

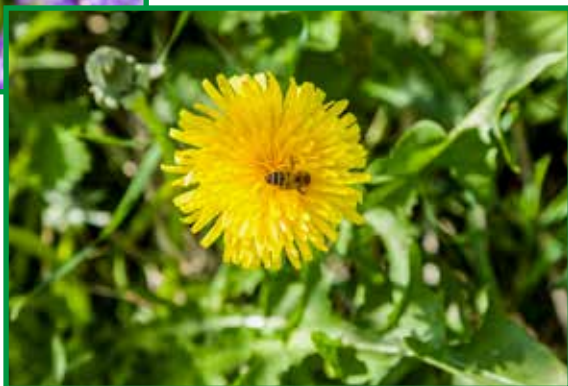
# Dansk Handicap Forbund

Himmerland afdeling

Blad nr. 2 · 2017 · Årgang 23



Vi ønsker alle en varm



og dejlig sommer



## Lokalafdeling for

Vesthimmerland, Rebild  
& Mariager Fjord  
[www.dhfhimmerland.dk](http://www.dhfhimmerland.dk)



## **KALENDER:**

**Smag på Livø - Vild mad arrangement**  
Mandag den 26. juni 2017 kl. 13.30-10.00  
Mødested: Bålpladsen på havnen på Livø.  
*Læs mere inde i bladet*

**Gå planken ud! Hobro Maritime Kulturcenter**  
Fredag den 4. august 2017 kl. 16.00  
Mødested: Havnen i Hobro, Maritimt Kulturcenter  
Skibsgade 37, 9500 Hobro  
*Læs mere inde i bladet*

**Naturens dag - Natur nørdtur for hele familien**  
Søndag den 10. september 2017 kl. 14.00-17.00  
Mødested: Stranden ved færgelejet i Hvalpsund  
*Læs mere inde i bladet*

**Hjemmeside <http://dhfhimmerland.dk>**

**DHF Himmerland er med på Facebook**  
<http://www.facebook.com/>

**Er du flyttet:**  
Husk at melde adresseændring til  
Dansk Handicap Forbund  
på tlf.: 39 29 35 55

*Med venlig hilsen*  
*Bestyrelsen*

# GENERALFORSAMLING 2017

Så fik vi, i god ro og orden, overstået vores årlige generalforsamling. Vores formand gennem 5 år, Bodil Holm, har desværre valgt ikke at fortsætte. Det har betydet at der skulle findes en ny formand, hvilket jeg har valgt at stille op til. Jeg er derfor blevet ny formand i foreningen.



Som det første vil jeg, på egne og bestyrelsens vegne, rette en stor tak til Bodil Holm for det yderst store arbejde og ikke mindst engagement, som hun har bidraget med de seneste 5 år som formand. Jeg glæder mig meget til at prøve kræfter med formandsposten, og håber, at jeg kan gøre det lige så godt som Bodil Holm har gjort.

*Formand  
Ninna Rask Hansen*

## Efter konstituering er bestyrelsen:

**Formand:** Ninna Rask Hansen

**Næstformand:** Majbrit Mortensen

**Kasserer:** Dorte Vejs

**Sekretær:** Svend Jensen

**Bestyrelsesmedlem:** Gurli Sloth

**Suppleant:** Jesper Knudsen

# BERETNING DHF HIMMERLAND 2016

Den 4. april 2016 kunne afdelingen fejre 25 års jubilæum. Det blev fejret fredag den 8. april, på Gatten Bowling Center med en bowlingaften for vores medlemmer. Efter bowlingen var der fælles spisning. Det var en rigtig hyggelig aften.

Den 9. juni har vi afholdt en tur til Staudeengen i Gundersted. Det var en rigtig dejlig tur hvor vi startede aftenen med kaffe, boller og kage som var bagt med aronia bær, værten fortalt om Aronia bær og dens formodentlig gavnlige virkning. Efter kaffen var der rundvisning i haven og drivhuse, hvor der var mulighed for at købe krydderurter, blomster og bærbuske.

