

Dansk Handicap Forbund

Himmerland afdeling

Blad nr. 2 · 2016 · Årgang 22



Rigtig god sommer



til alle vore medlemmer



Lokalafdeling for

Vesthimmerland, Rebild
& Mariager Fjord
www.dhfhimmerland.dk



Naturen Dag - Natur Nørddtur for hele familien
Søndag den 11. september 2016, kl. 14.00-17.00

Sted:

Stranden ved færgelejet i Hvalpsund
Stå til søs på Hvalpsund – Sundsørefærgen,
se sæler og smag på Limfjordsrejerne.

Arrangør:

Hvalpsund og Sundsørefærgen, Naturfredningsforeningen
og naturvejleder Karin Winther, i Vesthimmerlands Kommune

Læs mere i bladet!

Handicapdag og rullende trapper
Onsdag den 13. juli 2016, kl. 13.30 til ca. 16.30

Naturstyrelsen arrangerer igen kørestolsbane
i Råbjerg Miles ørkenlandskab.

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

Mvh. bestyrelsen



Beretning: DHF Himmerland 2015

Så er der igen gået et år siden vi sidst var samlet til generalforsamling. I 2015 lavede hovedforbundet ny hjemmeside, det var bare så uheldig at lokalafdelingerne side blev svær tilgængelig, så vi besluttede at lave vores egen hjemmeside. Du kan du følge os på www.dhfhimmerland.dk og på www.facebook.com/

Traditionen tro havde vi Bowlingaften sidste fredag i februar ude i Gatten. Rigtig dejlig aften som altid.

Vi havde sidst i juni, en vellykket dag ved Vilsted Sø. samarbejde med Aage V. Jensen Naturfond, Karin Winther fra Vesthimmerlands Kommune, Borgerforeningerne i Overlade, Vilsted og Ranum, Naturstyrelsen, Løgstør Lystfiskerforening, Bjørnholms Ås Venner og Dansk Ornitologisk Forening, det var en dag med mange aktiviteter og stor fangst glæde.

På kraftig opfordring fra nogle medlemmer, havde Svend Jensen arrangeret en Bowlingaften i Hobro, som desværre blev aflyst pga. det kun var bestyrelsen som havde tilmeldte sig.

Den 30. september gik turen til Costa del Sol. En god planlagt rejse, hvor alles behov var til gode set. En stor



tak til Dorte og Ninna og til hjælperne som var med. Uden dem kunne det ikke lade sig gøre.

Regionen har afholdt 2 møder:

Første møde i april, orienterede regionsrepræsentanterne om hovedforbundets økonomi.

I september var der årsmøde hvor vi desværre ikke havde mulighed for at deltage. Jeg kan oplyse at Willy Øgaard blev genvalgt som regionsrepræsentant. Så det er Peter Klitgaard og Willy Øgaard som skal varetage vores interesser i forbundet. Desuden blev Chanette

Holst og Christian Sørensen valgt som henholdsvis 1. og 2. suppleant.

21. november afholdte region et kursus, med titlerne:

Merudgifter? - Førtidspension?

Flexjob? – BPA? – Hjælpe midler?

Hvad kan jeg gøre, hvis kommunen ikke vil hjælpe mig?

Med efterfølgende 90 års fødselsdagsfest.

Dansk Handicap Forbund blev stiftet 18. november 1925 under navnet Landsforeningen af Vanføre og Lemplæstede. I 1980'erne var ordet vanfør efter manges mening forældet, og på Dansk Handicap Forbunds kongres 1988 blev navnet ændret til det nuværende Dansk Handicap Forbund, ofte forkortet til DHF.

Der var deltagelse fra hele regionen Nordjylland.

Julebanko den 2. december blev afholdt i Aktivitetscenteret i Aars. Det er også en af de faste traditioner.

Den 5. december 2015, var vi 15 glade personer, fra Dansk Handicap Forbund, Himmerland afdelingen, der mødtes til en julefrokost på Restaurant Messen, med dertilhørende dejlig mad og rigtig god musik.

Bladet udkommer 4 gange årlig. Vi bestræber os på at lave et så alsidigt blad som mulig, men sidder I der ude 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 8 bestyrelsesmøder i årets løb, jeg vil gerne takke alle bestyrelsesmedlemmer for et godt fremmøde og den gode arbejdslyst og humør I møder op med.

*DHF Himmerland
Formand
Bodil Holm*

Generalforsamling

Onsdag den 9. marts 2016 kl. 18.00 afholdte DHF Himmerland generalforsamling i Aktivitetscentret, Bymidten, Aars.

