva gjør dere når brukerne får eksem og hudirritasjoner av protesene?

I første omgang vurderer det om det kan skyldes protesen, og prøves det med alternative løsninger som bl.a. ekstra lufting med luftehull, og evt. et annet materialvalg i protesen. Hvis en løsning på disse problemene ligger utenfor hva de kan gjøre protesemessig, anbefales brukeren til å ta kontakt med fastlegen sin for å få en vurdering av hudlege.

Noen ganger lages en ny protese. Hudirritasjon kan også komme av at den gamle protesen ikke passer eller er veldig skitten. Da kan det byttes materiale protesen er laget av.

10. Har dere noen tips og råd til dysmlister ift. protesbruk og belastningskader?

Et av de viktigste rådene er å bruke protese aktivt for å avlaste den «friske» siden. Dette for å redusere ensidig belastning, samt å få en mer lik bruk av både høyre og venstre side. De forskjellige Dysmeliteamene har ergo- og fysioterapeuter med spesialitet på armer eller ben. De kan være behjelpelige med råd og veiledning vedrørende forebygging av sen- og belastningsskader.

Det å skifte ut protesen jevnlig slik at den har riktig størrelse ift. vekst og riktige innstilling til hvordan kroppen er til enhver tid. Dette er spesielt viktig når barn vokser.



Påmelding til sommerseminaret 2014

Thon Hotel Skeikampen 30 juli – 3. august 2014

NAVN	ADRESSE	POSTNR.	POSTSTED	MAILADRESSE	M
DELTATT TIDLIGERE	JA/NEI	BARNESENG	JA/NEI	EL.RULLESTOL	
Vi godtar at ND bruker bilder som vår familie er på t fra årets seminar i Dysmelisten, på www.dysmeli.no og da					
Hjelpe til med aktiviteter under samlinga?		JA/NEI			



Egenandeler:

Voksne	1.650,00
Barn født 1998-2010	750,00
Barn født 2011-2014	0.00
Reise pr. familie	1.500

Påmeldingsfrist 31. mai. Påmeldingen er bindende.

Blir det dårlig plass i feltene, send gjerne et følgeskriv.

Spørsmål om seminaret kan sendes til:

kenneth_carlsen@yahoo.no

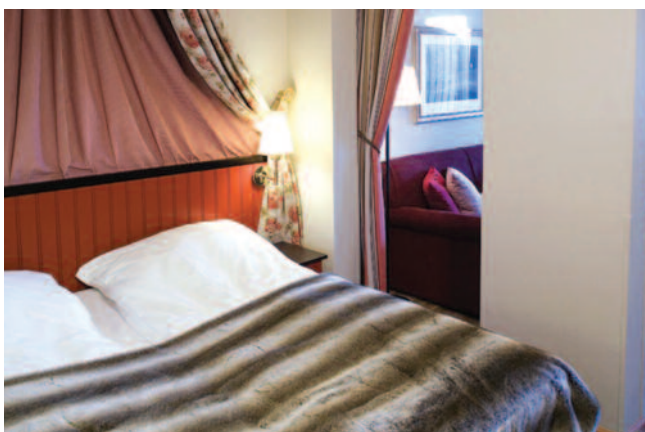
Adresse: Kenneth Carlsen, Holtebygdveien 156, 3282 Kvelde. Tlf. 932 24 858

OB.TELEFON	F.ÅR BARN	DYSMELI		SPES.BEHOV		ANNET
		ARM	BEIN	MAT	ROM	
JA/NEI	BARNEVAKT	JA/NEI				
gens bilder		JA/NEI				

NB! Nytt av året er påmelding via en påmeldingslink på våre nettsider.

Vi oppfordrer flest mulig til å bruke denne.

Scann og send inn pr. mail eller post om påmelding via nettsidene ikke er mulig for deg!



Referat fra Voksenseminaret

21. - 23. februar 2014 - Av Siw Foss Sjøtun

21. til 23. februar var det klart for Dysmeliforeningens vokseseminar på ærverdige hotell Bristol i Oslo. Aldri har det vært så mange påmeldt til dette seminaret og aldri har det vært så mange dysmelister i forhold til pårørende som i år.