Så har Dorte og Ninna gjort det igen, arrangeret en ny rejse som gik til Mallorca i september, det var en rigtig vellykket tur. En stor tak her fra til hjælpere og rejseledere, uden jer var det ikke mulig at komme ud at rejse.

Regionen har afholdt 2 møder:

Første møde var i april. Der blev oplyst at der vil blive forsøgt afholdt et kursus i den nye Handi App, mere herom senere.

Anden regionsmøde blev afholdt den 21. september. Her var valg af regionsrepræsentanter. Willy Øgaard og Peter

Klitgaard genopstiller og er valgt.

Valg af suppleanter. Christian Sørensen og Jørgen Hassing blev valgt.

Der var oplæg til aktiviteter i 2016/2017 i regionen:

Kursus og julefrokost den 4. november. (Tilgængeligheds App / Lige Adgang). Det blev aflyst pga. for få tilmeldte.

2016 var også kongres år, hvor Dorte og Ninna repræsenterede vores afdeling.

Julebanko har været fast tradition i mange år i DHF Himmerland. Det besluttede bestyrelsen at stoppe for denne gang, der har de seneste år kun været et enkelt par eller to udover bestyrelsen der har deltaget.

Der var kun få tilmeldte til Julefrokosten, den skulle afholdes på Restaurant Messen men blev flyttet til den Kinesiske mur. Det var en rigtig hyggelig aften.

Bladet udkommer 4 gange årlig. Vi bestræber os på at lave et så alsidigt blad som mulig, men sidder I derude og brænder med forslag eller materiale som kan gøre bladet bedre er I velkommen til at bidrage.

Jeg vil benytte lejligheden til at takke

BB Consulting og annoncørerne i bladet for det gode samarbejde.

Vi er godt repræsenteret i Dansk Handicap Organisationer (DH) både i Mariager Fjord og Vesthimmerland, men vi mangler en i Rebild.

Der er afholdt 7 bestyrelsesmøder i årets løb, jeg vil gerne takke alle bestyrelsesmedlemmer for et godt fremmøde og den gode arbejdslyst og humor i møder op med.

Siden 2012 da jeg hovedkulds blev smidt ud i arbejdet som formand for lokalafdelingen er der sket meget, vi er kommet med på de sociale medier via Facebook og vores egen hjemmeside,

og med en bred vifte af arrangementer, nogle har der været god opbakning om, andre mindre god, men det er der jo intet nyt i, sådan har det altid været, vi kan ikke altid ramme plet. Det har været nogle spændende år som desværre må slutte nu pga. længere tids sygdom.

Jeg vil gerne takke alle som har bakket mig op i foreningsarbejdet. Det har været en stor fornøjelse at lære så mange dejlige mennesker at kende både bestyrelse medlemmer, foreningsmedlemmer og øvrige samarbejdspartnere.

*DHF Himmerland  
Formand  
Bodil Holm*

## DØDSFALD

Det er med stor sorg, at vi modtog den triste meddelelse, at vores tidligere formand Bodil Holm, tabte sin lange og seje kamp mod kræften. Bodil Holm sov stille ind, på Aalborg Universitetshospital, lørdag den 8. april 2017.

Bestyrelsen vil gerne sige en stor tak, for dit kæmpe arbejde i DHF Himmerland afdeling de sidste 5 år var du en god og stabil formand. Du vil blive savnet.

Vi sender de varmeste tanker til familien.

*Ære være dit minde.*



*Bestyrelsen DHF Himmerland afd.*

# SMAG PÅ LIVØ - VILD MAD ARRANGEMENT



**Mandag den 26. juni 2017 - Kl.13.30-10.00.**

**Sted:** Bålpladsen på havnen på Livø

Smag på og oplev den fantastiske naturperle Livø. I løbet af et lille døgn vil naturvejlederne Lars Wachmann fra Naturstyrelsen og naturvejleder Karin Winther fra Vesthimmerlands Kommune være guider på en anderledes naturoplevelse med gåture, indsamling af planter til mad, madlavning over bål, dyresafari, samt overnatning under åben himmel på stranden eller i hængekøjer i troldeskoven. Der kan evt. også overnattes på campingpladsen eller lejes senge i hytterne, men det arrangeres selv.

