

DANSK HANDICAP FORBUND



Aarhus / Randers Afdeling



Foto: Steen Andreassen

Leder

En styrket afdeling

Af Rikke Kastbjerg



Foto: Steen Andreassen

Dansk Handicap Forbund Aarhus / Randers Afdelingen har netop afholdt sin årlige ordinære generalforsamling. Vi havde nogle meget konstruktive og hyggelige timer på Fristedet i Skæring.

Længere inde i bladet kan du læse årets beretning og et uddrag af referatet fra generalforsamlingen. Om aftenen mødtes vi omkring middagsbordet til lækre Tapas og socialt samvær. En del af os blev overnattede.

Til dette års generalforsamling var vi næsten 20 deltagere foruden dirigent, regionsrepræsentant og hjælpere. Antallet af deltagere har været stigende. Det er dejligt at se, når jeg tænker tilbage på en generalforsamling for mange år siden, hvor der var to deltagere ud over bestyrelsen. Det føles rigtigt godt at se ud over et fyldt lokale, og jeg ser det som et tegn på, at vi er medlemmer af en styrket afdeling. En afdeling, hvor vi samarbejder, og hvor vi deler ansvaret. Vi skal være stolte af at have en velfungerende afdeling, og jeg glæder mig til fremover at fortsætte samarbejdet med jer alle.

Forude venter nu en forhåbentlig solrig sommer, som jeg håber, I alle vil nyde. Efter ferien mødes vi igen i afdelingen, og vi håber at se rigtig mange af jer i forbindelse med det handicappolitiske arbejde og til arrangementerne.

*Bestyrelsen ønsker alle
en rigtig god sommer.*

Rikke



Referat fra generalforsamlingen

Den 14. april 2012 blev der holdt Generalforsamling i Aarhus / Randers Afdeling af Dansk Handicap Forbund.

Mange var mødt op, heriblandt havde vi besøg af René Skau Bjørnsen og Karsten Jensen fra Regionen. Som tidligere år var vi heldige at kunne få John Sørensen fra Hovedforbundet til at fungere som dirigent. Efter en kop kaffe/the startede selve generalforsamlingen.

Vores formand, Rikke Kastbjerg, læste beretningen op, og da den

blev sat til debat, var der stor talelyst. Især var det de store forringelser på kørselsområdet, som fik sindene i kog. Den fyldige beretning blev enstemmigt vedtaget.

Beretningen kan ses på hjemmesiden dhf-aarhus.dk og læses her i bladet.

Kasserer Per Jacobsen orienterede om afdelingens økonomiske situation. Hovedtallene kan ses på hjemmesiden. Regnskabet blev sat til afstemning og blev vedtaget.

Vores formand Rikke Kastbjerg

genopstillede og blev genvalgt. Det samme gjaldt bestyrelsesmedlem Marie Louise Hahn (Mille).

Jørgen Arentoft ønskede at tage et år mere på suppleantposten og blev genvalgt hertil. Derimod ønskede Solveig Hansen at forlade posten som suppleant og hun blev erstattet af Thomas Dall fra Randers. Solveig tilbød dog at bestyre bladet indtil videre, hvilket vi tak-

nemmeligt tog imod i bestyrelsen.

Der var punkter på som fremtidigt arbejde, og der blev efterlyst ideer til andre initiativer, som afdelingen kan tage op.

For at læse referatet i sin helhed, klik ind på afdelings hjemmeside, dhf-aarhus.dk.

Helle



Fotos: Steen Andreassen

Aarhus / Randers Afdelingens beretning 2012

Bestyrelsens arbejde

Samarbejdet i bestyrelsen har fungeret godt i det forgangne år. Vi har forsøgt at øge tilknytningen til Randers ved at have et medlem fra Randers i bestyrelsen og ved at afholde nogle af vores arrangementer i Randers.

Økonomi

Økonomien er som den plejer – i god stand. Det er ikke så ringe endda i disse trængselstider med dårlige finanser og lande i det sydlige, der teknisk set er gået rabundus.

Rabundus og tæt på afgrunden har Forbundet såmænd også været. Men her synes vi at gå mod lysere tider. Der er skåret ind til benet – og der er truffet beslutning om at få afskibet de ejendomme, der årligt generer store underskud (Sct. Knudsborg som eksempel).

Samtidig gøres der en indsats for at skaffe flere medlemmer. Og vi glemmer jo heller ikke, at vores afdeling har udlånt halvanden million til Forbundet.

Per vil nærmere gøre rede for nogle af nøgletallene i årets regnskab lidt senere.

Årets arrangementer: Generalforsamling 2011

16 stemmeberettigede og Karsten,

der er regionsrepræsentant, deltog i vores generalforsamling sidste år. De vedtægtsbestemte punkter som beretning og regnskab blev behandlet. Derudover var der valg til bestyrelsen, hvor Per blev genvalgt til kasserer uden modkandidater, og det samme blev Helle og Claus Bjarne til bestyrelsen, der desuden blev udvidet med Jørgen L. fra Randers. Jørgen A. og Solveig blev valgt til suppleantposterne.

Ølsmagning i Randers

Torsdag den 6. oktober stod det på en informativ og kulinarisk oplevelse i Randers. 23 deltagere havde fornøjelsen at aflægge »Randers Bryghus« et besøg. Direktøren, Stefan Kappel, gav os en meget interessant indsigt i, hvordan man fremstiller det gode danske øl. Først besøgte vi maskineriet, og dernæst var der smagsprøver på de forskellige øltyper. Efterfølgende blev øllet ledsaget af højtbelagt smørrebrød. Aarhus-medlemmerne blev transporteret i en lejet bus, og forinden hjemrejsen var der run på øl til fabrikspris.

Julefrokost

På den første kalenderdag i december mødtes den forenede Aarhus / Randers Afdeling til julebuffet på det fine Elvis museum i udkanten af Randers. Allerede ved indgangen fra parke-

ringspladsen var stemningen slået an, hyggebelysning og juleelvis i de mange højtalere på vejen op mod Graceland. Fremmødet var også denne gang ganske godt med små 60 deltagere. Også elever fra globallinjen på Egmont Højskolen var inviteret med til julefest.