Aftenen startede med lidt mad og lidt hyggesnak.

Til generalforsamlingen, var regionsrepræsentant Peter Klitgård mødt op, samt få medlemmer.

Formanden bød velkommen, og gav ordet videre til Ulrik Holm som blev valgt til dirigent.

Formanden aflagde beretning.

Derefter fremlagede formanden regnskabet da kasserer var fraværende, regnskabet blev godkendt.

Valg til bestyrelsen:

Kasserer Dorte Vejs blev genvalgt. Gurli Sloth blev også genvalgt. 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

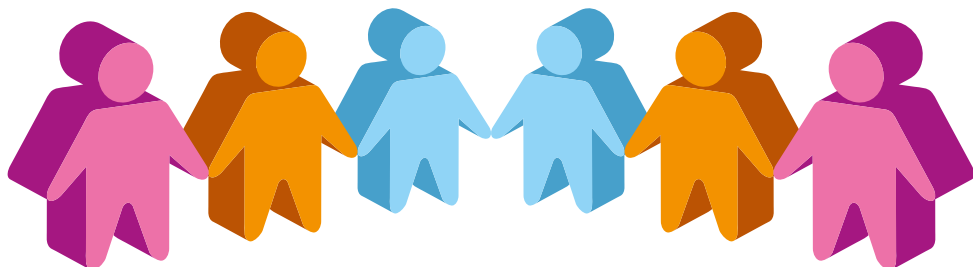
Kasserer: Dorte Vejs

Sekretær: Svend Jensen

Bestyrelsesmedlem: Gurli Sloth

Suppleanter: Majbrit Mortensen og Jesper Knudsen

Bodil Holm



Jubilæum

Mandag den 4. april kunne afdelingen fejre 25 års jubilæum.

Det blev fejret fredag den 8. april, på Gatten Bowling Center med en bowlingaften for vores medlemmer.

Humøret var højt, på alle baner da der blev bowlet.

Efter bowlingen var der fælles spisning.

Det var en rigtig hyggelig aften, hvor der blev snakket og grinet.

Der skal lyde en stor tak til alle de medlemmer som mødte op for at fejre vores jubilæum med os.



Venlig hilsen Bodil Holm

Råbjerg Mile: Handicapdag og rullende trapper

Onsdag den 13. juli - kl. 13.30 til ca. 16.30



Naturstyrelsen arrangerer igen kørestolsbane i Råbjerg Miles ørkenlandskab. Det har været en fantastisk oplevelse for de mange fremmødte, som tidligere med stor entusiasme har nydt denne naturoplevelse.

Benyt muligheden, mød op med godt humør, rollator, kørestol og med hjælper fra familien eller plejen, så tager vi turen i ørkenlandskabet.

I dag står Milen som et monument over en sandflugtshistorie. Hvad er målet for fremtidens milevandring? Hvilke planter, fugle og dyr trives

i området? Er der stjernestøv og kviksand i Milen?

Medbring gerne flere spørgsmål.

*Naturvejleder Villy K. Hansen,
Naturstyrelsen Vendsyssel*



Naturen Dag - Natur Nørdtur for hele familien



Søndag den 11. september 2016, kl. 14.00-17.00

Sted:

Stranden ved færgelejet i Hvalpsund.

Stå til søs på Hvalpsund – Sundsørefærgen,
se sæler og smag på Limfjordsrejerne.

Det rullende naturcenter er kørt til Hvalpsund med waders og fiskeudstyr til krabbe og rejefiskeri samt Natur Nørds konkurrence. Ombord på færgen Mary vil Danmarks naturfredningsforening og besætningen på færgen fortælle om sejlads på Limfjorden, sælerne og naturen i området.

Gratis at sejle med færgen Mary, hvis du er på gåben

I forbindelse med arrangementet er det gratis for gående at sejle med færgen.

Arrangør:

Hvalpsund og Sundsørefærgen, Naturfredningsforeningen og naturvejleder Karin Winther, i Vesthimmerlands Kommune.

www.naturekspeditionen.dk

Sund livsstil

Hvis du har en funktionsnedsættelse, skal du være særligt opmærksom på at få trænet og i det hele taget leve sundt, så du kan opretholde dit nuværende funktionsniveau.

Mange mennesker med en funktionsnedsættelse får et dårligere kredsløb og bliver mere inaktive og er dermed i større risiko for at få livsstilsrelaterede sygdomme.

