

DANSK HANDICAP FORBUND



Aarhus / Randers Afdeling



foto: Solveig Hansen

Nr. 4 · November 2013 · 12. årgang

Valg og virkeligheden

Tekst: Rikke Kastbjerg, fotos: Solveig Hansen



Husk at putte stemmen i boksen

Valgkampen har været og er sikkert stadig i gang. Senere på måneden er der kommunalvalg, og vi håber,

rigtig mange af jer har deltaget i valgmøder og er parate til at sætte krydset. Det er nu, du skal benytte dig af retten til og muligheden for at stemme.

Med din stemme i stemmeurnen er du med til at have indflydelse på, hvem der skal lægge linjerne for den del af det offentlige Danmark, som vi er tættest på.

Indtryk fra den virkelige verden

Som jeg tidligere har skrevet, havde bestyrelsen planlagt at besøge forskellige bosteder rundt omkring i afdelingen og holde vores bestyrelsesmøder der, og vi har nu lagt vejen forbi Hammel og Randers.

Det har været en stor oplevelse for bestyrelsen at besøge de to steder, og i begge tilfælde har vi oplevet en stor gæstfrihed, - så mange tak for det. Vi har fået en rigtig god mulighed for at møde nuværende og forhåbentlig kommende medlemmer i deres eget hjem. Vi har dermed fået et bedre indblik i, hvilke udfordringer der er i dagligdagen og i livet generelt.



Tagdækkervej, Hammel.



Tagdækkervej, Hammel.



Bestyrelsen vil nu evaluere og tage en stilling til, hvorvidt vi fortsat vil holde vores bestyrelsesmøder forskellige steder.

Tak for i år

Til slut vil bestyrelsen gerne sige mange tak til alle jer, der har deltaget i af-

delingens arrangementer i årets løb, vi håber på lige så god tilslutning til vores julearrangementer. Vi vil også ønske jer alle en rigtig glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår.

Vi ses

SAMARBEJDE

Kender du kulturen?

Er folk med handicap opmærksomme på kulturmulighederne i deres by?

... det vil vi i Dansk Handicap Forbund Aarhus / Randers Afdeling gerne hjælpe med til, så vi har spurgt seks kulturinstitutioner, om de vil indgå i et samarbejde.

Ved omtaler i bladet reklamerer vi for kulturstederne - og medvirker forhåbentlig samtidig til at vore medlemmer

får øjnene op for de muligheder, byerne byder på.



Til gengæld får vi gratis billetter til et (eller flere) arrangement(er).

De seks kultursteder er:

ARoS

Aarhus Symfoniorkester

Svalegangen

Randers Egnsteater

Musikhuset
Atlas

Indtil videre har to takket ja til at samarbejde. Det er Musikhuset og ARoS, som vi også skrev i sidste nummer af bladet. Vi håber, de øvrige også vil indgå i samarbejdet.

En guidet rundvisning på ARoS 9. oktober blev et vældig godt besøgt arrangement, se mere herom side 21, og de første billetter til Musikhusets mange tilbud blev taget godt imod – og på de næste sider kan du læse om vinterens tilbud.

Helle og Solveig

Julebowling

Traditionen tro inviterer Montebellos Vennekreds lokalafdelingens medlemmer og globaleleverne fra Egmont med til Julebowling, og igen i år bliver det på Ballevej 2, Odder.

Lørdag 16. november kl. 11 mødes vi til et veldækket bord og lækker brunchbuffet. Køkkenet har elite-smiley ;o)

Med fyldte maver indtager vi banerne kl. 13 og slutter dagen med en kop kaffe på Egmont Højskolen, hvor vi får chance for at se det forrygende nye rekreative Vandhalla.

Pris per person kr. 100,- plus evt. drikkevarer ud over kaffe, the, mælk og juice. (hjælpere gratis)

Tilmelding NU til Per, helst på mail per@perjac.dk eller på telefon 23 82 42 11.

Solveig



Musikhuset inviterer

Som tidligere nævnt har Musikhuset valgt at samarbejde med Aarhus / Randers Afdelingen ved at udbyde en række gratis billetter til en bred vifte af deres forestillinger. Får du lyst at benytte dig af tilbuddet, så skriv til Helle Szydowski på hsz@aarhus.dk med dit ønske og din adresse, så kommer din(e) billet(ter) med posten, (hvis der er flere til den ønskede forestilling, vi kører efter »først til mølle«-princippet). Eneste krav er, at bliver du forhindret, bedes du enten returnere billetten eller videregive den, så alle billetter kommer til gavn og glæde.

