

# Dansk Handicap Forbund

Himmerland afdeling

Blad nr. 2 · 2014 · Årgang 20



Sommer



i Danmark



## Lokalafdeling for

Vesthimmerland, Rebild  
& Mariager Fjord

[www.danskhandicapforbund.dk/himmerland](http://www.danskhandicapforbund.dk/himmerland)



## **Fiskeri i Vilsted Sø**

**Søndag den 29. juni kl. 10.00-15.00**

Denne søndag vil der være mulighed for at høre om naturgenopretningsprojektet og fiske med kyndig vejledning både fra land og i både på Vilsted Sø. - *Læs mere inde i bladet.*

## **Råbjerg Mile**

**Handicapdag og rullende trapper**

**Onsdag den 16. juli 2014 - kl. 13.30 til ca. 16.30**

*Læs mere inde i bladet.*

## **Besøg Lille Vildmosecentret**

**Tirsdag den 5. august 2014,**

Afdelingen laver en kør selv tur til Lille Vildmosecentret  
Birkesøvej 16, 9280 Storvorde,  
hvor en guide vil fortælle om centret og mosen.

*Læs mere inde i bladet.*

**Læs medlemsbladet på vores hjemmeside:**

<http://danskhandicapforbund.dk/afdelinger/lokalafdelinger/himmerland/>

DHF Himmerland er også

på Facebook: <http://www.facebook.com/>

**Flytter du, eller er du flyttet?**

**Hjælp dig selv og os,**

**husk at melde adresseændring til**

**Dansk Handicap Forbund**

**på tlf.: 39 29 35 55**

*Mvh. bestyrelsen*

# Beretning: DHF Himmerland 2013

Vi bestræber os meget på, at nå ud til alle vore medlemmer. Det er svært rent fysisk, men så er der jo heldigvis noget som hedder IT teknologi. Tror da også på at flere af vores medlemmer har en PC derhjemme, så der er mulighed for at følge os på Facebook og på hjemmesiden. I 2013 har vi forsøgt med nye tiltag, så som nyhedsbrev pr. mail eller sms. Det har der ikke været så stor tilslutning til, men det kan stadig nås.

Vi har igen i år afholdt bowling, julebanko og julefrokost. Det er noget af det som er blevet tradition. Vi har afholdt 2 bowlingaftner i Gatten; en i foråret og en i efteråret, hvor der er blevet spillet på 4 til 5 baner hver gang. Det er fint, men der er stadig plads til flere. Det har været rigtig hyggelige aftner, hvor der bowles, grines og snakkes og ikke at forglemme det sociale samvær ved efterfølgende spisning.

Julebanko i november blev afholdt i Aktivitetscenteret i Aars. Det er også en af de faste traditioner. Det er ligeledes det sociale samvær der er i højsædet. Aftenen sluttede med kaffe og æbleskiver.

Julefrokosten blev igen i år afholdt på Aars Hotel, en rigtig vellykket aften.

Lørdag den 28. september deltog DHF Himmerland i frivilligmarked i Dr. Ingrid Hallerne, Farsø. 4 bestyrelsesmedlemmer var med til at lave en fin stand, som blev pyntet op med blomster og plakater, vi delte flyer, brochurer og blade ud.

Udbuddet og variationen var stor, da frivillige fra hele kommunen stillede op med stande.

Vi måtte desværre aflyse udflugten til Lille Vildmosecentret den 6. august pga. for få deltager.

I august gik vores ferierejse til Sydspanien. En godt planlagt rejse, hvor alles behov var tilgodeset. En stor tak til Dorte og Ninna og ikke mindst til hjælperene som var med. Uden dem kunne det ikke lade sig gøre.

Den 10. april 2013 deltog vi i 2. del af pressekurset med Thomas Dahlberg, med efterfølgende regionsmøde.

Den 11. september 2013 deltog vi i strategikursus; Teamwork og netværk, med efterfølgende årsmøde.

Chanette Holst genopstillede ikke som regionsrepræsentant. Willy Øgaard blev valgt som regionsrepræsentant, som sammen med Kaj Hansen nu skal varetage vores interesser i forbundet. Desuden blev undertegnede og Peter Klitgaard valgt som henholdsvis 1. og 2. suppleant.

Det er rigtig dejlig at komme til regionsmøder, da alle kommer med positivt syn på hverdagen.

Ud over vores faste aktiviteter er vi godt repræsenteret i Danske Handicap Organisationer (DH).

Medlemsbladet som udkommer 4 gange årlig, er et stor arbejde, som bestyrelsen arbejder sammen om. Jeg vil benytte lejligheden til at takke BB Consulting og annoncørerne i bladet for det gode samarbejde.