Temaet for seminaret var «Fra sykefravær til arbeidsnærver» og foredragsholder var Jan-Martin Berge. Med mye humor og engasjement og hvor han bød på seg selv og henviste til forskning bevisstgjorde Jan-Martin Berge oss på hva som kjennetegner arbeidsglede og hva et godt arbeidsmiljø består av. Vi fikk god tid underveis til å snakke sammen om blant annet viktige aspekt som «hva kan du gjøre for å skape «lykke» eller økt tilfredshet i livet og i arbeidslivet». Vi brukte tid på å snakke om balansen mellom jobb og fritid hvor hver enkelt måtte sette seg ned å definere hvordan denne balansen var pr i dag og hvordan vi ønsket at den skulle være. Det var flere enn meg som så at det absolutt var både ønske og behov for endringer på dette området. En av deltakerne; Kristin Thorud Lund holdt et veldig personlig, nært og rett fra hjertet – innlegg om sine opplevelser forut, under og etter sin deltakelse i Ingen grenser. Mange av oss kjente oss godt igjen i det hun fortalte om seg selv. Og som hun oppsummerte så bra til slutt; «Du kan få til det du vil. Og husk: DU ER BRA NOK!! Takk for at du delte av deg selv til oss, Kristine! Selv om det formelle programmet på vokses-

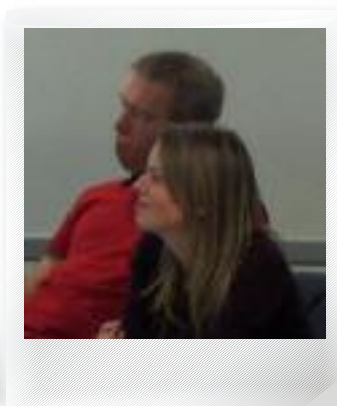
seminaret er vel og bra er det kanskje de uformelle samtalene i pauser, før, under og etter måltidene som virkelig gjør disse samlingene vel verdt å få med seg. Du møter kjente og ukjente med samme diagnose, men med ulike erfaringer enn deg selv. Du får nye bekjentskaper og frisker opp i gamle. Latteren sitter løst og jeg tror alle deltakerne er enige med meg at de har hatt en topp helg! God mat, godt drikke og showet Da Hilde fylte 50 på Centralteatret gjorde helga komplett.

Takk til Kjersti, Thyra og medhjelpere for at dere arrangerer vokseseminar. Til dere som ikke har vært med før; det kommer et nytt seminar om et års tid, kjenn din besøkelsetid.





Hyggelig prat mellom deltakerne i matsalen...



...og spennende faglig påfyll for voksendysmelistene.

Snowboard for alle!



Funkis Snowboardklubb vant Inkluderingsprisen for 2013 og fikk tittelen «Årets klubb 2013» gjennom Snowboardawards. I samarbeid med Snowboardforbundet, er dette Norges første snowboardklubb som tilrettelegger for personer med nedsatt fysisk funksjonsevne!

- Enten om man mangler en fot eller arm, er svaksynt, har cerebral parese, halvsidig lamelse, er hørselshemmed, kortvokst, eller har lignende fysiske nedsettelse, tilrettelegger vi spesifikt for hver enkelt, forteller klubbleder Stine Magistad Johansen.

- Hver og en deltaker er forskjellig, og har behov for individuell tilrettelegging. For de med svakheter eller protese på den ene siden

av kroppen, har vi sett at snowboard er en morsom aktivitet som ofte er lett å mestre. Dette er fordi at under snowboardkjøring jobber hele kroppen «sammen», og det er lettere for deltakeren å kompensere for svakheter, sier Stine.

Under vintersesongen organiserer de ukentlige treninger i Funkisparken i Oslo Vinterpark. Alle nivåer i aldersgruppen 5-100 år er velkomne.

- Her får medlemmene våres gratis heiskort, det er gratis utlån av utstyr og instruksjon av dyktige og kompetente instruktører, fortsetter Stine.

Årlig arrangerer de 2-3 nasjonale snowboardcamper, hvor deltakere fra hele landet er velkomne. Funkistilbudet er også i Nannestad, og planlegges på Hafjell, i Trondheim og i Middagsåsen.

Parasnowboard cross debuterer som paralympisk gren 7.-16. mars 2014 i Sotsji, Russland. Foreløpig har ikke Norge noen utøvere på toppnivå.

Besøk www.funkis-snowboard.no, eller kom på en «prøvetime» i Funkisparken i Oslo Vinterpark.

Og for deg som ikke bor i Oslo-området, så oppfordres du herved til å prøve ut snowboard. Det er en real og leken utfordring som gjør at du bruker hele kroppen og du trener både balanse og styrke. At det i tillegg er gøy, er heller ikke noe ulempe.

Kanskje vi sees i bakken?



ENGASJER DEG I DYSMELIFORENINGEN!

Vi trenger nye medlemmer til styret og seminarutvalget

- Har du lyst til å engasjere deg i foreningen?
- Har du ønske om å sitte i styret eller være med i vårt seminarutvalg?

Hvorfor søker vi deg?

- Vi synes det er viktig at vi får representasjon fra hele Norge, så vi får hensyntatt ønsker fra hele landet.
- Vi ønsker at flere får mulighet til å bidra i foreningen.
- Vi trenger deg som er engasjert og som vil bidra!
- Nå har du muligheten, da det er flere verv på valg dette året!