Aftenen startede med et foredrag om Elvis og det lokale Graceland fortalt af stedets grundlægger Henrik Knudsen. Herefter blev der serveret amerikansk buffet. Aftenen gav god tid til en hyggesnak mellem medlemmer, og mange benyttede sig også af muligheden for et kælderbesøg, hvor selve museet har sine effekter.

Julehygge

Onsdag den 14. december var der julehygge i Milles beboerhus. Det var årets sidste arrangement i afdelingen, og vi mødtes for at ønske hinanden en glædelig jul og et godt nytår. Det var et par rigtig hyggelige timer med gløgg, æbleskiver og pakkeleg.

Mad med Mille

Vi har det sidste år holdt fast i traditionen: Mad med Mille den tredje onsdag i måneden. Det er altid en meget hyggelig og uformel aften, hvor vi laver hverdagsmad sammen, og vi får samtidig vendt verdenssituationen – både den store og den lille lokale.

Det er meget forskelligt, hvor mange

der møder op, vi har været alt fra ni til 24. I alle tilfælde er der altid rig mulighed for at få snakket med mennesker, som man kender i forvejen men også skabe nye kontakter og venskaber. Vi fortsætter naturligvis den gode stil og Mille kan afsløre, at der i løbet af året vil komme hemmelige gæster!!

Vi håber at se rigtig mange nye medlemmer til arrangementerne - men I, der er gamle, er naturligvis også meget velkomne. Hvis du melder til vores mailliste på m-lhahn@hotmail.com, sender Mille dig en reminder et par dage før deadline. Datoerne for resten af forårets Mad med Mille finder du i det sidste nye nummer af lokalbladet - Vel mødt!

Dansk Handicap Dag

17. marts var det blevet den tredje lørdag i marts, og det var derfor igen tid til at afholde den årlige Dansk Handicapdag. I år var der truffet aftale med firmaet Etac, beliggende i Gedved, Horsens Kommune, som blandt meget andet er specialister i alt, hvad der angår hjælpemidler til vores medlemmer.

Dagen startede med velkomst og frokost (leverandør: Restaurant Møllebæk). En præsentation af virksomheden gav John Kristensen. En levende og spændende fortælling om firmaet. Det handicappolitiske islet på dagen blev i alt væsentligt varetaget af

Charlotte Juhl Andersen, formand for Handicaprådet i Horsens og af vores egen Rikke Kastbjerg.

Efter oplæggene kom kaffen og lotteriet.

Der var et ganske fint fremmøde, og flere af medlemmerne har givet udtryk for tilfredshed med arrangementet.

Tøseaften

Den 24. marts 2012 var der store tøndesdag i DHF Aarhus/Randers. Vi havde inviteret tre undervisere, der, på mest inspirerende måde, lærte os, hvordan vi kunne blive endnu lækrere, end vi var i forvejen. Vi hørte om stil og farvevalg, om make-up og hudpleje, og vi fik vidunderlig massage. Derudover var der cocktailbar, tøsesnak i krogene, topløs servering og lækker Tapas anretning. Fantastisk dag for os der var med og mega synd for dem, der ikke var.

Handicappolitisk Seminar

Hovedtemaet for Handicappolitisk Seminar var kompensations-princippet. Formålet var at få en fælles forståelse for princippet, så vi bl.a. kan videreformidle det.

Vi fik vores sag for på Sct. Knudsborg, hvor vi fandt ud af at der, selv blandt tillidsfolkene i DHF, er meget stor forskel på, hvordan vi opfatter kompensations-princippet. Nogle mener, det

er retfærdigt, andre at det ikke er. Vi var også nogle få, der måtte erkende, at vi var i tvivl. Nogle mener, vi er kompenseret, når vi kan leve på et eksistensminimum, mens andre mener, vi først er kompenseret, når vi kan alt det, andre kan.

Vi tog udgangspunkt i et hørespil om borgmester Passmeier, der forsvarede besparelser på handicap- og hjemmeplejeområdet i Sparekøbing og skulle derudfra overbevise hhv. en politiker, en embedsmand, en journalist og en almindelig borger, om at det er rimeligt, at vi skal have den hjælp og de hjælpemidler, der, ifølge Passmeier, er så dyre, at de ødelægger hele kommunens økonomi. Det var en svær opgave, men det gav rig lejlighed til at diskutere problemerne.

Kompensations-princippet er vigtigt for mennesker med handicap, og vi har en fælles opgave i at forstå og formidle begrebet.

Bladet

Vi er glade for og stolte af, at så mange bidrager til vores blad. Faktisk så meget, at vi gladeligt betalte ekstra porto for at få et udvidet nummer på gaden i 2011. Vi har i bladudvalget arbejdet målrettet på både selv at skrive, opsøge og opfordre til at bidrage til bladet, og vi har vægtaget at få flere billeder og illustrationer

med - for at højne læsernes udbytte. Bladets indhold er først og fremmest medlemmernes mulighed for at følge med i afdelingens alsidige arbejde og specifikke handicappolitiske og medlemsrelevant info, men bladet er også et væsentligt aktiv til annoncører og samarbejdspartnere.

Idéer til indhold og færdige artikler modtages med kyshånd, også hvis der er behov for hjælp til at skrive. Aftalen med BB Consulting er forlænget, og vi sætter pris på det gode samarbejde.

Hjemmeside

Hjemmesiden på dhf-aarhus.dk er stedet, hvor man bl.a. kan finde oplysninger om afdelingen og vores aktiviteter.

Hjemmesiden er blevet et fælles projekt med deltagelse af Mille og Per, som er flittige til at opdatere sitet, - også med relevante handicappolitiske emner.

Sitet rummer en kalender, hvor man kan følge med i afdelingens aktiviteter. Der lægges ofte relevante nyheder ind, og de seneste års numre af afdelingens blade ligger også på hjemmesiden.

HPU – Handicappolitisk udvalg

HPU er en åben gruppe for DHF'ere og andre, der vil gøre en forskel på den handicappolitiske scene i Aarhus,

Fauerskov og Randers området. Vi er at meget aktivt udvalg og holder ca. 12 møder om året.