Vi har i år afholdt 7 bestyrelsesmøder, hvor det sidste var et ekstraordinært bestyrelsesmøde som vi afholdte den 28-11-2013, efter vi havde modtaget en mail den 25-11-2013 fra hovedforbundet, hvor Susanne Olsen opfordrer alle lokalafdelinger, der har mulighed for det, til at udlåne overskydende likviditet til hovedforbundet. Vi besluttede at vi ser tiden an, til det nye år.

Jeg vil slutte med en stor tak til bestyrelsen for den store opbakning og hjælp I har givet mig.

*DHF Himmerland  
Formand  
Bodil Holm*



# Generalforsamling

Mandag den 10. marts 2014 kl. 18.00 afholdte DHF Himmerland generalforsamling i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars.

Aftenen startede med lidt mad og lidt hyggesnak.

Til generalforsamlingen, var regionsrepræsentant Willy Øgaard mødt op, samt en del medlemmer. Formand bød velkommen, og gav ordet videre til Willy Øgaard som blev valgt til dirigent.

Formanden aflagde beretning. Derefter fremlagde kasserer regnskabet, som blev gennem gået og godkendt.



Suppleanter blev Majbrit og Jesper.

Sidst men ikke mindst afsluttede vi aftenen med kage og kaffe.

## **Bestyrelsen har konsolideret sig således:**

Formand: Bodil Holm

Næstformand: Ninna Rask Hansen

Kasserer: Dorte Vejs

Sekretær: Gurli Sloth

Bestyrelsesmedlem: Svend Jensen

Suppleanter: Majbrit Mortensen og Jesper Knudsen



Valg til bestyrelsen. Kasserer Dorte Vejs blev genvalgt, Gurli Sloth blev også genvalgt, Svend Jensen blev valgt til bestyrelsen.

*Støt vore annoncører  
De støtter os*

## Fiskeri i Vilsted Sø



**Søndag den 29. juni kl. 10.00-15.00**  
**Mødested: P-pladsen ved Vilsted Sø i Vilsted**

Denne søndag vil der være mulighed for at høre om naturgenopretningsprojektet og fiske med kyndig vejledning både fra land og i både på Vilsted Sø.

Arrangementet henvender sig også til bevægelsehandicappede, som også har mulighed for at fiske fra båd.

**Arrangør:** Løgstør Lystfiskerforening, Dansk Handicap Forbund lokalafdeling Himmerland, Naturstyrelsen og Vesthimmerlands Kommune.

**Bemærkning:** Mulighed for udlån af fiskegrej, men medbring gerne dit eget. Påklædning alt efter vejret, men et par gummistøvler skal man have med.

**Yderligere info:** kontakt naturvejleder Karin Winther på tlf. 30 32 49 39 eller mail: [karin@naturekspeditionen.dk](mailto:karin@naturekspeditionen.dk).

# Råbjerg Mile

Handicapdag og rullende trapper...

Onsdag den 16. juli 2014 - kl. 13.30 til ca. 16.30



Også denne sommer laver Naturstyrelsen kørestolsbane i Råbjerg Mile.

Det har været en fantastisk oplevelse for de mange fremmødte, som tidligere med stor entusiasme har nydt denne naturoplevelse.

Muligheden er igen til stede, mød op med godt humør, rollator, kørestol og med hjælpere fra familien eller plejen, så tager vi Kørestolsbanen til Milen.

På dagen, kan vi få svar på mange spørgsmål, som melder sig, hvor kommer Milen og sandet fra? Hvilke dyr, planter og fugle trives i dette ørkenlandskab? Er der stjernestøv og kviksand i Milen?

Fra onsdag den 16. juli vil Kørestolsbanen være lagt ud. Da det skal være muligt, for rigtig mange, at benytte muligheden for en sommerudflugt og en oplevelse, der vil huskes længe, vil banen være til rådighed i dagene 16. - 17.- 18. - 19. - 20. og 21. juli.

## Mødested:

Ved toiletbygningen på Råbjerg Miles P-plads. (Der er Handicap toilet).

## Turledere:

Naturvejleder Villy K. Hansen og skovarbejder Mikael Olesen

## Arrangør:

Naturstyrelsen, Vendsyssel.

# Besøg Lille Vildmosecentret

Himmerlands afdelingen laver en kørselv tur til Lille Vildmosecentret  
Birkesøvej 16, 9280 Storvorde  
hvor en guide vil fortælle om centret og mosen.