The Pink Floyd Project

Onsdag den 27. november kl. 20 i Store Sal. Desværre ingen kørestolsbilletter tilbage. Der er fire andre billetter.

Pink Floyd Project tager igen et dybt spadestik ned i Pink Floyds bagkatalog og blander kortene til en dugfrisk koncerttour.

Titlen, Our Favourites, dækker over en rockkoncert, hvor bandet personligt har håndplukket og sammensat sætlisten. Hver musiker har valgt et nummer fra Pink Floyds bagkatalog, der spænder over fire årtier af den bedste rockhistorie. Derudover har musikerne i fællesskab valgt nogle af de uundgåelige klassikere. Og så fortsætter bandet naturligvis traditionen

for at levere musikken i spektakulære rammer med fedt scene- og lysshow.

Basix Julekoncert

Torsdag den 12. december kl. 20 i Rytmask Sal. Én kørestolsbruger med ledsager og to andre billetter.

Vokalpop i verdensklasse! Et møde med de seks fyre i Basix er ikke bare en koncertoplevelse - det er et nærværende møde med seks sympatiske og gennemmusikalske fyre, der med charme, humor, eftertænksomhed og tilstedeværelse fører sit publikum ind i musikken.

Julen er fuld af forventninger og masser af gode traditioner. Som publikum til Basix Julekoncerter 2013 kan publikum roligt skrue sine forventninger op. Repertoiret spænder vidt og tager os med hele vejen rundt i julemusikens stemningsfulde univers - fra smægtende, krystalklare ballader til festlige, energiske popnumre.

Smartacus - Crazy Christmas Cabaret

Søndag den 12. januar 2014 kl. 15 i Store Sal. Én kørestolsbillet med ledsager samt fire andre billetter.

Få årets bedste grin! Ingen jul uden røverhistorier, crazy comedy, storslået musikalsk komediedrama, overdådige kostumer, fantastisk dans og et

sprudlende festfyrværkeri af tidens største hits - alt sammen i Vivienne McKees sædvanligt sjove, satiriske stil i den efterhånden legendariske »Crazy Christmas Cabaret«, som denne gang er tilføjet »Smartacus«.

Edith Piaf – Spurven

Tirsdag den 4. februar 2014 kl. 20 i Store Sal. Desværre ingen kørestolsbilletter, men to almindelige billetter.

Med Kirsten Siggaard i rollen som Edith Piaf er Spurven en dramatisk, kraftfuld, bevægende og samtidig humoristisk fortælling om den fran-

ske chanteuses sidste år. Om hendes evige kamp, trods alles råd om det modsatte, for at stå på scenen for det publikum, der forgudede hende. I Spurven indgår 11 af hendes mindeværdige og helt fantastiske sange, der alle bliver sunget live på dansk til båndet musik.

I et smertehelvende efter endnu en bilulykke, som hun mirakuløst overlever, er hun begyndt at medicinere sig selv med morfin og alkohol. Hun er frygtløs og nægter at følge lægernes råd. Hun vil på scenen igen – for at synge er hendes liv.

Sidste chance for tilmelding til årets julefrokost

Kammuslinger m/syltede rødbeder og peberrodscreme,
oksefilet m/ristede markchampignon, bagte jordskokker, selleripure
samt glace med peberkorn og ostetallerken med fire slags danske oste
eller kraftig chokoladecake m/havtornesorbet, skysrifon samt
brændt hvid chokolade.

Sted: Restaurant Navigator,
Marselisborg Havnevej 46 D, Aarhus

Tid: Fredag den 29. november kl. 18

Pris: 100 kr. inkl. første glas

**Tilmelding NU til m-lhahn@hotmail.com
eller som sms til 61 60 97 27**

Marie-Louise



Julehygge

Julen er ikke rigtig begyndt, før vi har fået gløgg, æbleskiver, hygge og pakkespil, vel?

Så derfor:

Midt i det glade julevanvid:
Lad gaveræset passe sig selv for et par timer og skål julen ind med os.

Vi jule-nørder den 4. december fra kl. 15 i fælleshuset, Myrholmsvej 85 i Viby.

