

# Dansk Handicap Forbund

Himmerland afdeling

Blad nr. 1 · 2014 · Årgang 20



Et strejf



af forår



## Lokalafdeling for

Vesthimmerland, Rebild  
& Mariager Fjord

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



## **Bowling aften**

**Fredag den 9. maj**

Bowling aften i Gatten Bowlingcenter,

Centervej 1, Gatten, 9640 Farsø

*Arrangør: DHF Himmerlands afdeling*

*Læs mere inde i bladet*

## **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.*

## **Udlandsrejse**

**Fra den 13.-20. september 2014**

Rejsen går i år til Mallorca - Spanien

*Arrangør: DHF Himmerlands afdeling*

*Læs mere inde i bladet*

## **OBS OBS OBS**

Følg med i foreningens aktiviteter og læs medlemsbladet på vores hjemmeside:

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

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

**Mvh. bestyrelsen**

# Bowling aften

**Fredag den 9. maj 2014**

Arrangerer DHF Himmerlands afdeling, bowling aften  
i Gatten Bowlingcenter, Centervej 1 Gatten, 9640 Farsø.

**Vi bowler fra kl. 17.00 – kl. 18.00,  
Bagefter spiser vi. Vælg mellem**

**Pizza & bowl pris kr. 100,-  
Burger & bowl pris kr. 145,-  
Ben (stor) & bowl pris kr. 175,-**

**Skal bestilles ved tilmelding.**

Prisen er pr. person, for bowling og mad.  
Ved min. 4 personer pr. bane + sko leje.

Kom og vær med til en hyggelig aften.

**Tilmelding senest den 25. april 2014 til  
Dorte på tlf. 30 61 37 92, eller på mail: [dorte.vejs@youmail.dk](mailto:dorte.vejs@youmail.dk)**





## **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)**

# Rejsen går i år til Mallorca, Spanien

Fra den 13. - den 20. september 2014

Vi skal rejse med Bravo Tours.

Vi skal bor på et familievenligt lejlighedshotel, som hedder Viva Eden Lago, som ligger tæt ved stranden i Alcudia.

Hotellet har fine faciliteter for alle aldre.

Viva Eden Lago, har et skønt poolområde, hvorfra man kan nyde udsigten over søen. Hele området er omkranset af palmer.

Der er få fælles hjælpere med, men har du brug for mere, end en »ekstra« hånd, skal du selv betale for en hjælper.

Pris pr. person kr. 6.300,- med All inklusive.

Tillæg for eneværelse kr. 1.500,-

Eventuelle udflugter, skal man selv betale for.

Afrejse fra Billund.

Man skal selv sørge for transport til Billund lufthavn.

**For tilmelding eller oplysninger, kontakt:**

**Dorte Vejs på tlf. 30 61 37 92**

**Sidste tilmelding den 15. april 2014.**



## Egholm

*Lige ud for Ålborg i Limfjorden ligger den skønneste lille ø, som jeg aldrig før har været opmærksom på. Vi var en flok venner der i sommers tog turen derud trods regnvejr og kraftig blæst, og med madkurve. Det var en herlig oplevelse.*

Fra Ålborg går der færge dertil som tager få minutter og samtidig er billig, 10 kr. for en tur uden bil.

I infohytten ved færgelejet kan man via plancher få et hurtigt overblik og indsigt i Egholms naturforhold og inspiration til ture på egen hånd.

Ved restaurant Kronborg, som ligger straks efter landgangen, findes et offentligt handicaptolet og Kommunevejen mellem Kronborg Skov og Statsbroen ved Nørredyb er normalt farbar for kørestolsbrugere.

Første skriftlige kilde om Egholm findes i Kong Valdemar Sejrs jordebog over Kronens gods fra 1231, hvor man ved, at han benyttede Egholm som Jagtområde.

Skoven er et areal på 17 ha, som er plantet af flere gange og i dag fremstår som lysåben ege og elleskov og som i sommerhalvåret rummer en del



*Inden afgang fra Aalborg*

yngefugle, der nyder godt af øens frodige jordbund, bl.a. sangdrosler, løvsanger, munk, gærdesmutte, rødhals, fasan og solsort.

Flere steder i skoven vokser planter som i gamle dage var nytte og lægeplanter, bl.a. vild mynte, stor nælde og vild pastinak.

I Kronborg skov findes opholdsplads med borde, bænke, en bålplads og et madpakkehus. Desuden findes en primitiv lejrplads, med shelter og egen bålplads, som frit kan benyttes af mindre grupper til overnatning.

Desuden findes tre forskellige turruter til fods. En spændende ø med masser af historie, som er værd at besøge.

*Jeanne*



*Det blev til lange gåture i smuk natur.*



*Jan Jensen var også med på turen.*



*Der blev også tid til en pause i de flotte, naturskønne omgivelser. Her ses Jeanne til venstre og Jan.*



*Mødested på parkeringspladsen*



*Den samlede gruppe på Egholm*

## Ny dansk webshop sælger

danskproduceret badetøj til kvinder og mænd med stomi

*DHF NordVest har indgået et samarbejde med det danske firma Lykke Refsgaard, som producerer badetøj. Som noget nyt har de startet Sporty Living, som er en webshop til mennesker med særlige krav til badetøj f.eks. Stomiopererede. På de følgende sider kan I læse meget mere om de helt nye produkter, som er produceret i tæt samarbejde med de brugere som skal bruge badetøjet hver dag. DHF NordVest hilser det nye tiltag velkommen og er altid parat til at samarbejde med firmaer, som sætter brugerne som midtpunkt.*

I foråret 2013 åbnede webshoppen [www.sporty-living.dk](http://www.sporty-living.dk) for salg af badetøj til kvinder og mænd med stomi. Filosofien bag badetøjet er, at alle skal kunne føle sig tilpas i svømmehallen og på stranden – også når man har stomi.