**Tirsdag den 5. august 2014,**

## Program:

**Kl. 10.30-11.00** Ankomst til Lille Vildmosecentret

**Kl. 11.00-12.00** Guidet rundvisning på Lille Vildmosecentret

**Kl. 12.00-13.00** Mulighed for køb af frokost i Café Soldug, eller evt. medbring selv madkurv.

**Kl. 13.00-14.00** Mulighed for kørsel med Tørvetoget

**Kl. 14.00-16.00** Mulighed for kørsel rundt i mosen – på egen hånd

## Praktiske oplysninger:

Husk at oplyse ved tilmelding hvis kørestolen skal med toget. Spisning betales i Café Soldug, men skal bestilles ved tilmelding eller medbragt mad kan nydes ved opstillede borde/bænkesæt. Afdelingen betaler guiden. Der er gratis entre til centret for Himmerlands afdelingens medlemmer.



**Har du problemer med kørsel, så ring til Bodil og vi vil forsøge at finde kørsel. OBS: Vi har ingen hjælpere med.**

## Priser:

Entré til Lille Vildmosecentret kr. 50,-

Billet til Tørvetoget købes i receptionen kr. 20,-

3 stk. snitter inkl. en øl/vand/gl. vin kr. 69,-

Vildtgryde med flutes inkl. en øl/vand/gl. vin kr. 99,-



**Tilmelding senest den 25. juli til Bodil på tlf. 50 91 90 05**



# Handikano

## - Naturen og friluftslivet er for alle

Er du tidligere sejler, eller har du altid haft en drøm om at tage på lejr tur og sove i tipi? Er det ultimative for dig at få lov at sove i en hængekøje syv meter oppe i luften med trætoppe som nærmeste nabo, eller har du bare drømt om at opleve naturens stille glæder? Søger du efter ideer til familiens sommerferie, eller savner du udstyr eller uddannelse så du selv kan drage ud på eventyr? Så findes svaret måske her...



Handikano er den slags virksomhed der giver ordene »intet er umuligt« en ramme, der er til at forstå: friluftsliv for alle. Her gøres drømmen til din helt egen oplevelse, om nødvendigt med specialudstyr, så alles vilkår er mødt og taget hensyn til. Og alle er velkomne: enkeltpersoner og grupper, institutioner og private, små og store, unge og ældre. Handikano har specialiseret sig i friluftsliv, udstyr og individuelle løsninger til mennesker med særlige behov. De tilbyder dags- og døgnarrangementer spækket med oplevelser - lejrsliv, bål, kano, sejlads, træklating, svævebaner og kæmpegynger, og meget mere. De afholder kurser og uddannelse i bl.a. træklating. De gør deres viden

tilgængelig i form af konsulentudlever til institutioner, kommuner og regioner. Og da det har vist sig, at mange af deres kunder mangler mobilt udstyr til lift- og forflytning, udvikler Handikano egne løsninger. De forhandler også en terrængående kørestol og vacuum puder til lejrning og stabilisering. Alt dette med målet at gøre naturen og friluftslivets store oplevelser tilgængelige for alle, og altid tilpasset den enkeltes behov.

Erik og Bo, der tilsammen er Handikano, har én mission med deres virksomhed: at nulstille handicapet for en stund, og at skabe plads til eventyret. Fortællingen om Handikano begyndte for syv år siden,



da Erik gjorde alvor af en gammel drøm om at gøre naturoplevelser tilgængelige for alle. Hvorfor skulle unikke friluftsoplevelser kun være forbeholdt mennesker uden fysiske begrænsninger? Tanken var tænkt og iværksætteren gik i gang. Det mest nærliggende var at få gjort kanoen tilgængelig - også for mennesker der tilbringer livet i en kørestol. Den første tur blev til flere, årene gik, og Erik fandt en fælles eventyrer i sin gode ven Bo, der også lever for at komme ud i naturen og skabe oplevelser, der er varige. Sammen har de nu udvidet aktiviteterne til også at omfatte meget andet end kanoture og det enkle lejrlev. For Erik og Bo er drivkraften den glæde og det livsmod de mærker fra de mange mennesker de er sammen med på ture og arrangementer. Det samme er tilfældet når de skaber nye muligheder og øget livskvalitet med deres specielle udstyr. Og de går gerne langt for at

leve op til mottoet - »din drøm er vores udfordring«.

Deres fælles rejse er dog langt fra nået til vejs ende. Der dukker hele tiden nye ideer, muligheder og projekter op i horisonten, og i erkendelsen af at virksomhedens profil er løbet fra navnet Handikano, skifter de i løbet af sommeren navn til DITFRILUFTSLIV.DK. Det er dog stadig det særlige behov, øjenkontakten og lysten til eventyret, der er i centrum.