Kommunerne, som vi og vores medlemmer burde have tillid til, viser sig fra en side, vi synes mindre om. Årsagen, til at de viser sig fra en ubehagelig side, kan vi kun tolke som de meget snævre økonomiske rammer, der påstås, der skal manøvreres indenfor. Alt bliver styret af økonomi. Der bliver ikke plads til et etisk og moralsk menneskesyn, når økonomi og penge er i fokus. Internt i HPU har vi forsøgt at forstå, hvad al den økonomisnak gør ved holdningen til mennesker med handicap. Hvis HPU kan være med det at få »tingene« gjort smartere, vil det være til glæde for alle og økonomien.

Vi har givet høringsvar til Aarhus Kommunes besparelsesplaner men oplever ikke, at kommunen lytter overhovedet. Nedsæringspolitikken er der, og vi har svært ved at komme i positiv dialog med politikerne. Det er som at kaste vand på en gås. Prøver vi med læserbreve, står de ubesvarede hen.

Af aktuelle sager, vi har set på er:
Befordring: Handicapkørsel – det synes urimeligt, at man kun kan tildeles 104 ture generelt og 125 ture i Aarhus. Prisen er også et problem. Mens man kan køre i almindelig kollektiv bus for 13. kr. med et klippekort, skal

de mennesker, der benytter handi-
capkørslen, betale 30 kr. pr. tur. Det
er en urimelig forskelsbehandling.
Det relativt lille antal af ture og prisen
afholder vores medlemmer fra at føre
at så aktivt liv, som de selv ønsker og
udelukkes dermed fra fællesskabet.
Vi arbejder fortsat lokalt, men proble-
met skal løses nationalt. Som et lille
lyspunkt kan det nævnes, at én kom-
mune i det midtjyske betaler merud-
giften mellem 13 kr. og 30 kr.

Kørestolsadgang til bybusser. Det er
et krav, at der skal være adgang til
bybusser – det har EU bestemt, men
det har set tungt ud med at få Midt-
trafiks organisation og chauffører til
at leve op til det krav. Det ser nu ud
til at lykkes, og der bliver længere
og længere mellem dårlige oplevel-
ser med chaufførerne for passagerer
i kørestol. Så en opfordring vil være at
tage bussen og spare penge. Hvis du
sitter i kørestol og har hjælpere med,
skal du købe to børnebilletter.

HPU henvendte sig til Favrskov Kom-
mune, da kommunes oplysninger på
deres hjemmeside om BPA-ordningen
var forkerte. Forkerte oplysninger
kunne få borgere til at opgive at søge
en BPA-ordning, selvom borgeren
havde et stort behov for det. Kommu-
nen rettede selvfølgelig til de rigtige
oplysninger. Dejligt og selvfølgelig.
HPU har også set på, om medarbej-

dere i kommunen skulle forbydes
at ringe på vegne af borgere for at
bestille en prostitueret. HPU's sam-
stemmende holdning er, at hvis det
er lovligt med prostitution, så må en
medarbejder selvfølgelig også kunne
ringe/hjælpe med at opkald. HPU si-
ger ikke, at prostitution er godt el-
ler skidt, men vi har den principielle
holdning, at myndigheder ikke skal
udelukke personer med handicap fra
en ydelse, bare fordi myndigheden sy-
nes, ydelsen er forkert.

Et urimeligt problem er »hjemtag-
ning« af borgere til kommunerne.
Når en borger flytter til en ny kommu-
ne, så har det tidligere være sådan,
at den kommune, borgeren flytter til,
bestemmer serviceniveauet for bor-
geren, og den kommune, borgeren
flytter fra, betaler. Nu har kommu-
nen, som borgeren er flyttet fra, ikke
længere tillid til, at den nye kommune
gør det »billigst muligt«, og hjemtag-
ning er derfor blevet en realitet. HPU
finder de kampe, kommunerne har,
ødelæggende og nedværdigende for
borgeren og (økonomisk) bekoste-
lige for alle.

I slutningen af året fik vi tilknyttet
René Skau Björnsson til HPU. René
har tidligere siddet i Folketinget og er
en kapacitet på handicap-området. Vi
har brugt René som en mediemedar-
bejder i forhold til kontakt til offent-

lige myndigheder.

Samarbejde på tværs

Afdelingen har i løbet af året opprioriteret sit samarbejde med andre DH parter og lignende organisationer/organer, der arbejder med handicapområdet.

DHF Region Midtjylland

Så lykkedes det langt om længe at få afviklet det flere gange omtalte kursus i Forbundets hjemmeside. Huset Venture i Ringkøbing lagde såvel PC'ere som lokaler til. Og midtvejs nød vi frokost (madder). Fremmødet var ikke overvældende, men vi fik lært en hel del. Og lærdommen sidder der stadig – og bliver brugt, så nu kan der læses om afdelingen på Forbundets hjemmeside, om Regionens arbejde og arrangementer og såmænd også lidt om Etisk Udvalg.

På Regionens årsmøde i november var anden halvleg forbeholdt drøftelse af Forbundets værdier og den videre proces frem til Kongressen 2012 med at »genopfinde« fortællingen om Dansk Handicap Forbund.

På den ekstra februardag, den 29. februar, holdt vi møde omkring temaet »Ind til kernen«, denne gang i Pakhuset i Odder. Hoveddrivkraften bag dagen var den »stadig lidt« nye direktør, Thomas Dahlberg. Alle afdelinger

var på plads, dog ikke Skanderborg og regionsrepræsentant Karsten, som var til stormøde i sin patientforening. Dagen gav et godt udbytte – og der er noget at arbejde videre med i afdelingerne.

DH lokalt

Afdelingen er repræsenteret i handicaprådene i både Randers, hvor David Holmberg sidder som formand, og i Aarhus. Derudover har vi en plads i forretningsudvalget i DH Aarhus, og vi deltager i forskellige arbejdsgrupper.