Deltagerne sørger selv for transport til og fra Livø. Book billetter på minilene.

**Pris:** Det koster 125 kr. der bl.a. dækker aftensmad og morgenmad.

**Tilmelding:** til Karin Winther på 30324939 eller på [karin@naturekspeditionen.dk](mailto:karin@naturekspeditionen.dk) senest fredag den 23. juni kl. 12.00.

**Hængekøjer kan lånes.**

**Arrangør:** Naturvejleder Lars Wachmann, Naturstyrelsen og naturvejleder Karin Winther Vesthimmerlands kommune. [www.naturekspeditionen.dk](http://www.naturekspeditionen.dk)

# NATURENS DAG

## - NATUR NØRDTUR FOR HELE FAMILIEN



**Søndag den 10. september 2017 - Kl.14.00-17.00**

**Sted:** Stranden ved færgelejet i Hvalpsund

Oplev Limfjordens gemmer og stå til søs med Hvalpsund – Sundsørefærgen.

Det rullende naturcenter og alle naturvejlederne i Vesthimmerlands Kommune er kørt til Hvalpsund med waders, snorkel og fiskeudstyr til NaturNørdsaktiviteter og oplevelsesruter til lands og vands. Ved Hvalpsund er der fundet spor fra årtusinder både på land og i vandet. Følg den arkæologiske rute og se om du kan finde oldtidens skatte. Ombord på færgen Mary vil Danmarks naturfredningsforening og besætningen på færgen fortælle om sejlads på Limfjorden, sælerne og naturen i området.

# GÅ PLANKEN UD! HOBRO MARITIME KULTURCENTER

**Fredag den 4. august 2017, kl. 16.00**

**Sted:** Havnen i Hobro, Maritimt Kulturcenter, Skibsgade 37, 9500 Hobro

**Tema:** Hyggeligt samvær

Vi kan gå en runde og se det nye kulturcenter det tager cirka en times tid. Bagefter kan vi hygge os på havnen, hvor der forhåbentlig, er mange glade mennesker og godt vejr denne sensommer eftermiddag.

Havnen i Hobro er en travl havn med over 100 besøg af fragtskibe hvert år. Men også et sted for kultur og oplevelse nu. Inden for få meter ligger der Maritimt Kulturcenter, Den Blå Fisk som er en lille Cafe hvor man kan sidde udendørs, de har is og lune retter. Cafe K er godt lille madsted.

Alle kan komme omkring på Maritimt Kulturcenter, og de to caféer og de er åbne. Så hvis man er blevet lidt sulten, er der mulighed for at købe noget mad.

**Tilmelding inden den 1. august**, til Svend på mail: [Svendjensen9500@gmail.com](mailto:Svendjensen9500@gmail.com) eller tlf. 40 92 49 36.





# NY ROLLATOR- OG KØRESTOLSSTI I JENLE PLANTAGE



Naturstyrelsen har anlagt en ny rollator- og kørestolsvenlig sti som Vesthimmerlands Kommune som blev indviet torsdag den 30. marts fra 10.00 til 12.00. Så ud over mulighederne for at gå »rollatorstur« på vejene i plantagen, kan man nu komme ind i selve skoven på den nye 350 meter lange grussti.

Projektet er finansieret via det politiske forlig om »Naturpakken« fra foråret 2016, hvor der også var fokus på at sikre bedre muligheder for at komme ud og opleve naturen. Stedet blev udvalgt fordi der ved naturbasen

i Jenle plantage i forvejen er gode faciliteter og parkeringsmulighed, og ikke mindst mange arrangementer som Naturstyrelsen og »Naturekspeditionen« afholder på stedet.