Tilmeld dig på m-lhahn@hotmail.com eller sms på 61 60 97 27.

PS: Husk et par små pakker til pakkespil.

Marie-Louise



Mad med Mille fortsætter

I december »nøjes« vi med gløgg, æbleskiver og pakkespil, men igen fra januar mødes vi til mad, hygge og måske hemmelige gæster.

Datoerne for MmM finder du i kalenderen midt i bladet.

Vi er i gang med at finde et nyt og bedre lokale at være i, så hold øje med hjemmesiden (dhf-aarhus.dk), vores facebookgruppe eller meld dig på maillisten, så får du remindere og tilbud direkte ind i din indbakke.

Alle er velkomne og – især til jer, der ikke har været med endnu: kom bare ud af busken – det er mega hyggeligt, og vi lover, vi ikke bider ;-)

Mille

Julen synges ind



Vokalgruppen Concert Clemens synger julen ind med et juleprogram centreret omkring bearbejdelser af En rose så jeg skyde. Carsten Seyer-Hansen er dirigent.

Vi mødes 17. december ved Aarhus Domkirke kl. 18.45 (der kommer med

garanti mange mennesker) og bagefter kan vi drikke øl på Bryggeriet Sct. Clemens (for egen regning).

Tilmelding: Ingen
Pris: Gratis
Hjælpere: Gratis
Dresscode: Ingen

Jul på den gamle Højskole - Julekursus 2013

22. - 28. december

Velkommen til julekursus på Egmont Højskolen.

For første gang i Egmont Højskolens nyere historie udbyder vi i år julekursus i samarbejde med Dansk Handicap Forbund. Et julekursus på Egmont Højskolen er både traditionel jul, indholdsrige foredrag, inspirerende fag og frem for alt et berigende fællesskab med andre kursister.

Hver dag starter med morgensamling i spisesalen og herefter foredrag med forskellige oplægsholdere. Om eftermiddagen er der valgfag som glas, film, mad, internet, historier og gåture, og man har mulighed for at vælge to forskellige. Om aftenen er der fællesarrangementer, underholdning og socialt samvær. En del af ugen vil selvfølgelig være præget af julen, men der vil også være mulighed for at benytte svømmehallen. Alle kan se

frem til en uge med rig mulighed for nye venskaber og ny viden!

Børn og unge er velkomne på kurset og har deres eget program, mens forældrene er til undervisning. I børne/unge-programmet tager vi hensyn til de forskellige aldersgrupper.

Julekurset er et højskoleophold, og derfor er der mødepligt for alle til undervisningen.

Deadline for tilmelding er fredag den 22. november.

Skynd dig at hente program på <http://www.egmont-hs.dk/kortekurser/julekursus-2013> eller ring efter det på 87 81 79 79.



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

13/14

DHF Aarhus / R

December	Januar	Februar
Sø 1	On 1 Nytårsdag	Lø 1
Ma 2 49	To 2	Sø 2
Ti 3	Fr 3	Ma 3 6
On 4 Julehygge*	Lø 4	Ti 4
To 5 Carefestival*	Sø 5	On 5
Fr 6 Carefestival*	Ma 6 2	To 6 Randers Kur
Lø 7 Carefestival*	Ti 7	Fr 7 Vinsmagning*
Sø 8	On 8	Lø 8
Ma 9 50	To 9 ARoS*	Sø 9
Ti 10	Fr 10	Ma 10 7
On 11	Lø 11	Ti 11
To 12	Sø 12	On 12
Fr 13	Ma 13 3	To 13
Lø 14	Ti 14	Fr 14
Sø 15	On 15	Lø 15
Ma 16 Roger Buch* 51	To 16	Sø 16
Ti 17 Koncert i Domkirken*	Fr 17	Ma 17 8
On 18	Lø 18	Ti 18
To 19	Sø 19	On 19 MmM
Fr 20	Ma 20 4	To 20
Lø 21	Ti 21	Fr 21
Sø 22	On 22 MmM*	Lø 22
Ma 23 52	To 23	Sø 23
Ti 24	Fr 24	Ma 24 9
On 25 Juledag	Lø 25	Ti 25
To 26 2. juledag	Sø 26	On 26
Fr 27	Ma 27 5	To 27
Lø 28	Ti 28	Fr 28
Sø 29	On 29	
Ma 30 1	To 30	
Ti 31	Fr 31	