DNU panelet

I forbindelse med planlægningen og opføringen af Det Ny Universitetshospital i Skejby er der blevet oprettet et brugerpanel, hvor Aarhus / Randers Afdelingen deltager. Vi bidrager med viden og erfaring om, hvad det vil sige at være brugere af hospitalets sundhedsydelser.

Senest har vi deltaget i et møde, hvor der var fokus på det kommende Hoved-Neuro-Center, - herunder venteområderne.

Dansk Handicapdag

Medlemmer fra Region Midtjyllands lokalafdelinger mødtes midt i marts for at se på ETACs snilde hjælpemidler, fx en handy, sammenklappelig personlift (med transportkuffert) og lytte til de to talere Rikke Kastbjerg (DHF's forretningsudvalg) og Charlotte Juhl Andersen (Handicaprådet og Udvalget for Sundhed og Socialservice, Horsens) der talte om Et samfund for alle, Fællesskab – Fokus – Forandring.

Se også omtalen side 8-9 her i bladet.



Tøseaften

Tekst og fotos: Rikke Kastbjerg

Lørdag den 24. marts 2012 var der store tøsedag i afdelingen. Hele Milles beboerhus var pakket ind i lyserød og pink, og tøserne var samlet til en eftermiddag og aften med styling, makeup og vidunderlig massage. Vi havde en super dag med cocktailbar, tøsesnak i krogene, topløs servering

og der blev serveret en lækker Tapas anretning.

Vi fik alle gode råd i forhold til make-up og tøjstil, og Magasin havde sponsoreret helt fantastiske goodiebags med makeup, modeblade og meget andet til at forsøde tilværelsen.



Fra ord til handling

Tekst og foto: Solveig Hansen

Da jeg kort før deadline aflægger Thomas besøg for – her i bladet - at kunne præsentere ham for afdelingens øvrige medlemmer, er han totalt opslugt af weekendens begivenheder. Thomas Dall, der er nyvalgt suppleant i Aarhus / Randers har været på tillidsmandskursus i forbundet, og - DET kan anbefales, slår han fast og er lige ved at snuble over ordene:

- Det var spændende og lærerigt og gav en masse viden om DHF, der jo er en stor organisation med en kanondygtig formand og direktør samt kursusledere, og jeg glæder mig til at komme af sted igen.

På kurset mødte han fantastiske medkursister med en glæde og gejst, engagerede og med ønske om at kunne gøre noget og at kunne gøre en forskel.

Thomas, der også heder Hwan, er født i '64 i Soul, Sydkorea og som otteårig kom han til Danmark, da han blev adopteret. Thomas har polio, er gående men bruger stol til aflastning, så hele huset er indrettet til stolebrugere. Egentlig er han uddannet Teknisk Assistent, men har primært været ufaglært på en maskinfabrik. De første otte

år på fast aftenhold som sliber i skånejob, og de sidste 10 år på daghold i svejseafdelingen, hvor han gik over i fleksjob. For et par år siden flyttede virksomheden til udlandet, og det faldt sammen med en turbulent periode, hvor Thomas gennemgik gentagne operationer i arme og skuldre, blev skilt og så var der jo krise på lands- og verdensplan, der gjorde ny jobsøgning meget besværlig. I samarbejde med en god sagsbehandler på jobcentret søgte Thomas Førtidspension og fik dermed mere tid til foreningslivet. Efter 15 års ægteskab er Thomas papfar til to voksne døtre og weekendfar til datteren Sara Mia på 16 år.



Siden afdelingens generalforsamling har Thomas ud over første del af forbundets intro-kursus også nået at deltage i Mad Med Mille, hvor han nød samværet og at hilse på et par af sine kommende samarbejdspartnere i lokalafdelingens bestyrelse. Og nu, hvor han har tid til det handicappolitiske arbejde, er det skønt at få indblik i DHF og mulighed for at tage fat. Fra sin tid i handicapdrættten har Thomas samlet på gode oplevelser som træner, dommer, klubformand og aktiv udøver, og det har frustreret ham lidt, når han i vinterens løb som repræsentant for PTU har været med til et par møder i Randers lokalafdeling af Danske Handicaporganisationer.

- Jeg véd ikke rigtig, hvad jeg skal der, betror han mig. Det har været spændende at høre om, hvad de andre laver og hyggeligt at netværke, men der har jo ikke været konkrete opgaver...

Det håber Thomas, der bliver i DHF, og han er vant til at proppe meget i kalenderen. For tiden er han sammen med en veninde initiativtager til en ugentlig »kaffeaften« for yngre førtidspensionister på det lokale ældrecenter, er formand i den lokale bordtennisklub, hvor han spiller et par gange om ugen plus til stævner, han går til fys og energitræning, ridefys, dansk og matematik på AOF, ekstra bordtennistræning i Langaa og er i svømmehallen to-tre gange i ugen.

Bestil handicapkørsel på nettet

Hvis du er bevilliget handicapkørsel kan du med fordel bestille den elektronisk. - Sådan gør du:

www.turbestilling.dk

Indtast dit kundenummer - det står i brevet, du modtog fra Midttrafik i december, hvor de informerede om de nye takster og regler. (Hvis du har mistet nummeret, kan du ringe til Midttrafik på 87 40 83 00 og trykke 5 for administrationen). Din pinkode er de sidste fire cifre i dit cpr-nummer.

Når du kommer ind på siden, skriver du bare, hvor fra og til du skal, hvilke hjælpemidler du har med og hvor mange personer, det drejer sig om (hjælperne – gæster).

Efter du har godkendt rejsen, kommer siden med info om pris og hvornår du bliver hentet. Det er smart og nemt.

Marie-Louise

Naturcenter Randers - et center for alle

Af David Holmberg, formand Randers Handicapråd



Naturcenter Randers, som før hed Randers Naturskole, startede helt tilbage i 1991 og ligger lige ned til Gudenåen i Randers by.

Centeret har gennem årene haft flere og flere besøgende, og i 2009 havde centeret over 26.000 besøgende. Målgruppen er følgende, her citeret fra centerets hjemmeside, naturcenter.randers.dk:

»Et besøg på Naturcenteret i Randers er et tilbud til alle institutioner, skoler, eller andre grupper, som har lyst til at tilbringe en grøn dag på stedet. Man kan komme på egen hånd, eller få en naturvejleder til at arrangere en aktivitet.