Med start ved naturbasen, er det nu muligt at komme rundt på en lille skovtur for gangbesværede eller skovens gæster, der har brug for »støttehjul«.

I dagens anledning blev Rollatorløbet skudt i gang af Sundhedsudvalgets formand Palle Jensen.



På ruten var der pitstop med medarbejdere fra visitationen, som tjekkede dæktryk, højde og bremses på »køretøjerne«. På dagen var der også mulighed for at møde ældrerådgiver Sara Ipsen og naturvejleder Karin Winther, sammen med flere deltagere fra »Aktiv i Naturen«.

»Det har været et ønske længe, for en tur i skoven skal man helst aldrig blive for gammel til«, fortæller naturvejleder Karin Winther, som håber at rigtig mange vil benytte foråret til at komme ud og prøve den nye sti.

*Af Dorte Vejs*

## LIFT I AALBORG LUFTHAVN



*Så blev Aalborg Lufthavn endnu mere handicap-venlig med deres nye handicap lift.*

*Med den nye handicap lift er det nu blevet meget nemmere at boarde et fly i Aalborg Lufthavn, hvis man er gangbesværet eller sidder i kørestol.*

# BOWLINGAFTEN



Jeg har nu, for andet år i træk, været med til en bowlingaften, arrangeret af Dansk Handicap Forbund – Himmerland afdelingen og igen i år var det en fornøjelse, at være med til.

Vi startede med at mødes i Gatten Bowlingcenter, hvor vi lige hilste på hinanden og derefter blev vi inddelt i hold, på kryds og tværs. Jeg vil sige, at der er plads til alle, det er lige meget om du er kørestolsbruger, bevægelseshæmmet på anden måde, eller om du bare har lyst til at have en sjov aften. Noget af det jeg bed mærke i, var den blandede gruppe af deltagere vi var, der var både børn, unge og ældre og vi havde det super sjovt. Vi nåede at spille 2 runder på de 4 baner vi havde, lige tilpas nok, til at albuen ikke begyndte at råbe om hjælp.

Efter bowling var der arrangeret aftenmad, der kunne vælges mellem bøf bearnaise eller en burger med pommefrites – vi havde alle valgt, at blive og spise. Vi hyggede rigtig meget og fik udvekslet gode historier.

Jeg glæder mig allerede til næste gang der bliver arrangeret et lignende arrangement, jeg vil i hvert fald deltage og jeg kan på det kraftigste anbefale andre det samme. Det er en rigtig god måde at møde nye mennesker på, fordi det er så blandet en gruppe og der er plads til alle.

Tak for en god og sjov aften.

*Anders Lützow*



# FORSØGSORDNING MED MEDICINSK CANNABIS PÅ VEJ

*Patienter med rygmavsskade kan fra 2018 få lægeordineret medicinsk cannabis i ny forsøgsordning.*

Rygmavsskadede med spasticitet og centrale smerter samt smertefulde spasmer er omfattet af ny forsøgsordning med lægeordineret medicinsk cannabis.

Venstre-regeringen har i tilknytning til satspuljeaftalen 2017-2020 indgået en delaftale med Socialdemokratiet, Dansk Folkeparti, Liberal Alliance, Alternativet, Radikale Venstre og Socialistisk Folkeparti om at igangsætte en 4-årig forsøgsordning med medicinsk cannabis til en afgrænset patientgruppe.

Aftalen betyder, at patienter med en række udvalgte sygdomme og symptomer, der tidligere har været i behandling med relevante, godkendte lægemidler, kan få ordineret medicinsk cannabis på den enkelte læges ansvar.

Rygmavsskadede med spasticitet og centrale smerter samt smertefulde spasmer er omfattet af forsøgsordningen.

For mange rygmavsskadede kan den medicinske cannabis være sidste udvej til frihed for et smertehelvede. Det er glædeligt, hvis vi med forsøgsordningen både kan hjælpe rygmavsskadede og legalisere deres nødvendige brug.