### **Vil du vide mere?**

Kontakt Erik Derau på [erik@handikano.dk](mailto:erik@handikano.dk) eller 3029 5304

- eller se mere på:

[Handikano.dk](http://Handikano.dk)

[Facebook.com/handikano](https://www.facebook.com/handikano)

[Instagram.com/handikano](https://www.instagram.com/handikano)

HandiGear – kanal på YouTube

# Naturguiden 2014 - guidede ture i naturen



Med Naturguiden i hånden kan du finde netop den guidede tur, du ønsker dig. Her er ture for enhver interesse og smag. De fleste ture er gratis og fås på biblioteker, servicecentre og turistkontorer.

Den kan også hentes som pdf-fil på [www.naturguidenhimmerland.dk](http://www.naturguidenhimmerland.dk)

## Find handicapvenlige faciliteter i naturen

På »ud i naturen-kortet« kan du finde faciliteter og naturområder, der er særligt egnede for gangbesværede og kørestolsbrugere. <http://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/aktiviteter/for-handicappede/>

**Se også tilgængelighedsbaser** på DHFs hjemmeside: [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk)

# Nøgle til handicaptoiletter i udlandet

## Nøgle til toiletter i Tyskland, Østrig og Schweiz

Har du behov for at benytte handicaptoiletterne i Tyskland, Østrig og Schweiz, kan du købe en Europeanøgle. Nøglen koster kr. 200,- og giver adgang til de aflåste handicaptoiletter.

Har du et parkeringskort, er du automatisk berettiget til at købe en Europeanøgle. Har du ikke et parkeringskort, skal din læge dokumentere, at du har behov for adgang til handicaptoiletterne.

Nøglen købes ved henvendelse til DH Brugerservice: Kontakt via mail: [Service@handicap.dk](mailto:Service@handicap.dk)

Kontakt på telefon i hverdage mellem 10-12 på tlf: 36 75 17 93.



## Grandpa & The Zombies

Tit ser man ikke meget til handicap, kørestol, hjælpemidler med mere i programmer. Men nu er der kommet en app, hvor hovedpersonen er en bedstefar i kørestol.

Et meget sjovt og udfordrende spil, hvor det går ud på at få bedstefar i

kørestol igennem banerne uden at zombierne fanger ham.

Dejligt endeligt at se dette nye tiltag, hvor det vises at ikke alle mennesker er ens.

*Chanette*



# Slut med det gule sundhedskort

- når du rejser i udlandet



Fra den 1. august 2014 kan du ikke længere bruge det gule sundhedskort, hvis du får brug for sygebehandling i udlandet. Du skal i stedet bruge det blå EU-sundhedskort. Det gule sundhedskort skal dog fortsat bruges til sygebehandling i Danmark.

## Sådan får du det blå sundhedskort?

Du kan bestille et blå EU-sundhedskort på borger.dk eller ved henvendelse til Borgerservice i din kommune. Kortet er gratis og gælder i fem år. Bestil kortet mindst en måned før du skal bruge det. I øjeblikket er der lang ekspeditionstid.



## Yderligere information

Læs mere på Patientombuddets hjemmeside, hvor du bl.a. kan se sygesikringsreglerne for hvert enkelt EU/EØS-land.

## Læs mere på

SOS Internationals hjemmeside.

## Ekstra rejseforsikring

Ud over den offentlige rejsesygesikring kan du tegne tillæggsforsikringer gennem forsikringsselskaber mv. Det drejer sig typisk om hjemtransport osv. Tjek om din familieforsikring også har rejseforsikringsdækning, eller om du kan tegne en tillæggsforsikring. Det kan anbefales at undersøge priserne på forsikring i flere selskaber. Der er store forskelle både på priser og dækning. Betingelserne for en forhåndsvurdering i tilfælde af kronisk sygdom vil som regel også gælde ved private rejseforsikringer. Kontakt dit forsikrings-selskab og forhør dig, om du er dækket mht. hjemtransport under ferie.





# Vi har brug for din støtte

Som medlem af Dansk Handicap Forbund støtter du en god sag og på den måde er du med til at skabe lige muligheder for alle. Det sætter vi stor pris på.

Dansk Handicap Forbund er taknemmelig for ethvert bidrag uanset størrelse, det er med til at gøre en forskel.

## Gaver og bidrag

Hvis du har lyst og mulighed for det, kan du, udover dit medlemskab, donere et engangsbeløb eller blive fast bidragyder. Som fast bidragyder indbetaler du et bestemt beløb hver måned/hvert år. Du vælger selv beløbets størrelse. Bidrag er fradragsberettigede.