Private er også meget velkommen i vores almindelige åbningstid – og man behøver ikke på forhånd træffe aftale derom.

Naturcenteret er base for kommunens to naturvejledere, som dels laver arrangementer på Naturcenteret, dels varetager naturformidlingsopgaver i resten af kommunen. Institutioner fra Randers Kommune kan gratis benytte vores tilbud, men for grupper udefra er der en mindre brugerbetaling.

Udendørs er der spændende naturlegeplads, spisesteder, bålsteder med tilgængeligt brænde, samt et dyrehold bestående af får, geder, høns, kaniner og marsvin.«

Siden 2004 er der arbejdet for at gøre centeret større og mere tilgængeligt, således at alle brugere uagtet mobilitet kunne benytte centeret og dets faciliteter. Et større ombygningsprojekt blev sat i gang, og den 10. februar 2012 blev det nye, udvidede center officielt indviet. Der er mange gode handicapfaciliteter og centeret er fint tilgængeligt, og der er handicaptoilet. Som formand for Handicaprådet er jeg naturligvis rigtig glad for, at vi i Randers Kommune kan præsentere et så fint center, der giver alle borgere mulighed for at opleve og være en del af naturen.

Den 30. maj skal den nye havn og handicapbådene i Naturcenterets Havn indvies. Bådene kan medtage kørestolsbrugere. Det er et officielt arrangement, og jeg håber mange vil støtte op om indvielsen ved at møde op. Det er fra kl. 11-13.

Læs mere om Naturcenter Randers på naturcenter.randers.dk og se evt. deres introduktionsvideo.



Borgmesteren
Laksetorvet
DK-8900 Randers

Telefon +45 89 15 10 00
Telefax +45 89 15 10 03

hjn@randers.dk
www.randers.dk

**Invitation til indvielse af handicapbåde
og
den nye havn ved Randers Naturcenter.**

Onsdag den 30. maj kl. 11-13.

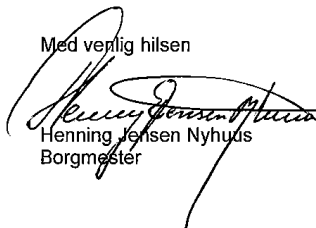
2012

Jeg har hermed den glæde at invitere til indvielse af den nye havn ved Randers Naturcenter. På dagen vil vi også indvie de to nye handicapvenlige både, som er blevet doneret af Aage V. Jensen Naturfond.

Indvielsen vil blive foretaget sammen med formand for handicaprådet i Randers David Holmberg samt direktør for Aage V. Jensen Naturfond Anders Skov.

Efter indvielsen vil der være demonstration af nogle af de vandsportsaktiviteter som Randers Naturcenter fremover kan tilbyde. Det vil være muligt at komme ned og opleve de nye fartøjer.

Med venlig hilsen



Henning Jensen Nyhuus
Borgmester

Her ses Naturvejleder Lars Maagaard, Randers Naturcenter samt Direktøren for »Wheelyboats« Andy Beadsley. Andy er kørestolsbruger. Billedet er taget i England af Mads Forchhammer.



Besøg Dansk Handicap Forbund på Health & Rehab Scandinavia

Bella Center, København - 22. - 24. maj 2012

– Skandinaviens største messe inden for social- og sundhedsområdet

Dette års tema er Innovativ velfærdsteknologi, og messen er åben hver dag kl. 9.00 – 17.00.

Du finder Dansk Handicap Forbund på stand C1036. På standen kan du høre mere om DHF og nyde en kop kaffe eller the.

På messen kåres Årets Nyhed. Prisen gives til et produkt, som har nyhedsværdi, nytteværdi og særlige egenskaber, som gør en forskel i hverdagen for såvel brugeren som medarbejderen, og som højner livskvaliteten for brugeren. Prisen uddeles af en uafhængig og kompetent dommerkomité, hvor DHF er repræsenteret. Kåringen finder sted tirsdag den 22. maj kl. 15.00 på News.

Health & Rehab Scandinavia er Nord-europas største fagmesse inden for social- og sundhedssektoren. Health & Rehab Scandinavia er en international messe, hvor der forventes flere end 8.000 besøgende, der repræsenterer det politiske, administrative og faglige niveau fra Skandinavien og resten af verden. Hertil kommer, at messen lægger vægt på at have brugere som målgruppe.

Health & Rehab Scandinavia afholdes fremadrettet hvert andet år i Bella Center i København.

Rikke

HUSK!

Meld dig på vores mail-liste, så vi nemt kan finde dig, hvis der er et godt tilbud, der ikke nåede at komme i bladet. Skriv »DHF-mailliste« i emnefeltet og send den til m-lhahn@hotmail.com

Hold dig orienteret på vores hjemmeside: dhf-aarhus.dk om nye tiltag, arrangementer og nyheder.

Redaktionen

Sommerkurser

Egmont Højskolen er en af de få højskoler, der gennem de seneste år har haft fremgang – det er bl.a. grundet skolens aktive stillingtagen til, at skolen skal være for alle, uanset handicap, den gode tilgængelighed og beliggenhed. Men det er også atmosfæren, både på korte og lange kurser, de dygtige lærere og tilfredse kursister. Prøv selv! Kontakt skolen på tlf. 87 81 79 00 for foldere om et eller flere af sommerkurserne eller søg selv nærmere info på hjemmesiden egmont-hs.dk



- Uge 26 Hæld nye tanker på tanken
- Uge 27 Handicapidræt for alle
- Uge 28 Sommersjov i Hou
- Uge 29 Leg, Latter og livsglæde
- Uge 29 Leg, Latter og livsglæde, for børn og voksne.
- Uge 30 Sommerkursus
- Uge 31 En Plads i Solen

Solveig

Tid at stressede ned

Har du brug for afspænding af sind og krop i en travl hverdag?

