

sclerose^oinfo

...online PDF

4 Meld dig ind i Sclerose.info

8 Julens tætte spind – digt af N.R-Andersen

13 Dit mønster ...

25 Foreningen Sclerose.info



Forord



Jeg ved godt at jeg gentager mig selv og har gjort det i 22 og 23, men jeg vil ikke lade bare stå hen og acceptere ...

...og vi står stadig i en krig ... flere krige

Hvad sker der i verden :-/ - hvor er vi på vej hen ?

Vi er stadig i 2023 – 2024 er lige om hjørnet – og verden tillader dette vanvid

December er måneden for refleksion for mig.

Jeg ved at der er mere rolige dage, specielt lige før alle samles til julen, og her bruger jeg tid.

Jeg opdeler mine tanker – arbejdsmæssigt, hvad er det sket i det forgangne år, hvor er det arbejdsmæssige efter de mål der har været sat for året, gode og ikke så gode ting igennem året og samtidig begynder jeg professionelt at tænke på det nye år og mine mål og ligeså vigtigt delmål.

Jeg tænker på min familie og mine nære, hvad der er sket i året, hvilke oplevelser jeg ser tilbage på med smil. Jeg tænker også på de udefra kommende påvirkninger der har været og hændelser der er sket der har påvirket familien. Som far, der ser jeg på mine to drenge, hvor er de, hvad har de opnået, er de glade (hvilket for mig er det vigtigste der er ...) jeg lytter og som enhver forældre er jeg nervøs... det er helt normalt.

Glæde for mine børn er som for mig selv, det vigtigste.

Den dybe glæde – der hvor man fornemmer og kan se eller føle at man er glad der hvor man er nu. Den tilfredshed og glæde giver ro og balance.

Balance i livet giver ro både fysisk og mentalt.

Glæde betyder ikke at man ikke oplever nogle dårlige ting og hændelser. Det gør man det gør alle, det er en del af at leve

Indhold

- 4 [Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info](#)
- 5 [Lederens fortsat.](#)
- 6+7 [Fra alle os til alle jer.....](#)
- 8 [Julens tætte spind – digt af Niels R-Andersen](#)
- 10 [Lad os høre dine ideer for 2024](#)
- 12 [Et par råd om dine mønstre](#)
- 14 [Nytårsforsæt](#)
- 19 [Har du lyst til at hjælpe Sclerose.info i 2024](#)
- 25 [Foreningen Sclerose.info](#)



Bliv medlem
sclerose.info



... det handler om at leve



Bliv medlem sclerose^oinfo



Medlemskab af Sclerose.info

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
Et støtte medlemskab for kr. 96,- om året for privatpersoner.

Ved at melde dig ind i Foreningen Sclerose.info er du med til at støtte det informations arbejde vi laver i foreningen – vores lukkede (og åbne) Facebook gruppe, vores PDF magasin som du sidder og læser, samt de undersøgelser og foredrag vi arrangerer f.eks. om tabu emnet seksualitet og sclerose.

Foreningen Sclerose.info får ikke offentlige midler, men får kun sponsorat midler, private midler og donationer. Foreningen drives primært af scleroseramte, men vi bruger ekstern arbejdskraft til at løse nogle opgaver for foreningens drift.

Vi ønsker at skabe en meget stor medlemsgruppe for at Sclerose.info stemme kan blive slagkraftig i debatten der er omkring sclerose, uanset om det handler om behandling eller vi scleroseramtes vilkår i samfundet.

Meld dig ind og bliv en af os ! Støt os scleroseramte



Så kigger jeg på mig selv.

Hvor er jeg – er jeg i balance. Er jeg glad.

Selvfølgelig kigger jeg på min sclerose og hvordan udviklingen har været, eller om der har været ro – eller det er gået frem.

Hvor vil jeg hen i det kommende år – hvad er mine mål, ikke kun håb, men også konkrete mål!

Hvis man ikke sætter mål snyder man lidt. Det er for nemt ...

Når man sidder der og tænker og reflektere og fundere, så ved man godt hvis man lyver for sig selv. Jeg er ikke personen der hverken kan eller vil lyve for mig selv, så selvom der måske er et par ting jeg ikke synes er fedt, så ser jeg det i øjnene. Ved at gøre det kan jeg lave en ændring !

