

# Dansk Handicap Forbund

Himmerland afdeling

Blad nr. 3 · 2016 · Årgang 22



Så er vi klar med



efterårsnummeret



## Lokalafdeling for

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



**Snitteværksted i skoven**  
**Tirsdag den 17. oktober 2016, kl. 13.00-15.00**

**Sted:**

Shelterpladsen i Jenle plantage ved Aars.

**Arrangør:**

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

**Vilsted sø - Natur nørdstur med fugledrager**  
**Torsdag den 20. oktober 2016, kl. 10.00 til 12.00**

**Sted:**

Den nye bro på holmen.

**Arrangør:**

Ornitolog Poul Hald-Mortensen,  
Naturvejleder Lars Wachmann, Naturstyrelsen og  
naturvejleder Karin Winther Vesthimmerlands Kommune.  
[www.naturekspeditionen.dk](http://www.naturekspeditionen.dk)

**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*

# I KØRESTOL TIL KRONHJORTE OG TRANER

Den 20. maj 2016 blev, var der indvielse af en platform til kørestolsbrugere i Nationalpark Thy. Sådanne handicapvenlige anlæg breder sig.



*Skovvejen ud til platformen*

En bred vej til kørestole fører ud til den ny udsigtsplatform, der ligger på toppen af skrænten ud mod Hanstholmreservatet ved Sårup.



*Indgangen til platformen*

Naturen skal også kunne opleves fra en kørestol. Platform med udsigt til kronhjorte og traner i nationalparken.

Fra platformen er der en fantastisk udsigt. Det største problem var at finde det, afmærkningerne var ikke opdateret på oplysningstavlerne i området, men ellers var det en god tur.



*Udsigten*

*Bodil Holm*

# DEJLIG SOMMERAFTEN PÅ STAVDEENGEN

Vi havde en rigtig god og lærerig udflugt til Stavdeengen, en åben have med salg af mange planter, både til indendørs og udendørs brug. Aftenen startede med at Hanne fortalte lidt om stedet, som hun og manden Carsten havde købt. Som et forfaldent nedlagt travstutteri og det store arbejde



de have lagt i at få det lavet om til en have. Det er nu et 3 tønder land stort anlæg med sø og dam, samt 4 drivhuse fyldt med planter. Hun fortalte også med glæde om deres eneret på salg af produkter med Aronia bær, og deres formodentlig gavnlige virkninger på helbredet, noget som blandt andet universitetet i Aarhus ser på.



Derefter var vi ude og se på haven, den er rigtig dejlig lidt rustik men kan anbefales, men er man handicappet fysisk er det en god ting med en hjælper med. Der er områder med grus og græsplæne. Men en rigtig spændene have med mange forskellige planter, man skal ikke tro det kun er Stauder.

Og drivhusene er fyldt til bristepunktet med f.eks. Hortensia og Orkideer med mere. Mange planter til salg og







fremvisning til rimelige priser. Aftenen sluttede med kaffe og kage, Samt smagsprøver af produkter af Aronia bær.

En rigtig dejlig aften med et værtpar der virkelig brænder for hvad de laver det kunne alle mærke.



En vellykket aften væk fra tv? Og sammen med hyggelige mennesker, eneste minus vi kunne godt havde været nogle flere? En skam for det var en rigtig god aften. Kan anbefales for alle blot man tager højde for forholdene i haven.

*Svend Jensen*

**Du kan se meget mere på hjemmesiden: [www.staudeengen.dk](http://www.staudeengen.dk)**



# ARONIAKAGE - DEN FRA MESSEN

## **Ingredienser:**

3 æg

2 1/2 dl olie

5 dl sukker (Man kan tage 1/2 tsk. Stevia og tage 2,5 dl sukker fra)

5 dl mel

5 stk store revne gulerødder

1/4 tsk bagepulver

2 tsk natron

1 tsk salt

2 tsk vaniljesukker

3 tsk kanel

1 dl hakkede nødder

2 dl friske aroniabær eller 1/2 dl tørrede bær der sat i blød i 2 dl vand natten over, vandet fra bærerne skal ikke med i dejen.