20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage

22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage

20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage

Marts		April		Maj	
Lø 1 Tøzedag*		Ti 1		To 1	
Sø 2		On 2		Fr 2	
Ma 3	10	To 3		Lø 3	
Ti 4		Fr 4		Sø 4	
On 5		Lø 5 Generalforsamling*		Ma 5	19
To 6 Stousetum*		Sø 6 Generalforsamling		Ti 6	
Fr 7		Ma 7	15	On 7	
Lø 8		Ti 8		To 8	
Sø 9		On 9		Fr 9	
Ma 10	11	To 10		Lø 10	
Ti 11		Fr 11		Sø 11	
On 12		Lø 12		Ma 12	20
To 13		Sø 13 Palmesøndag		Ti 13	
Fr 14		Ma 14	16	On 14	
Lø 15		Ti 15		To 15	
Sø 16		On 16 MmM		Fr 16 Bededag	
Ma 17	12	To 17 Skærtorsdag		Lø 17	
Ti 18		Fr 18 Langfredag		Sø 18	
On 19 MmM		Lø 19		Ma 19	21
To 20		Sø 20 Påskedag		Ti 20	
Fr 21		Ma 21 2. påskedag	17	On 21 MmM	
Lø 22		Ti 22		To 22	
Sø 23		On 23		Fr 23	
Ma 24	13	To 24		Lø 24	
Ti 25		Fr 25		Sø 25	
On 26		Lø 26		Ma 26	22
To 27		Sø 27		Ti 27	
Fr 28		Ma 28	18	On 28	
Lø 29		Ti 29		To 29 Kr. himmelfartsdag	
Sø 30		On 30		Fr 30	
Ma 31	14			Lø 31	

Eventyr på Aros

Tekst og fotos: Rikke Kastbjerg

Onsdag den 9. oktober var vi på ARoS. Lokalfdelingen har et samarbejde med kunstmuseet, hvor de sponsorerer en guidet tur.

Denne gang kunne vi blive klogere på maleren Kay Christensen og hans værker.

En meget inspirerende guide ledte os igennem udstillingen »Det evige eventyr«. Efter den spændende rejse var vi en tur forbi et par værker i udstillingen »Director's Choice 7-9-13«, hvor vi blev præsenteret for værker af kunstnere, som Kay Christensen er blevet inspireret af.



Vinsmagning

Vi smager på seks-otte vine fra forskellige lande, leveret af Liber Vin fra Randers.

- Hvor?** Fælleshuset, Myrholmsvej 85, Viby
Hvornår? 7. februar kl. 18
Hvor meget? 100 kr.
Hvorfor? Hvorfor ikk'? ;-)

Tilmelding senest 31. januar på m-lhahn@hotmail.com eller som sms til 61 60 97 27.

Marie-Louise



Coming up: Tøzedag

På utallige opfordringer kaster vi os igen ud i en tøZedag med nye gæster og oplevelser. Hvad der skal ske, er foreløbig meget hemmeligt, men hygge og go' mad blandet med udfordringer og ny viden om os selv, det lover vi.

Så, sæt allerede nu X i kalenderen lørdag den 1. marts 2014 og følg med på hjemmesiden og i næste blad for mere information.



Mille

Indkaldelse til generalforsamling

Lørdag den 5. april 2014 kl. 14

Hou Søsportcenter, Villavej 25, Hou, 8300 Odder

Der indkaldes hermed til den årlige ordinære generalforsamling med følgende dagsorden:

0. Velkommen
1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmeudvalg
4. Beretning
5. Regnskab
6. Indkomne forslag
7. Fremtidigt arbejde
8. Valg af bestyrelse:
Valg af formand
Valg af et bestyrelsesmedlem
Valg af to suppleanter
9. Eventuelt

Indkomne forslag sendes til vores formand, Rikke, senest den 7. marts på mail: k@stbjerg.dk eller pr. post til Rikke Kastbjerg, Østerby Allé 20, 8310 Tranbjerg J.

Efter generalforsamlingen er der mulighed for at spise og hygge sammen, og der vil i et vist omfang være mulighed for overnatning, da vi har booket nogle huse i Søsportscentret.