Jeg har sagt det før, alle mine tanker er positive. Jeg bebrejder aldrig mig selv.

Jeg ved jo godt hvis der er noget jeg kunne have gjort bedre så jeg behøver ikke slå mig selv oven i hovedet.

MEN – jeg ved det og jeg kan træffe beslutning om at jeg vil ændre "det"

Jeg vil gerne ønske alle en rigtig glædelig jul og et lykke bringende nytår

Jeg vil gerne takke alle jer vidunderlige mennesker der arbejder med sclerose.info – uden jer findes Sclerose.info ikke.

Tak !

Kim





Fra alle os i Sclerose.info og vores
Facebook admin gruppe – til jer alle

Rigtig glædelig jul !



Fra alle os i Sclerose.info og vores
Facebook admin gruppe – til jer alle



Godt nytår – velkommen 2024 !



Julens tætte spind.

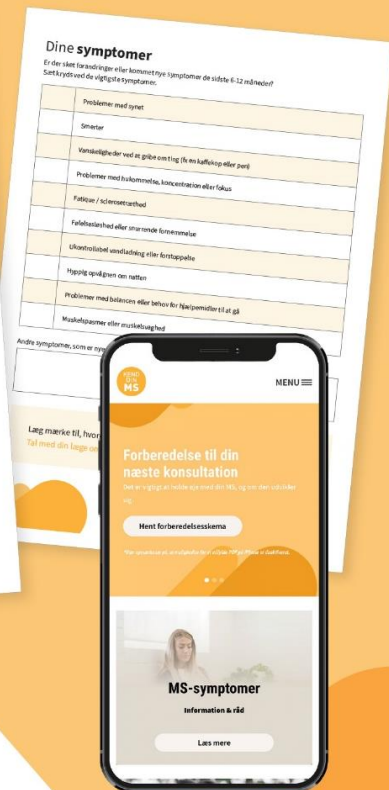
Sneen daler ned, det er så smukt.
Tid til familiens sammenhold.
I børns øjne glæden tager ingen flugt.

Tur i skoven, røde kinder.
Juletræet skal findes.
En god Juleaften og glæden vinder.

Juletiden er over os.
Åbne arme, latter og kærlighed i vores hjerter og sind.
Vores hjerter er ikke fulde af trods.

Dette er Julens gode tætte spind.
Kvinde, mand, børn og venner.
Jeg ønsker jer alle en jul med glæde i jeres sind.

Af. Niels Rønne-Andersen.