Æg, sukker og olie røres godt sammen, resten røres i. Bages ca. 1 time ved 200 grader.



## **Pynt:**

1 dl aronia saft 2 spsk. kold pulver kagecreme røres i saften, en lille piskefløde pi-sket stiv, vendes i saften.

Sættes på med sprøjtepose i små toppe.

Flødeskum og syltetøj er også godt dertil.

*Bon appetit*

# FRIVILLIGMARKED VESTHIMMERLAND



**KOM!**  
& Mød Den  
Hemmelige  
**Gæst**

**Lørdag den 24. september**  
**Kl. 10.00 – 15.00, Aalestrup Idrætscenter**

Frivilligmarked Vesthimmerland er et marked for alle typer af foreninger i Vesthimmerlands Kommune, som udfører frivilligt arbejde uden kommerciel eller agiterende karakter.

Det er gratis at deltage som udstiller – og der er gratis adgang for gæster.  
Der er åbent for tilmelding frem til 5. september 2016 på hjemmesiden.

Igen i år er det Socialudvalget samt Kultur- og Fritidsudvalget, som giver økonomisk støtte til arrangementet.

LÆS MERE:

[Frivilligmarked.Vesthimmerland.dk](http://Frivilligmarked.Vesthimmerland.dk)



# SNITTEVÆRKSTED I SKOVEN

Tirsdag den 17. oktober - kl. 13 til ca. 15.



**Sted:** Shelterpladsen i Jenle plantage ved Aars  
Træsløjld for både børn og voksne.

Vi snitter legetøj og spisegrej af materialer fra skoven.

**Arrangør:** Naturvejleder Lars Wachmann, Naturstyrelsen  
Naturvejleder Karin Winther, Vesthimmerlands kommune

[www.naturekspeditionen.dk](http://www.naturekspeditionen.dk)



## VILDSTED SØ

Natur Nørdstur med fugledrager - Torsdag den 20 oktober kl. 10-12.

**Sted:** Den nye bro på holmen.

Se de mægtige træfugle ved søen. De store flokke af forskellige ænder samt grågæs og Canadagæs dominerer billedet ved søen. De våde enge langs søen gæstes af ryler og hjejler, ofte i flokke på mange hundrede. Byg også din egen fugl (drage) og se hvor langt den kan trække ud over søen i vinden.

**Arrangør:** Ornitolog Poul Hald- Mortensen, Naturvejleder Lars Wachmann, Naturstyrelsen og naturvejleder Karin Winther Vesthimmerlands Kommune.

[www.naturekspeditionen.dk](http://www.naturekspeditionen.dk)



# AALESTRUP FYSIOTERAPI

Med hjælp fra fysioterapeuten, Tom Jensen, og et ståbord, har kroppen mulighed for at indtage en oprejt og udstrakt stilling. Denne stilling gavner både nyre- og tarmfunktion, mindsker afkalkning af knoglerne og styrker kredsløbet.



*Fysioterapeut Tom Jensen*

**Billederne er fra Aalestrup Fysioterapi – Klinikejer Dan Christiansen.**

Hos Aalestrup Fysioterapi har de stor erfaring i at behandle patienter med mange former for og grader af handicaps – både neurologiske og fysiske.