Derfor er der nogle ting, du skal være opmærksom på for at opnå så sund livsstil som muligt.



Her er jeg i gang med dagens træning

Træning

Regelmæssig træning og fysisk aktivitet kan medvirke til at undgå unødvendig overbelastning af din krop samt at fastholde dit optimale funktionsniveau

Du kan træne målrettet i træningscenter, i svømmehal eller i en idrætsklub, men træning kan også være hvear-

bejde, gåtur med hunden eller andre aktiviteter i dagligdagen.



Styrketræning

Du kan læse mere om sund livsstil på, ulykkespatient foreningen.

www.ulykkespatientforeningen.dk



Det er over 25 år siden, at jeg sidst har »kunne« røre benene på denne måde, det er godt at armene kan svinge benene rundt.

»Billeder er fra Viborg Hallens Motionscenter«.

Hilsen Ninna

Kom ud af busken

Vi søger altid med lys og lygte efter nye ideer!

Sidder du og har en god ide til nye aktiviteter, eller har du været på en udflugt som kunne være af interesse for andre, så fat pennen og skriv om det.

Vi arbejder fortsat på at forbedre vores hjemmeside, sidder du og mangler oplysninger eller synes du bare generelt at den er kedelig, så er du velkommen til at komme med forslag til forbedringer.

Vi dækker et stort område i vores afdeling, så det er rigtig svært at vide hvad der sker i hele området, så du er altid velkommen til at give et ring eller et skriv.

Eller har du bare lyst til at bidrage med din glæde, dit sociale væsen og dit gåpåmod?

Har dette vakt dig interesse, så kom ud af busken og tag kontakt til:

DHF Himmerland

Tfl.: 50 91 90 05

Mail: formand@dhfhimmerland.dk

www.dhfhimmerland.dk

*Med venlig hilsen
Bodil Holm*



Parkeringskort

Hvis en parkeringsplads er afmærket med det velkendte kørestolssymbol er den reserveret til personer med et handicapparkeringskort. Handicap-parkeringskort kan udstedes til:

- Personer, der opfylder betingelserne for at få støtte til køb af bil i henhold til servicelovens bestemmelser.
- Personer, der af region/kommune er godkendt til at deltage i den individuelle handicapkørsel for svært bevægelseshæmmede – f.eks. Movias handicapkørsel.
- Personer med stærkt reduceret gangdistance, varig nedsættelse af funktionsevnen eller lignende helbredsmæssige forhold, der i væsentlig grad forringer eller vanskeliggør

1) evnen til at færdes,

2) muligheden for at opnå eller fastholde et arbejde, eller

3) muligheden for at gennemføre en uddannelse.



Handicapparkeringskortet udstedes af DH's Brugerservice, som kan kontaktes på tlf. 36 75 17 93 (telefonid kl. 10-12) eller via mail service@handicap.dk.

På <http://www.handicap.dk/brugerservice/parkeringskort> kan du downloade et ansøgningsskema og læse mere om, hvordan du ansøger.

Kilde: <http://www.handicap.dk/brugerservice/parkeringskort>

Medlemsskab

Dansk Handicap Forbund (DHF) arbejder for at forbedre forholdene 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 2016 er 310 kr. for enlige og 465 kr. for samboende.

Ring til Bodil Holm på
Tlf.: 50 91 90 05

Brug indmeldelsesblanketten på næste side, eller gå ind på:
<http://danskhandicapforbund.dk/>



INDMELDINGSKORT

Kontingent 2016

Enlige

310 kr.

Undertegnede ønsker at blive medlem af

Ægtepar/
Samboende

Dansk Handicap Forbund.

465 kr.

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 specialkrede. Det koster ikke ekstra.** Forældrekrederen (forældre til handicappede børn 0-18 år) Oplys venligst barnets fødselsår og navn: _____ Ungdomskrederen (unge mellem 14 og 35 år) RYK (rygmarvsskadede) Amputationskrederen HPV-update _____

(underskrift af det nye medlem)

**HUSK
PORTO****Du kan også tilmelde dig på www.danskhandicapforbund.dk****Dansk Handicap Forbund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup**

Bestyrelsen for DHF Himmerland 2016

Formand

Bodil Holm Kærgaardsvej 16 Mobil 50 91 90 05
9681 Ranum
e-mail: formand@dhhimmerland.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 Mobil 30 61 37 92
9600 Aars
e-mail: kasserer@dhhimmerland.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

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 26. august 2016 Udkommer uge 38

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