Multipel sclerose

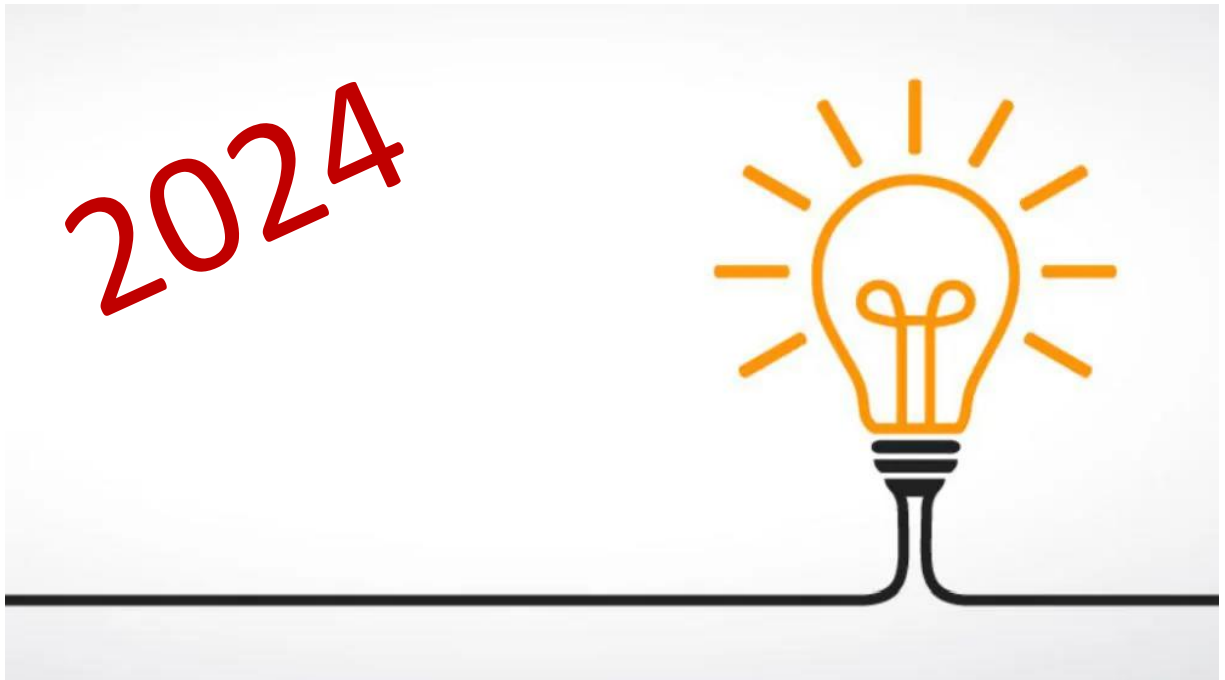
Få hjælp til at forstå dine symptomer

Multipel sclerose er en kronisk sygdom, der ofte rammer som lyn fra en klar himmel. Heldigvis kan korrekt behandling holde attackerne nede og begrænse nerveskaderne. Desuden er det muligt at lindre mange af de symptomer, der opstår, så du får en højere livskvalitet. Hold derfor øje med, hvordan din sygdom udvikler sig mellem dine aftaler på klinikken.

En hjælp til at huske det hele kan være at udfylde et forberedelsesskema, som er udviklet i samarbejde med sygeplejersker, der arbejder med MS. Du finder skemaet på **kenddinms.dk** sammen med tips og gode råd til et bedre liv.

kenddinMS.dk





Hvad synes du skal være i fokus i 2024 ?

Sclerose.info lytter til medlemmer og brugere.

Hvad føler du er vigtige emner at vi skal beskæftige os med i 2024.

Vi har i 2023 beskæftiget os med en del emner der har været meget vigtige, og en del af samme som f.eks. Kognition, som vi vil fortsætte i 2024.

Men – har du nogle emner eller ideer må du meget gerne skrive til os – admin@sclerose.info.

Selvom vi synes vi er gode til at finde på emner og vi lytter til debatter og taler med mange af jer medlemmer og brugere, så er ordet åbent og frit for dig.

Kom med forslag, kritik eller anden form for information

// Admin





Tiden er over os hvor der er høj risiko for glatte veje og glatte fortove. Der er mange scleroseramte der frygter denne til – og som en god ven af mig sagde der jeg sagde til ham – så må du bare bruge stok ... hans svar var – ja og når den stok så glider, så falder jeg da først rigtig hårdt.

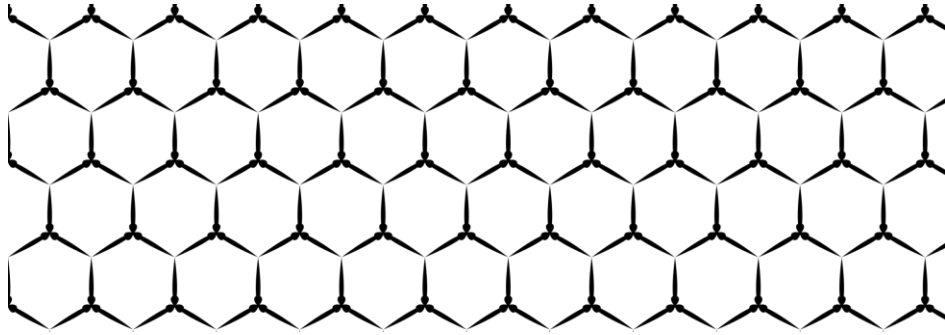
Det er rigtig nok at vi skal passe på. Uanset om man er fornuftigt gående eller man har en svært handicap – så skal man passe ufatteligt på.

Samtidig er den måde der bliver fejlet og fjernet sne, eller man prøver at søge for der ikke er for meget vand eller vådt på gulvet – man prøver det bedste ... sådan da ... men vær forsigtig !

Mange føler de får stive ben og lemmer – og det bevirker naturligvis en mere usikker eller besværet gang.