PTU har netop udgivet en cd med lette øvelser i afspænding og mindfulness. CD'en koster 80 kroner og kan købes på ptu.dk/shop

Du kan få en lille smagsprøve på CD'en på [youtube/RmKZa30VnSg](https://www.youtube.com/watch?v=RmKZa30VnSg)



Kalender

Den 22.-24. maj 2012 kl. 10-17: Health & Rehab Scandinavia Bella Center, København.

Den 30. maj kl. 11 – 13: den nye havn og handicapbådene i Randers Naturcenters Havn indvies.

Mad med Mille: onsdage 20. juni og 22. august kl. 17 i beboerhuset på Myrholmsvej, Viby, deltagelse 50,-, hjælpere gratis, drikkevarer kan medbringes eller købes billigt.

Tilmelding senest dagen inden på m-lhahn@hotmail.com eller 61 60 97 27

**Har du brug for hjælp til vores arrangementer?
– eller har du lyst til at hjælpe?**

Brug for hjælp – eller lyst til at være med i et korps af frivillige hjælpere, så ring til Mille på 61 60 97 27 eller skriv på m-lhahn@hotmail.com.

Frem og tilbage

Tekst og fotos: Solveig Hansen

Midt i marts inviterede lokalafdelingen i samarbejde med Handi-K@ til paneldebat, idet medierne havde skabt en frygt for, at hjælpere i privat-hjem og ansatte på bosteder ikke længere måtte være borgere og beboere behjælpelige med at skaffe kontakt til prostituerede. Dette strider klart mod både Handicapkonventionen og Grundloven og René Skau Bjørnsson, der var ordstyrer, læste desuden op fra WHO's definition af seksualitet, der fastslår, at også seksuel helse må være en basal menneskeret.

Mikkel Bundgaard, der deltog i panelet fra DHFs Ethiske Udvalg pointerede i sin indledning, at man blander to ting sammen, nemlig hele debatten om

prostitution og det, at borgere med handicap kan have behov for kompensation til at leve deres seksualitet ud.

Kirsten Brosbøll, S, der er med i Folketinget og bl.a. har været ligestillingsordfører, slog fast, at der ikke er ønske om forbud for en bestemt gruppe borgere, men at man i en ny håndbog for fagpersonale i afsnittet om at kontakte prostituerede vil formulere det, så det ikke længere fremstår som en opfordring. Det er pt. ikke ulovligt, men Folketinget ønsker dog at begrænse prostitution. Hun er enig i WHO's ord om trivsel og seksualitetens betydning, men der står altså ikke, det er ret til samleje!



Lærer på Handi-K@, Thyge Thomasen bød velkommen.

Egentlig kunne dagens debat have stoppet der, for så er det jo heldigvis bare et spørgsmål om ord. Men Bo Haugen, der er uddannet fysioterapeut og arbejder som pædagog på Høskoven (et bosted for hjerneskedede) advarede mod, at en omformulering kunne sætte både personale og pårørende i nogle svære dilemmaer.

Jane Nørgård Larsen, der også er pædagog på Høskoven, frydes over den tiltagende åbenhed om emnet, om prostitution, om behov og om de dilemmaer, der er, bl.a. om, hvor langt personale skal strække sig, når/hvis de skal hjælpe.

- Nogen har faktisk kunnet få to gange 1.500,- om måneden til at dække deres behov, fortalte Jane, der qua sit arbejde og sin uddannelse med baggrund i Det Hele Menneske ved, at berøring er så vigtigt, på linje med mad og søvn, og fx stimuli fra kuglebad er fantastisk.

Tor Martin Mandrup Møller, der både er bruger (spastisk lammet) og seksualvejleder, fastslog fra start, at han går ind for prostitution, men at de, der ønsker at komme ud af det, skal hjælpes til det, og i den uddybende runde forklarede han, at:

- Sex er et basalt behov, og er man begrænset og har svært ved at få udlevet sin seksualitet, kan det få fatale

konsekvenser. Man skal prøve at finde og prøve andre løsninger, men funker det ikke, må man prøve at gå til prostituerede. Hvis det at gå til prostituerede udelukkes, hvem skal så hjælpe med vores seksualitet?, spurgte han lidt skælmsk og tilføjede:

- Det er vanvittigt spændende problematikker, og jeg kan slet ikke lade være med at pille ved det...

Kirsten Brosbøll forsøgte at få forsamlingen til at forholde sig til prostitution som fænomen og de kummerlige kår, der kan have ført til det og præciserede, at:



Det er vanvittigt spændende problematikker, og jeg kan slet ikke lade være med at pille ved det...

- Fagpersonale gerne må assistere par til at kunne ligge i specielle/ønskede stillinger. Den fysiske tilfredsstillelse ved de få minutter hos en prostitueret er en øjebliksløsning, formanede hun og forklarede, at hun hylder de flirtekurser, fester osv., der kan føre til mere varige forhold og sund, seksuel trivsel.

Britt, der nede fra salen allerede havde givet udtryk for, at hun er bange for, vi smadrer livet for en masse mennesker, protesterede mod Kirstens udtalelser:

- Så véd du for lidt, hvis du ikke er klar over, at der er en gruppe, for hvem der IKKE er den mulighed!

Mikkel Bundgaard mindede om, at hvis håndbogen signalerer, det er uetisk, så giver man personale m. fl. nogle »utidige« dilemmaer, så længe prostitution er lovligt. Senere i debatten opfordrede han politikerne til en løsning som fx i Holland, hvor man har uddannet personale til at »tage trykket«.

Fra salen gav flere udtryk for, at en stramning i håndbogstekst opfattes som forfølgelse, og ordstyrer René Skau Björnsson bad Kirsten Brosbøll uddybe, hvorvidt man virkelig ønsker at forbyde prostitution for en bestemt gruppe borgere?

Kirsten svarede, at der skal stå i håndbogen, at det ikke er ulovligt og medgav samtidig, at man i København har

valgt at bruge det kommunale selvstyre til at have en nærmere beskrevet kommunalpolitik på området.

Marianne gav sig til kende fra sin plads bagest i salen. Hun arbejder på et kompetencecenter for prostituerede, hvor man ud over diverse rådgivning og vejledning har selvhjælpsgrupper for tidligere prostituerede, der bl.a. alle giver udtryk for, at det er svært at have kærestesex.