Det er Dansk Handicap Forbund, der indberetter din gave eller dit bidrag til SKAT. Derfor har vi brug for dit personnummer, så du kan få dit fradrag. Vil du høre mere om dine muligheder er du velkommen til at kontakte hovedkontoret på tlf. 39 29 35 55 eller pr. mail [dhf@dhf-net.dk](mailto:dhf@dhf-net.dk)

Du har mulighed for at give gaver/bidrag på flere måde, via:

- *Hjemmesiden*

Se på [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk)

- *Netbank*

Du skal bruge kortartkode 01, registreringsnummer 9541 og kontonummer 5401119.

Du kan også lave en overførsel til Dansk Handicap Forbunds konto. Også her skal du bruge vores kontonummer: registreringsnummer 9541 kontonummer 5401119. Der kan du også anføre om, der skal ske automatisk overførsel f. eks. hver måned.

- *Din egen bank*

Du kan få din egen bank til at overføre et beløb til Dansk Handicap Forbund. Ønsker du at støtte Dansk Handicap Forbund med et fast månedligt beløb kan du få din bank til automatisk at trække beløbet, som den indbetaler til Dansk Handicap Forbund uden besvær for dig. Beløbet skal overføres til registreringsnummer 9541 kontonummer 5401119.

- *Indbetalingskort*

Skriv en mail til [dhf@dhf-net.dk](mailto:dhf@dhf-net.dk) eller ring på tlf. 39 29 35 55 og bed om at få tilsendt indbetalingskort til indbetaling af et støttebeløb.

Når du betaler skal du huske at skrive gave og oplyse navn, adresse og personnummer, hvis du vil udnytte dit skattefradrag.

# Medlemsskab

Dansk Handicap Forbund (DHF) arbejder for at forbedre forhold-ene for fysisk handicappede i Danmark, så vi kan leve på lige vilkår med alle andre. Tilgængelighed, ordentlige sociale forhold og gode boliger er blandt forbundets mærkesager.

Du kan for samme kontingent indmelde dig i én eller flere af DHF's specialkredse:

- RYK (Rygmarvsskadede i Danmark)
- Forældrekredsen
- Ungdomskredsen
- Amputationskredsen

Du bliver automatisk registreret som medlem i DHF Himmerland, som er forbundets lokalafdeling. Vi dækker kommunerne Vesthimmerland, Rebild & Mariager Fjord.

DHF Himmerland udsender et medlemsblad fire gange om året, hvor du får lokalt stof og tilbud fra afdelingen, men også aktuelt stof fra DHF.

Kontingentet for 2014 er 306 kr. for enlige og 460 kr. for samboende.

Ring til Bodil Holm på  
Tlf.: 50 91 90 05  
og få tilsendt en indmeldeskupon.  
Eller gå ind på  
<http://danskhandicapforbund.dk/>









# Bestyrelsen for DHF Himmerland 2014

## Formand

Bodil Holm                      Kærgaardsvej 16                      Mobil 50 91 90 05  
9681 Ranum  
e-mail: dhf-himmerland@mail123.dk

## Næstformand

Ninna Rask Hansen              Nørdalvej 8, Giver                      Mobil 22 67 31 16  
9600 Aars  
e-mail: ninnalh@yahoo.dk

## Kasserer

Dorte Vejs                      Tofteparken 90                      Tlf. 98 66 37 92  
9600 Aars                      Mobil 30 61 37 92  
e-mail: dorte.vejs@youmail.dk

## Sekretær

Gurli Sloth                      Gartnervangen 14                      Tlf. 98 35 33 84  
9240 Nibe                      Mobil 22 24 39 38  
e-mail: gms@mail123.dk

## Bestyrelsesmedlem

Svend Jensen                      Adelgade 67, 2. 14                      Mobil 40 92 49 36  
9500 Hobro  
e-mail: svendjensen9500@gmail.com

## Suppleanter

Majbrit Mortensen              Engblommevej 11                      Mobil 24 24 73 61  
9640 Farsø  
e-mail: benjamin-majbrit@hotmail.com

Jesper Knudsen                      Nørresøbakken 68                      Mobil 20 91 59 83  
8800 Viborg  
e-mail: jesperknudsen@fibermail.dk

## Forbundets adresse

Blekinge Boulevard 2 - 2630 Taastrup                      Tlf. 39 29 35 55

## Deadline

Blad 3                      Materialedeadline 11. august 2014                      Udkommer uge 36

---

Spørgsmål vedr. annoncer rettes til BB Consulting på telefon 98 37 97 70