Det er noget man ikke kan gøre ved... blot husk forsigtighed.





Vi er lige foran julen – og nytåret ligger blot en uges tid længere fremme.
Der har været lidt stress på – MÅSKE

Jeg har forklaret hvordan jeg reflektere over året der gik – nu vil jeg tillade mig at give et par råd fremadrettet.

Dette er baseret på de mange jeg snakker med som jeg selv, har sclerose. Jeg lytter og kombineret med mine egne erfaringer – har jeg skrevet et par ting op.

Lev i nuet – lev i dag.

Mange lever på det der skal ske, og det man gerne vil have skal ske.

Alle er meget fokuseret på fremtiden, det der kommer til at ske, eller man gerne vil have kommer til at ske, at man glemmer at leve nu.

Om det er ønsker eller angsthed for fremtiden glemmer man lige nu.

HUSK at lev nu – for det kommer ikke tilbage.

Og du overser måske gode oplevelser og får ikke nydt de gode stunder ordentligt.

Fremad – ikke tilbage. I går er historie

Du kan blive holdt tilbage af det der er sket – det siger man

Uanset hvor du er i livet – om det er forhold, venner, eller din sclerose kan du ikke bruge i går til noget. Lad vær med at tænke på alle de ting der skete i går. OG vigtigst, hvis din sclerose var slem i går – så skal man tænke i dag er det bedre.

Aldrig brug gårsdagen som din målestok for nuet eller fremtiden.

Vi lære af oplevelser – vi lærer af historien – vi lærer af i går ... men det er erfaringer som vi bruger fremadrettet.

Spred dine "ting" ud

Alle mennesker har det med at få tingende til at hobe op

Vi som scleroseramte betaler bare en højere regning hvis vi gør det

Fordi det stresser hvis det hober sig op. Pludselig vokser det hele ud af proportion.

Meget praktisk – lad vær med at lave planer oveni hinanden

Lad vær med at fyld din uge med mange gøremål

HUSK at giv tid til dig selv, til afslapning uanset hvor du er i din sclerose.

Som vi i Sclerose.info har sagt igennem mange år om julen og nytåret – lad vær med at stresser – sig fra – giv plads til dig selv

PRØV

Alle mennesker lever et ens liv – monotont

Der er en risiko for den ene dag tager den anden – at man ikke rigtig udfordre sig selv.

Så – prøv at bevæg dig udenfor din sikkerhedszone

Ikke at du skal prøve at gøre noget totalt tåbeligt.

Men som min gode ven Arne Nielsson altid har sagt – sæt højden du skal springe over som højdespringer højt nok til at udfordre dig selv. Lad vær med at sætte den nederst – lad vær med at sætte den opnåeligt. Udfordre dig selv.

Prøv - men prøv rigtig – ordentligt

Se på hvem der omgiver dig – dine venner bekendte

Det gamle udsagn om hvem der er i dit liv – hvem giver dig energi – hvem suger din energi – er rigtig

Jeg betragter ikke mig selv som en egoist – men, det er nødvendigt at sortere i sine bekendtskaber – og jeg gør det, jeg er nød til det, for jeg skal være egoist og tænke på mig selv. Ved at være egoist, er jeg mere for de mennesker og kære der betyder noget.

Jeg vælger også hvem jeg vil gå ud med, på restaurant, cafe osv. osv.

Hvor og med hvem bruger jeg min energi i mit private liv.

Så – JO, jeg er egoist!

De her punkter tror jeg fast på kan hjælpe dig med få eller holde balance.

Lev – i dag – i nuet

Kom i gang – fremad – lad være med at leve kiggende bagud hele tiden

Spred dine aktiviteter – ryd op, lad være med at lade ting hobe op

Udfordr dig selv – prøv

Ryd op i dine bekendte – vær egoist

At ændre i sit mønster er ikke nemt. Men hvis du føler at det lyder logisk, rigtigt, så gå i gang. Spændende rejse for 2024

Kim





Forslag til at lave sine nytårsforsæt



1) Skriv dine 2024 nytårsforsætter ned. Når det er på et papir – så kan du se det. Det er virkeligt!