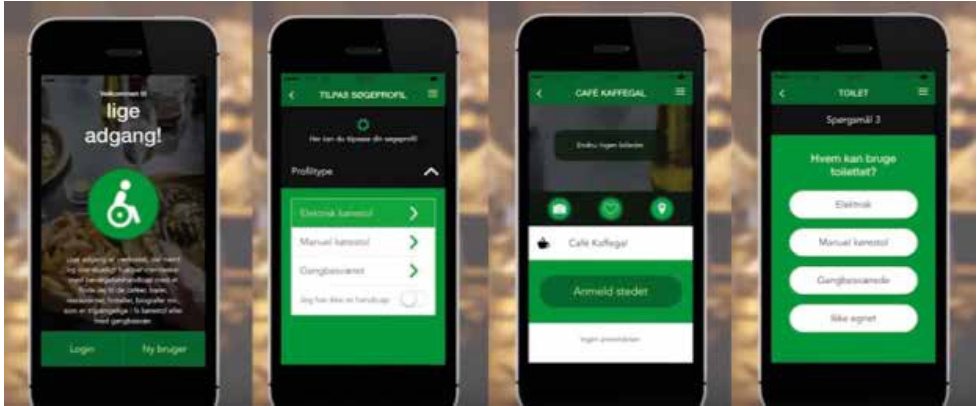


*Ninna Rask Hansen i oprejt og udstrakt stilling*



*Dorte Vejs i oprejt og udstrakt stilling*

# NY APP GIVER DIG OVERSIGT OVER TILGÆNGELIGHEDEN I DANMARK



**Når man lever med fysiske kan man bruge lang tid på at undersøge tilgængeligheden for de steder, man gerne vil besøge. En ny app fra Dansk Handicap Forbund vil gøre det lettere at få overblik over Danmarks tilgængelighed.**

Kan jeg komme ind med kørestol, rollator eller hvis jeg er dårligt gående på Jensens Bøfhus, på Nationalmuseet eller Den Sorte Diamant? Og er der handicaptoilet?

Den nye app »Lige adgang« fra Dansk Handicap Forbund vil give dig svar på graden af tilgængelighed ved disse og mange andre steder i Danmark.

App'en indeholder en række af Dan-

marks restauranter, caféer, museer, hoteller, kroer og andet kulturliv, og det er meningen, at brugerne anmelder disse steders tilgængelighed efterhånden, som de besøger dem.

Senere vil der også komme dagligvarebutikker, praktiserende læger, tandlæger og benzintanke på app'en. Appen er gratis og tilgængelig på App Store og Google Play. Du kan se en video om, hvordan du bruger app'en her.

<https://www.youtube.com/watch?v=CnkIIGk3Zz4>

Opfordringen fra Dansk Handicap Forbund er simpel: Gå ud og hyg jer og anmeld så mange steder som muligt!

# LÆDSAGEKORT

*Et ledsagekort er helt uundværligt, hvis du til tider har brug for en ledsager, når du bevæger dig ud i det offentlige rum. Måske er et ledsagekort også en mulighed for dig?*

Ledsagekortet udstedes til personer med handicap, der har behov for en ledsager for at færdes i det offentlige rum. Ledsagekortet viser, at du har behov for en ledsager og når du skal med tog, bus, på museum, i teatret eller lignende, får du med et ledsagekort mulighed for at medtage en ledsager uden at betale fuld pris og mange steder uden beregning.

Er du i forvejen visiteret til en af nedenstående ydelser kan du umiddelbart få et ledsagekort:

- Visiteret til et botilbud.
- Visiteret til parkeringskort for personer med handicap.
- Visiteret til personlig hjælperordning eller den kommunale ledsagerordning.
- Visiteret til støtte til køb af bil i henhold til serviceloven.
- Medlem af Dansk Blindesamfund

Medlemmer af Dansk Blindesamfund skal rette henvendelse til Dansk Blindesamfund.

Er du ikke visiteret til en af disse ydelser, skal du rette henvendelse til egen læge, som kan udfylde ansøgningsskemaets side 2 – se mere herom på hjemmesiden <http://www.handicap.dk/brugerservice/ledsagekort>.

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

Ledsagekortet koster 200 kr. og er gyldigt i 3 år.

På <http://www.handicap.dk/brugerservice/ledsagekort> kan du downloade et ansøgningsskema og se listen over de kulturinstitutioner og steder, hvor ledsagekortet kan benyttes og læse mere om, hvordan du ansøger.

*Kilde: <http://www.handicap.dk/brugerservice/ledsagekort>*

# 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 21 35 19 47  
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 4                      Materialedeadline 21. oktober 2016                      Udkommer uge 46

---

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