## **Træder i kraft den 1. januar 2018**

Forsøgsordningen, som træder i kraft 1. januar 2018, skal gøre det muligt for nogle af de patienter, som i dag medicinere sig selv, at blive behandlet lovligt med medicinsk cannabis i sundhedsvæsnet.

Der afsættes i alt 22 mio. kr. til forsøgsordningen, der skal etableres ved et lovforslag, som forventes at blive fremsat i oktober 2017 og vedtaget inden udgangen af samme år.

Forsøgsordningen vil blive evalueret, så folketingspolitikere kan beslutte, om den evt. skal gøres permanent.

*Læs mere om forsøgsordningen på Sundheds- og Ældreministeriets hjemmeside.*

# STJERNEPLADS MIDT - PORTEN TIL JYSKE AAS

Porten ligger ved motorvej afkørslen Jyske Ås Den er etableret som rasteplads, hvor der er lavet en køre/gå spiral op til et udsigtspunkt.



Porten til Jyske Aas er formet som en kæmpe stor spiral i jord og tegl. Fra toppen er der udsigt vidt omkring.

Inde i spiralen kan man få information om de mange muligheder for oplevelser.

Ved siden af infocenteret findes et handicapvenligt toilet.

Som en højderyg rejser »Porten til Jyske Aas« sig fra omgivelserne så den på abstrakt vis mimer Jyske Aas' dramatiske landskab. Inde i den landskabeligt formede vold, findes et kuppelformet infocenter hvor kan du blive klogere på, hvordan Jyske Aas

blev dannet for mere end 12.000 år siden af isen og smeltevandet.

»Porten« i sig selv et besøg værd. Et fornemt stykke landart tegnet af Schønherr Landskab A/S er porten formet som en spiral i jord og tegl, hvorfra du har udsigt over landskabet og dele af den Jyske Aas.

Du finder Stjerneplads Midt tæt ved afkørsel 15 fra E45-motorvejen mellem Aalborg og Frederikshavn (se efter skiltene) og på adressen: Landvadhøj 16 . 9320 Hjallerup [www.jyskeas.dk/praktisk-info](http://www.jyskeas.dk/praktisk-info)

*Billederne er taget i foråret og på Tilgængelighedsudvalgene i Frederikshavn, Hjørring og Brønderslevs efterårstur.*



## INDMELDINGSKORT

Kontingent 2017

Enlige 310 kr.

Undertegnede ønsker at blive medlem af

Ægtepar/

Dansk Handicap Forbund. 465 kr.

Samboende

Jeg er:  handicappet  ikke-handicappet

### Benyt venligst BLOKBOGSTAVER

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./By \_\_\_\_\_

Fødselsdato: (dag) \_\_\_\_\_ (måned) \_\_\_\_\_ (år) \_\_\_\_\_

Kommune: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Sæt kryds hvis du tillige ønsker at være medlem af én af Dansk Handicap Forbunds fire specialkredse. Det koster ikke ekstra.

Forældre kredsen (forældre til handicappede børn 0-18 år)

Oplys venligst barnets fødselsår og navn:

Ungdomskredsen (unge mellem 14 og 35 år)

RYK (rygmarvsskadede)

Amputationskredsen

HPV-update

(underskrift af det nye medlem)

HUSK  
PORTO

Dansk Handicap Forbund  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup

Du kan også tilmelde dig på [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk)

# Bestyrelsen for DHF Himmerland 2017

## Formand

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

## Næstformand

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

## Kasserer

Dorte Vejs      Tofteparken 90      Mobil 30 61 37 92  
9600 Aars  
e-mail: dortevejs@live.dk

## Sekretær

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

## Bestyrelsesmedlem

Gurli Sloth      Gartnervangen 14      Mobil 22 24 39 38  
9240 Nibe      Tlf. 98 35 33 84  
e-mail: gmariesloth@gmail.com

## Suppleanter

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 18. august 2017      Udkommer uge 38

---

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