2) Snyd hjernen lidt. Prøv at skriv dine mål ned som om de allerede er opnået. Hvis det for eksempel er dit mål at træne tre gange om ugen, så skriv dit forsæt som ” Jeg trænede tre gange om ugen i 2023.”



Det er at snyde – men du vil begynde at tro på det bedre ... MEN arbejd hen imod det – prøv ... gå i gang !!!!!

Et mål skrevet som noget, du ønsker at opnå, forbliver noget, du ønsker at opnå, i stedet for at blive til noget som du rent faktisk gør eller opnår.

3) Skriv ned hvordan du vil holde dit forsæt. Hvis målet er at træne tre gange om ugen, hvordan vil du så træne? Hvor vil du gøre det? Hvad tid på dagen vil du gøre det?

Er det hold træning – er det ene træning – er det selvtræning

Det mere specifik du er og bliver – det nemmere det er at gøre

Hvis det er holdtræning eller det er individuel fys – så få din fys med på at lave det program. Jo mere specifik – jo bedre

4) Beløn dig selv for at holde dit forsæt. Når du arbejder med et langsigtet mål som et nytårsforsæt for et helt år, er det vigtigt, at du belønner dig selv for at holde det.

Du kan også lave delmål. Jeg skal have nået sådan og sådan i marts – i maj – juli eller whatever

Arbejde imod det..... Det er ikke så svært





You Tube

Kom og følg os (abonner) ... hjælp os med at vokse og hjælp os med at gøre kanalen god og spændende – for dig selv og os andre

<https://www.youtube.com/@Scleroseinfo>



HVORDAN KOMMER JEG IGENNEM KRISEN?

En selvhjælpsguide til mennesker, der rammes af alvorlig sygdom, og deres pårørende



Læs og hent guiden her:
sanofi.dk/da/om-sanofi/selvhjaelpsguide

HVORDAN
KOMMER JEG
IGENNEM
KRISEN?

 PODCAST

Nu også som podcast



Spotify®

Google Podcasts



Jule og nytårs stress ?

Som vi skrev i sidste blad, hvert år oplever vi i Sclerose.info at mange henvender sig fordi de føler at julen og nytåret, og perioden i mellem kan være stressende.

År efter år, råder vi folk til at huske på at julen og nytåret er en dejlig tid, men at man også skal passe på sig selv i den tid. Julen er mere eller mindre forbi nu ... der er stadig nogle sammenkomster, og nytåret banker på... der er masser af ting at lave, og fest eller fester at planlægge osv. osv osv.

Når d 31 december indtræffer, så er det tid til masser af mamse igen, og både spiritus og raketter og fest.

Afstem din måned sagde vi sidst – nu siger vi afstem din aften.

Nogle er klar på det hele og vil ikke undvære, andre tager den mere med ro.

Jeg har altid sagt til alle – jeg behøver ikke drikke for at hygge mig, og jeg har ikke verdens bedste balance så hvorfor skulle jeg udfordre den yderligere.

Ja et glas rødvin Og et lille glas champagne ...

Og Så laver man i dag 0 alkohol øl der faktisk smager som øl Prøv det ;-)



// admin



Dansk Kildevand

Naturligt mineralvand



Samarbejde med Sclerose.info som gavner os scleroseramte

Man skal drikke masser af vand !

Ovenpå denne varme sommer har Sclerose.info har indgået samarbejde med Dansk Kildevand, så du kan få dejligt naturligt mineralvand.

[Gå ind på Dansk Kildevands hjemmeside og bestil din egen kildevandskøler](#)

I feltet noter ved betaling skriver du – **Sclerose.info** .

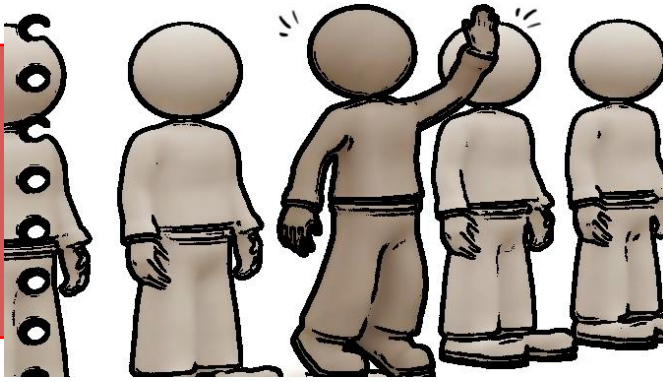
Du får 2 vanddunke af 19 liter gratis ved den første levering af en kildevandskøler.
Du kan vælge en kold/kold eller kold/varm kildevandskøler.