»Vi kunne mærke, at der på det danske marked, var en efterspørgsel efter badetøj til stomiopererede. Vi fik derfor hurtigt sammensat et testpanel af danske mænd og kvinder med stomi, så vi kunne være klar med en kollektion til sommer 2013«, udtaler direktør Klaus Lykke Refsgaard.



*Her ses Klaus & Gitte Refsgaard, som er ejere af A/S Lykke Refsgaard beliggende i Struer.*





*Elegant badedragt udviklet i samarbejde med kvinder med stomi. Badedragtens skørt falder flot, camouflerer stomien og giver dig en flot profil.*

»Vores testpanel har deltaget aktivt i udvikling og design af badetøjsmodellerne med fokus på funktionalitet, pasform og smart design. Det har indtil videre ført til udvikling af det sortiment, som nu er til salg i webshoppen«, tilføjer direktør Klaus Lykke Refsgaard.



*Klassisk blå badetight til mænd med stomi, hvor der i designet er taget højde for individuel placering af stomien.*

*Badetigheten har indvendig tværgående lomme, så stomiposen holdes på plads. En badetight du kan føle dig sikker og præsentabel i på stranden og i svømmehallen.*

*Kan kombineres med smart matchende tanktop.*

I designet tages der hos sporty-living højde for stomien, baseret på testpersonernes tilbagemeldinger og ønsker.

Det kan for eksempel være en inderlomme i badebukserne til stomiposen, et ekstra lag inderstof i bade dragten som støtter uden at stramme, eller en bikinitrusse med rynkeeffekt som camouflerer stomiposen. Diskrete detaljer som giver den stomioperede optimal pasform og funktion uden at badetøjet ellers adskiller sig fra andet badetøj på markedet.

»Da udvikling og produktion begge ligger i Danmark, er vi meget fleksible og kan hurtigt optimere modellerne, hvis der kommer småjusteringer fra vores testpanel. Det faktum underbygges af, at det er en kerneværdi for os at være i direkte dialog med brugerne, så badetøjet kan bidrage til en god badeoplevelse.

Vi er desuden stolte over at kunne tilbyde danskproduceret badetøj i et rimeligt prisleje«, siger Klaus Lykke Refsgaard.

Et udpluk af testpanelets tilbagemeldinger kan findes under menu punktet »Referencer« på [www.sporty-living.dk](http://www.sporty-living.dk).

»Næste skridt bliver badetøj til børn og teenagere med stomi. Her mangler vi p.t. at få sammensat testpanel«, slutter Klaus Lykke Refsgaard.



*Elegant bikinitrusse til stomioperede. Bikinitrusser har regulerbar skørt – en smart detalje som camouflerer stomien.*

*Kombinér bikinitrusser med en klassisk maritim bikinitop med bøjle og du kan føle dig præsentabel på stranden eller i badelandet.*

### **Yderligere information:**

Kontakt direktør Klaus Lykke Refsgaard, sporty-living.

E-mail: [info@sporty-living.dk](mailto:info@sporty-living.dk)

Mobil: 20 65 17 04.



*Her ses billede af fabrikken. Sporty-living åbnede i foråret 2013 efter test af produkterne hos testpanelet bestående af danske stomiopererede. Badetøjet udvikles i samarbejde med Lykke R (A/S Lykke Refsgaard), som har mere end 40 års erfaring i design og produktion af badetøj til sportsbranchen i ind- og udland. Produkterne produceres på Lykke R's systue i Danmark. Materialerne som anvendes har solfaktor 40+ - 50+ og er egnede til brug i klorvand.*

## Valg til byrådet i Mariager kommune



Ved kommunalvalget den 19. november 2013 opnåede Lene Nielsen valg til byrådet i Mariagerfjord kommune.

Lene har været medlem af kommunens handicapråd siden opstarten i 2006. Formand fra 2010. Derudover er hun bl.a medlem af forretningsudvalget i DH Mariagerfjord. Det

arbejde har været så spændende, at det gav mod på at prøve kræfter med byrådsarbejdet.

Lene har efter eget ønske fået plads i udvalget for sundhed og omsorg. Et udvalg der har stor betydning for ældre- og handicapområdet i kommunen. To områder der ikke overraskende har stor interesse for det nyvalgte byrådsmedlem.

# ICV SleepWell

- dit overnatningssted i hjertet af Vendsyssel

Den 1. august 2013 slog Idrætscenter Vendsyssel dørene op for et nyt og topmoderne vandrehjem.

Der er 14 velindrettede og komfortable dobbelt-/familieværelser med eget bad/toilet. Alle værelser er udstyret med fladskærms-tv, PS3 spillekonsol, arbejdsbord og stol, samt lynhurtigt WIFI.

I samarbejde med Dansk Handicap Forbund er der desuden indrettet 2 værelser, der er fuld tilgængelig.

Du kan læse mere om ICV SleepWell på <http://www.ic-vendsyssel.dk/>



# 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

Finn Ovesen                      Blåkildevej 30                      Mobil 22 61 94 63  
9500 Hobro  
e-mail: finnovesen@gmail.com

## Suppleanter

Svend Jensen                      Adelgade 67, 2. 14                      Mobil 40 92 49 36  
9500 Hobro  
e-mail: svendjensen9500@gmail.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 2              Materialedeadline 12. maj 2014                      Udkommer uge 23

---

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