Du får:

- Muligheten til å være med å påvirke beslutninger og å utvikle foreningen videre
- Nye venner og hyggelig samvær
- Litt jobb, men mest moro!

Disse er på valg i 2014:

Leder: Kjersti Grøtting

Nestleder: Harald Solberg

Økonomiansvarlig: Rigmor Øijord

1. Vara: Eva Karin Schmidt

2. Vara: Ilze Jacobsen

Valgkomiteen består av:

Thyra Kirknes tlf. 472 31 199

Siv Undeland tlf. 976 73 401

Trond Jacobsen tlf. 901 80 495

Vi oppfordrer flere medlemmer til å melde seg for disse spennende oppgavene!



SØK!
idag

Kanskje er det akkurat deg vi leter etter...

BARNAS

lille

HJØRNE

VITSER

Lille Ole: - Mamma, mamma kan jeg slippe og gå på skolen i dag?
Jeg er så dårlig.

Mor: - Hvor er du dårlig?

Lille Ole: - På skolen.

Tine gikk på skolen og sa til vennene:

- I dag tidlig lå det en død loppe i sengen min.

Vennene: - Er det så farlig da?

Tine: - Nei, men det kom 50 løpper i begravelse...



Bunn:

- 4 eggehviter
- 150 g melis
- 150 g grovmalte mandler

Suksesskrem:

- 1 dl kremfløte
- 125 g sukker
- 4 eggeplommer
- 1 vaniljestang eller 2 ts vaniljesukker
- 150 g smør

Dryss:

- 1 dl grovhakkede og ristede mandel

Slik gjør du:

1. Sett på stekeovnen på 175° C.
Til denne oppskriften trenger du en rund kakeform på 24 cm i diameter.

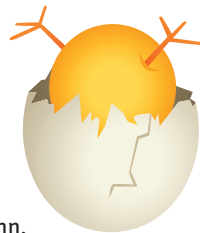
2. Visp eggehviten stive. Bland forsiktig i mandler blandet med melis. Ha massen i smurt form og stek kakebunnen nederst i ovnen i ca. 45 minutter.

3. La kakebunnen avkjøles før du tar den ut av formen.

Suksesskrem:

4. Splitt vaniljestangen med en kniv og skrap ut frøene.
5. Varm opp fløte, sukker, vanilje og eggeplommer og rør til det tykner. Avkjøl litt før mykrørt smør røres inn.

6. Fordel kremen over kaken og dryss over mandlene.



Lykke til!

MEDLEMSSKAP

☐

Familiemedlemsskap

☐

Enkeltmedlemsskap

☐

Fagperson/institusjon

VENNLIGST BENYTT STORE BOKSTAVER

	Født:	Kjønn:	Dysmeli:
Navn hovedmedlem:			
Navn:			
Navn:			
Navn:			
Navn:			
Adresse:			
Postnr:	Sted:		
Telefon:	Mobil:		
E-post:			

HOVEDMEDLEM (tilleggsopplysninger): Følgende opplysninger er frivillige.

De vil kun bli brukt internt av foreningen til formidling av medlemskontakt og planlegging av samlingstemaer.

Dysmeli:

Beskrivelse:

☐

Arm

☐

Ben

Jeg har fått vite om Norsk Dysmeliforening via:

Returadresse: Harald Solberg, Bispeveien 1179, 3174 Revetal

Helle - verdensmester fra Klæbu og Norge!

I turenningen som gikk i november 2013 røk Helle røk ut i kvartfinalen i badmington mixdouble med makkeren fra India, men hva gjorde vel det når hun ble **VERDENSMESTER** i damedouble!

I Helle og Katrin Seibert (Tyskland) sin siste kamp mot Wannaphatdee Kamtam (Thailand) og Parul Dalsukhbhai Parmar (India), tok Helle og makkeren ledelsen fra start, og de ga den aldri fra seg.

Dette settet endte 21-17. I det andre settet tok de to helt kontrollen og vant til slutt 21-3! Da hun kom hjem til Trondheim lufthavn Værnes var en liten gjeng samlet for å ta imot Helle Sofie Sagøy og trener Robert Hoeggen. De fikk blomster av Helles familie og av Klæbu IL badminton. Folk i Klæbu møtte opp for å hylle den ferske verdensmesteren.

Det vanket enda flere blomster til Helle, denne



gangen fra ordfører i Klæbu, Jarle Martin Gundersen, og fra varaordfører Lillian Hofnes Waaden, som også er Helles trener i håndball. Helle ble av ordføreren invitert til kommunestyremøte i Klæbu kommune uken etter, og det takket hun ja til.

Vi i Norsk Dysmeliforeningen er stolte og gratulerer Helle så mye med verdensmestertittelen!



NORSK DYSMELIFORENING

*Dysmeli er betegnelsen på medfødt
mangel på arm og/eller ben*