God service og priser for os scleroseramte – tak til Dansk Kildevand

Du kan også ringe til Dansk Kildevand på telefon: 39297174

// admin





Frivillig i Sclerose.info

Har du lyst til at hjælpe Sclerose.info ?

Det kræver IKKE at du skal bruge mange timer hver dag – men du kan bruge 1-2-3 timer om dagen, eller om ugen – eller ”bare” deltage i nogle af de mange projekter som Sclerose.info har eller starter indenfor forskellige emner .

Vi har brug for nogle af jer der har lyst til at skrive
Til brug for artikler – det skrevne ord – til vores PDF magasin, hjemmesiden og facebookgruppen, har vi brug for jer der kan skrive.

Vores admin, både på Facebook, redaktionen på PDF bladet, og til hjemmeside har travlt.

Samtidig vil vi gerne have friske øjne og ord – så hvis du har lyst til at skrive for/med Sclerose.info så ret henvendelse til Kim i vores lukkede gruppe på Facebook eller på mail kim@sclerose.info

Du kan skrive om din egen situation – din egen sygdom eller til dig som er pårørende, om dit syn og tanker.

Du kan skrive om emner som vi som foreningen Sclerose.info arbejder med, som f.eks. kognition. Kognition behøver ikke være om dig selv (det kan det godt være), men det kan også være at du søger om kognition på nettet, laver din(e) egne undersøgelser eller lignende.

Kom frit frem – vi har brug for hænder





Facebookgruppen

Retningslinjer:

Sclerose.info har lavet nogle retningslinjer for brugen af Facebook gruppen – og dem bringer vi lige her – bare for en god ordens skyld:

Denne Facebookgruppe - er en del af foreningen Sclerose.info, som blev etableret i 2002. Det primære informationsorgan er www.sclerose.info

Retningslinjer for Facebookgruppen

Foruden relevante nyheder er siden tiltænkt debatter om aktuelle emner, og vi ønsker en aktiv deltagelse fra gruppens medlemmer, i spørgsmål der drejer sig om sclerose.

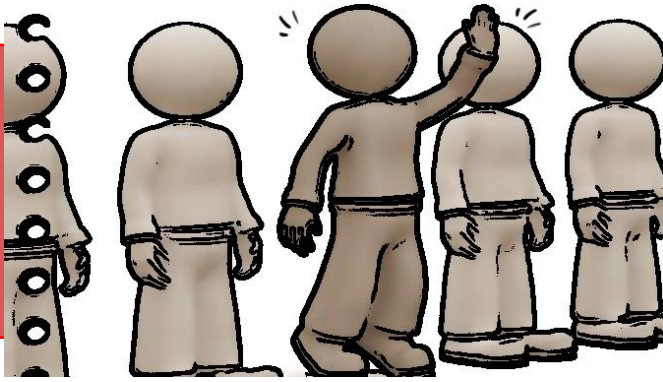
Vi ønsker IKKE at debatter bliver enstydige og kun omhandler (alternative behandlinger eller undersøgelser som f.eks. borreliose) og admins forbeholder sig ret til at begrænse det og kan slette indlæg, der går ud over gruppens formål. Admins kan vælge i selve tråden at henvise til at fortsætte i en privat mail eller en anden gruppe og så skal dette respekteres.

Vi forventer naturligvis, at alle opslag og kommentarer bliver holdt i en sober og god tone medlemmerne imellem.

Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at spørge admins i en mail.

Opslag der linker direkte til egne hjemmesider og blogs slettes uden varsel, men man er altid velkommen til at poste hele blogindlæg eller indslag.

Siden henvender sig til alle, der vil søge information om sclerose, og Sclerose.info modtager gerne forslag og ideer fra gruppens medlemmer til initiativer for scleroseramte og deres pårørende.



Frivillig i Sclerose.info

Har du lyst til at hjælpe Sclerose.info ?