- Myten om den lykkelige prostituerede bunder i, forklarer Marianne, at selvfølgelig postulerer de fleste, at »det er et arbejde som alt andet«, men dem, der siger sådan, er et sted i deres liv, hvor de senere kan se tilbage og forklare, at det var de jo nødt til at påstå for at kunne holde tilværelsen ud!

Tor Martin Mandrup Møller bifalder de gode hensigter med at hjælpe de ulykkelige prostituerede, men fastholder, at finder vi ikke en løsning på problematikken for personer med vidtgående handicap, så har vi et massivt problem. Hans helt personlige erfaringer kom frem:

- Jeg har selv haft samme prostituerede gennem 14 år, og det, hun har lært mig om min egen krop har hjulpet mig ufattelig meget. Jeg ønsker, vi etablerer en arbejdsgruppe til noget, der kan være til gavn og glæde for alle, fx handisex.dk.

Et emne, der også cirkulerede i debatten, er om de ansatte hjælpere/personale vil få (flere) problemer, hvis brugere/beboere afskæres fra kontakten med prostituerede. Jane Nørgård Larsen fortalte, at de på Høskoven har mange unge i sommerferiejob og dér forsøger at afhjælpe problemet ved at foreslå en dresscode. Nogen mener, det er OK at levere krop til en »kigger«.

Kirsten Brosbøll synes, personale og hjælpere fortsat skal medvirke til ikke-prostitueret seksualudlevelse og hun takkede for den fine og åbenhjertige debat og lovede at tage de mange forslag med hjem til overvejelse:

- Det er spændende at skele til nabolandene og det er bestemt værd at overveje et korps til at udbrede vifte af muligheder.

WHO's definition af seksualitet

Seksualitet er en integreret del af ethvert menneskes personlighed.

Den er et basalt behov, og et aspekt af det at være menneske, som ikke kan adskilles fra andre aspekter i livet. Seksualitet er ikke synonymt med samleje.

Det handler ikke om, hvorvidt vi har orgasme eller ej, og endelig er det ikke summen af vort erotiske liv.

Det kan være en del af vor seksualitet, men behøver ikke at være det.

Seksualitet er så meget mere.

Det er, hvad der driver os til at søge efter kærlighed, varme og intimitet. Den bliver udtrykt i den måde vi føler, bevæger os på, rører ved og bliver rørt ved.

Det er ligeså meget dette at være sensuel, som at være seksuel.

Seksualitet har indflydelse på vore tanker, følelser, handlinger og samhandling, og derved på vor mentale og fysiske helb.

Og da helb er en fundamental menneskeret, så må også seksuel helb være en basal menneskeret.

(»Report of a consultation and research findings for WHO« by T. Langfeldt and M. Porter)

<http://www.servicestyrelsen.dk/udsatte/prostitution/radgivning-til-prostituerede>.

Om Kompetencecenter Prostitution, center under Socialstyrelsen

På landsplan er vi 6 medarbejdere. Vi har kontor København og i Århus. Men vi kører rundt i hele landet og laver op-søgende arbejde ved at henvende os uopfordret på massageklinikkerne.

Hvis du ikke har mødt os endnu, kan du kontakte os og høre mere om vores tilbud. Vil du have et personligt møde, bestemmer du selv, hvor vi skal mødes.

<http://www.servicestyrelsen.dk/handicap/seksualitet/seksualitet-uanset-handicap>

Seksualitet uanset handicap

Titlen på Social- og Integrationsministeriets vejledning fra 2001 - Seksualitet uanset handicap - er en klar tilkendegivelse af, at seksualitet også er en del af livet, når man er handicappet. Men er det nu sådan? Bliver seksualiteten - også når det drejer sig om mennesker med et handicap - taget alvorligt og respekteret som en del af det at være menneske?

Vejledningen Seksualitet uanset handicap, som Social- og Integrationsministeriet udsendte i starten af 2001, sætter fokus på både de etiske og retslige aspekter. Hvad kan, må og skal de professionelle i forhold til at vejlede og hjælpe.

Ny håndbog

Vejledningen fra 2001 er gjort historisk, da den ikke er opdateret i forhold til kommunalreformen og ændringer i Servicelovens paragraffer. Det faglige indhold, i forhold til at kunne støtte

og vejlede mennesker med funktionsnedsættelser i relation til seksualitet, er stadig aktuel.

Socialstyrelsen er i gang med at udarbejde en ny håndbog, der ventes offentliggjort i foråret 2012.

Håndbogens primære målgruppe vil være fagpersoner på det sociale - og sundhedsmæssige område, der arbejder med personer med funktionsnedsættelser (bl.a. udviklingshæmmede, fysisk handicappede, demente og sindslidende) samt studerende på det sociale område.

<http://www.seksualvejlederforeningen.dk/>

Seksualitet uanset handicap

Uanset handicap så er seksuelle behov grundlæggende for den personlige udvikling.

Mennesker med funktionsnedsættelse har ret til at få hjælp - så seksualitet bliver uden handicap. Socialfagligt personale har vanskeligt ved at behandle seksualitet professionelt.

Vi vil gerne være med til at ændre at en stor gruppe mennesker bliver ladt i stikken.

Så kig ind - måske kan vi hjælpe til en seksualitet uanset handicap.

Siddende Aerobic

Giv din krop et kick

Cathrine Guldborg er landets eneste siddende aerobicinstruktør og nu har hun udgivet en DVD med en række træningsøvelser i siddende aerobic.

- Det er en gammel drøm. Jeg har i lang tid haft et stort ønske om at udbrede kendskabet til siddende aerobic.

Magasinet for Rygmarvsskadede, RYK! har mødt instruktøren.

Tekst: Birgitte Bjørkman

Foto: Kim Bay & John Mortensson

Hver søndag formiddag finder man 43-årige Cathrine Guldborg hos Lyngby Handicap Idræt, hvor hun træner et hold i siddende aerobic. Det har hun gjort i 12 år. Og nu har hun udgivet en DVD med Siddende Aerobic.