Det kræver IKKE at du skal bruge mange timer hver dag – men du kan bruge 1-2-3 timer om dagen, eller om ugen – eller ”bare” deltage i nogle af de mange projekter som Sclerose.info har eller starter indenfor forskellige emner .

Vi har brug for nogle af jer der har lyst til at skrive
Til brug for artikler – det skrevne ord – til vores PDF magasin, hjemmesiden og facebookgruppen, har vi brug for jer der kan skrive.

Vores admin, både på Facebook, redaktionen på PDF bladet, og til hjemmeside har travlt.

Samtidig vil vi gerne have friske øjne og ord – så hvis du har lyst til at skrive for/med Sclerose.info så ret henvendelse til Kim i vores lukkede gruppe på Facebook eller på mail kim@sclerose.info

Du kan skrive om din egen situation – din egen sygdom eller til dig som er pårørende, om dit syn og tanker.

Du kan skrive om emner som vi som foreningen Sclerose.info arbejder med, som f.eks. kognition. Kognition behøver ikke være om dig selv (det kan det godt være), men det kan også være at du søger om kognition på nettet, laver din(e) egne undersøgelser eller lignende.

Kom frit frem – vi har brug for hænder





Siden 2013 har Sclerose.info portrætteret forskellige scleroseramte, for at vi hver især kan se, at vi ikke er alene i verden. Vi er ikke de eneste. Det er "mange" af os.

Samtidig har vi via historierne ville fortælle at sclerosen ikke tager hensyn hvem, alder, køn, stilling, osv. osv.

NU – vil vi også gerne i gang med at portrættere vores pårørende
Halvdelen af sclerosen bæres af vores pårørende

Derfor – er du pårørende og har lyst til at blive et af vores 10000 pårørende ansigter, så skriv til admin@sclerose.info

Eller skriv til Deanie Mofjeld i Facebook gruppen eller på mail deanie@sclerose.info

sclerose^oinfo



Facebookgruppen



Retningslinjer:

Sclerose.info har lavet nogle retningslinjer for brugen af Facebook gruppen – og dem bringer vi lige her – bare for en god ordens skyld:

Denne Facebookgruppe - er en del af foreningen Sclerose.info, som blev etableret i 2002. Det primære informationsorgan er www.sclerose.info

Retningslinjer for Facebookgruppen

Foruden relevante nyheder er siden tiltænkt debatter om aktuelle emner, og vi ønsker en aktiv deltagelse fra gruppens medlemmer, i spørgsmål der drejer sig om sclerose.

Vi ønsker IKKE at debatter bliver enstydige og kun omhandler (alternative behandlinger eller undersøgelser som f.eks. borreliose) og admin forbeholder sig ret til at begrænse det og kan slette indlæg, der går ud over gruppens formål. Admin kan vælge i selve tråden at henvise til at fortsætte i en privat mail eller en anden gruppe og så skal dette respekteres.

Vi forventer naturligvis, at alle opslag og kommentarer bliver holdt i en sober og god tone medlemmerne imellem.

Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at spørge admin i en mail.

Opslag der linker direkte til egne hjemmesider og blogs slettes uden varsel, men man er altid velkommen til at poste hele blogindlæg eller indslag.

Siden henvender sig til alle, der vil søge information om sclerose, og Sclerose.info modtager gerne forslag og ideer fra gruppens medlemmer til initiativer for scleroseramte og deres pårørende.





Tryk på billedet er [HER](#) for et direkte link til saxo.com hvor du kan købe bogen



Foreningen Sclerose.info

Det er os med de røde cirkler. De røde cirkler symbolisere at vi er flere, du er ikke alene med din MS (sclerose) — de symbolisere sammenhold — de symbolisere fremadrettethed — de symbolisere blod (sved og tårer) som, er en del af vores liv som scleroseramte. Sclerose.info blev stiftet 1 marts 2002 og har siden vores start været en stor del af at præge hele debatten om sclerose i en mere positive retning, for selvom det er alvorligt at have MS (sclerose), så SKAL vi leve et godt og positivt liv, på trods.

Vores formål er og har altid været at sætte den scleroseramte og dennes pårørende i centrum, at øge informationen om MS (sclerose), at skabe et bedre kendskab til MS (sclerose) for derigennem at gøre det nemmere for os scleroseramte at leve med MS (sclerose). Sclerose.info drives primært af scleroseramte hvilke gør at vi forstår vores situation, på godt og ondt, vi er en del af det liv man som MS'er (scleroseramte) lever. Af same årsag ved vi hvad det betyder når vi burger vores slogan :

Det handler om at leve

www.sclerose.info



Du holder på en handicap parkeringsplads – Det er ikke i orden !!

Jeg har hørt alle de undskyldninger der findes – jeg skal bare lige ... det tager kun 5 minutter ... øøhmm det troede jeg ikke ... osv. osv..

Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at “komme til” at holde der. Det er mangel på respekt.

Jeg har sclerose. Vi er mere end 15.000 mennesker I Danmark der har sclerose. Sclerose er en af de få sygdomme der ikke findes en helbredelse for. Nogle dage er gode og andre er dårlige for os scleroseramte. På de gode dage kan man ikke altid se sclerosens spor – på de dårlige dage kan man måske ikke gå uden hjælpemiddel, storke, eller må bruge kørestol. Der er dage hvor man kan have nervesmerter som betyder man ikke kan fungere. Generelt er jeg glad – et positivt menneske (er du et positivt menneske ?) ... men jeg bliver sur når du tager en plads der er reserveret til os handicappet.

Tænk over det I fremtiden !!!!!!!



sclerose info

Du holder på en handicap parkeringsplads – Det er ikke i orden !!

Jeg har hørt alle de undskyldninger der findes – jeg skal bare lige ... det tager kun 5 minutter ... øøhmm det troede jeg ikke ... osv. osv..

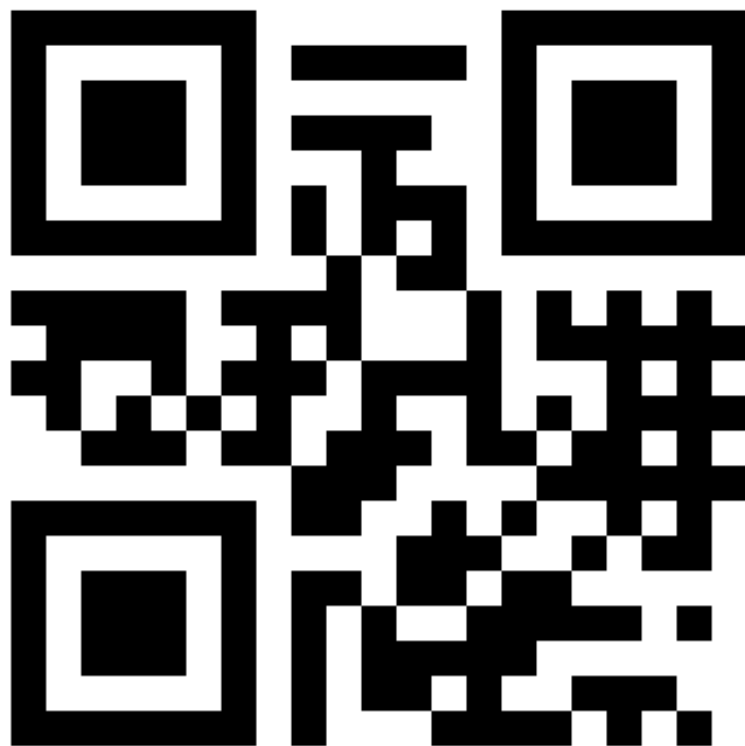
Der er en grund til at der er lavet handicap parkeringspladser, og der findes ingen gyldig grund til at “komme til” at holde der. Det er mangel på respekt.

Jeg har sclerose. Vi er mere end 15.000 mennesker I Danmark der har sclerose. Sclerose er en af de få sygdomme der ikke findes en helbredelse for. Nogle dage er gode og andre er dårlige for os scleroseramte. På de gode dage kan man ikke altid se sclerosens spor – på de dårlige dage kan man måske ikke gå uden hjælpemiddel, storke, eller må bruge kørestol. Der er dage hvor man kan have nervesmerter som betyder man ikke kan fungere. Generelt er jeg glad – et positivt menneske (er du et positivt menneske ?) ... men jeg bliver sur når du tager en plads der er reserveret til os handicappet.

Tænk over det I fremtiden !!!!!!!



sclerose info



sclerose•info