- Det er en fantastisk god måde at træne på. Det er hårdt, men det giver et kick hver gang...

Cathrine viser mig en smagsprøve af den 55 minutter lange DVD på hendes computer. Jeg ser Cathrine på skærmen, hvor hun giver kommandoer akkompagneret af tempofyldt musik. Hun fortæller mig, at den har været undervejs længe.

Savnede specifik træning

Cathrines interesse for den sidden-

de aerobic blev vakt allerede tilbage i 1998.

- Jeg trænede i et fitnesscenter men savnede noget mere specifik træning. Jeg ringede derfor til Dansk Handicap Idræts-Forbund for at høre, hvilken træning der var for sådan én som mig, fortæller Cathrine, der blev rygmarvsskadet i 1989.

Forbundet henviste Cathrine til et siddende aerobichold i Grøndals Centret i København.

- Instruktøren var gående, og dér jeg fik ideen til at blive instruktør i siddende i aerobic, fortæller Cathrine og fortsætter:

- Jeg fandt ud af, at det er en rigtig god måde at træne på, når man



sidder i kørestol. Samtidig tænkte jeg, at jeg som instruktør i kørestol kunne give noget ekstra. At det gav andre mulighed for at spejle sig... »når hun kan, kan jeg også!«

Højt tempo og sved på panden

På Cathrines hold kan man sidde på stol, bold eller i kørestol. Alle kan være med uanset handicap og alder.

- Jeg har bygget min time op med en række øvelser, som er tilpasset kørestolsbrugere. Undervisningen har jeg selv sammensat og udviklet med årene.

- Det handler først og fremmest om at få pulsen op og sved på panden, fortæller Cathrine og forklarer, at siddende aerobic er rigtig godt for kredsløbet.

- Min træning starter altid med ca. 20 minutters opvarmning, som foregår i højt tempo og med mange sving.

Aerobic styrker også balancen og er rigtig god som styrketræning.

- Målet er at styrke musklerne i nakke, skuldre og i overkroppen, ikke mindst på bagsiden, og til det bruger jeg redskaber som håndvægte og elastikker.

Cathrine fortæller, at aerobic også er god som udspænding og afhjælper spændinger i nakke og skuldre.

- Min time slutter altid med udstrækning og eventuelt nogle afslapningsøvelser.

- Jeg håber, at min DVD vil motivere mange til træning i hjemmet. Men det er også mit håb, at den vil inspirere til oprettelse af nye hold og til uddannelse af nye instruktører. Det er jo altid sjovest at træne sammen med andre, fortæller Cathrine og slutter med en opfordring:

- Jeg er åben for tilbud. Jeg ser jo gerne, at siddende aerobic bliver spredt til idrætsklubber og genoptræningssteder i hele landet.

Artiklen har været bragt i RYK! Magasin nr. 1.2012. Med tilladelse forkortet af redaktionen.



»Siddende aerobic« gennemgår træning for overkroppen. Træningen foregår på stol, bold eller i kørestol til musik i højt tempo. DVD'en indeholder fire dele, som man kan afspille samlet eller hver for sig. Sidste del er en bonus med introduktion til siddende latin.

1. del: 20 min. Opvarmning/konditionstræning.
2. del: 25 min. Styrke/muskelopbyggende træning med håndvægte
3. del: 8 min. Udstrækning.
4. del: 8 min. kort introduktion til siddende latin.

Siddende Aerobic, træningsDVD ved aerobicinstruktør, Cathrine Guldborg. Instruktør: Lone Illum. Musik: Move-Ya. Fotograf: John Mortensson. Optagelse: Skan Film. Location: Hillerød fysioterapi og træningscenter. Deltagere fra aerobicholdet i Lyngby Handicap Idræt. Spillelængde: 55 minutter. Udgivet 2012. Pris 149 kr. Købes på ryk.dk eller cathrine-guldborg.dk. Udgivet med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond, Tømmerhandler Johannes Fogs Fond, Vanførefonden, Jascha Fonden, Bevica Fonden og Carite Sport A/S. Fondene er søgt i samarbejde med RYK.

Citat

»A wonderful and very important DVD. Scientifically sound, and motivating. There is a deep need for exercise, even when one is challenged with a handicap, and this DVD is living proof that it is possible to work out effectively and reap the great benefits of exercise even from a wheel-chair. I commend and highly recommend this DVD.« Chris MacDonald

DHF's lokalafdeling - Bestyrelsen

Formand

Rikke Kastbjerg Østerby Alle 20 Tlf. 20 22 04 23
8310 Tranbjerg k@stbjerg.dk

Kasserer

Per Jacobsen Vosnæsparken 9 Tlf. 86 99 54 30
8541 Skødstrup Mobil 23 82 42 11
Medlem af det lokale beskæftigelsesråd per@perjac.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Claus Bjarne Christensen Midvintervej 9 Tlf. 86 10 46 88
8200 Århus N info@handiplanplus.dk

Helle Szydlowski Bymosevej 5 Tlf. 30 62 28 07
8210 Århus V hsz@aarhus.dk

Marie Louise Hahn (Mille) Myrholmsvej 31 Tlf. 61 60 97 27
8260 Viby J m-lhahn@hotmail.com

Jørgen Laursen Asser Rigs Vej 68 Tlf. 50 50 59 43
8960 Randers SØ joergen.laursen@live.dk

Suppleanter

Jørgen Arentoft Horsevænget 28 Tlf. 86 29 37 32
8310 Tranbjerg J jlarentoft@mail.dk

Thomas Dall Bymarksvej 3, Over Fussing Tlf. 25 34 50 57
8920 Randers NV thomasdall@mail.dk

Redaktør

Solveig Hansen Engvej 9 Tlf. 41 17 29 45
8560 Kolind sol1920@gmail.com

Afdelingens hjemmeside: dhf-aarhus.dk

Medlemsbladet

Bladet udgives af DHF Aarhus / Randers Afdeling.

Redaktør: Solveig Hansen - Ansvarshavende: Rikke Kastbjerg

Næste nummer af bladet udkommer i uge 35.

Materiale sendes til Solveig Hansen senest 30. juli

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