Alle er velkomne, men af hensyn til bestilling af maden vil vi bede dig melde dig til senest den 21. marts hos Rikke på mail k@stbjerg.dk eller på tlf. 20 22 04 23.

Vel mødt!

Handiplanner - et redskab til bestyrelser i DHF

Tekst og foto: Solveig Hansen

Handiplanner er en illustrativ måde til – systematisk – at sætte sig et fælles mål og arbejde hen imod det. Der er lagt op til et lille rask gruppearbejde, hvor alle kan byde ind med input undervejs i faserne. DHFs »nye« direktør udbyder kurser til at styrke lokalafdelingernes bestyrelser, det første i rækken var Handiplanner. Ud over kurserne har DHF ansat en konsulent, afdelingerne kan trække på, hvis man som lokalafdelingsbestyrelse er rendt i alvorlige problemer eller står overfor nye udfordringer.

Handiplanner, en vridemaskine

Man starter med at enes om »pro-

blem« og »mål«, enten fordi der foreligger en konkret opgave, eller ved at lave en brainstorming over emner, der kunne bruge en tur i »vridemaskinen«.

På en hovedplancher kan man i »box 1« indskrive i stikord og sætninger, hvordan status er på det udvalgte område – og i en »bi-box« evt. tilføje baggage, altså hvad der ligger rent historisk, der førte til »tilstanden«.

På planchen er der en vej, og som i et brætspil snor og vrider den sig hen mod målet. En hjælpeplancher kan tages i brug til at specificere målet, (igen i stikord) for at finde fælles



forståelse for, hvad det er, man ønsker at opnå.

Gevinsten er fx bedre medlemspleje

Når man kender det nuværende og det ønskede, putter man på hovedplanchens snoede vej stikord i boxe til hvem/hvad, der kan hjælpe og hvilke forhindringer og udfordringer der er (internt og eksternt), en box med delmål og faser/handleplaner – og til allersidst på den snoede vej kan man efter endt rangsagning formulere, hvad der er den store gevinst ved at forfølge netop dét mål.

Som eksempel valgte min afdeling at tage fat i sine bestyrelsesmøder, der ofte foregår lidt rodede og opleves diffuse (undskyld ordvalget) - og da alle faser og vinkler var endevendt, var gevinsten jo ikke kun bedre og mere effektive møder, men også gladere bestyrelsesmedlemmer, et stærkere fællesskab og mulighed for bedre medlemspleje.

Post-it eller elektronisk, SMART og SWOT

Handiplanner kan udføres med små post-it-sedler på store plancher eller i en elektronisk version, hvor hver box giver mulighed for at indsætte eller oprette tekstbokse, skemaer og diagrammer, så også ganske komplekse projekter kan puttes i ske-

maet. Handiplanner er udarbejdet med redskaber fra SMART-modellen, hvor smart står for Specifikt, Målbart, Attraktivt, Realistisk og Tidsbestemt og

SWOT-analysen, der er engelsk, Strengths (Styrker), Weaknesses (Svagheder), Opportunities (Muligheder) og Threats (Trusler).

For at fungere, kræver det enighed om opgaven og åbenhed, men når man undervejs får lov til at påpege en svaghed eller forhindring (som stikord) og derefter uddybe, breder der sig en forståelse - og måske skal der, for at nå målet, rokeres eller nytænkes på nogle ansvarsområder.

» For at fungere, kræver det enighed om opgaven og åbenhed, men når man undervejs får lov til at påpege en svaghed eller forhindring (som stikord) og derefter uddybe, breder der sig en forståelse. «

Politik

Dansk Handicap Forbund, DHF arbejder interessepolitisk for at forbedre forholdene for mennesker med handicap i Danmark. Vi har et bredt netværk blandt mennesker med handicap i Danmark. En stor del af det politiske arbejde varetages af frivillige og demokratisk valgte tillidsfolk, som er meget opmærksomme på deres vigtige funktion som talerør for de mange mennesker, som ikke kan tale deres egen sag. Organisationen opererer i civilsektoren og kaster et kritisk blik på den måde, den offentlige (og private) sektor løser velfærdsopgaver på. Forbundet har tre politiske udvalg, som består af demokratisk valgte frivillige, assisteret af ansatte konsulenter på hovedkontoret. På forbundets hjemmeside og i forbundets blad, HandicapNYT, finder du meget mere om det store arbejde, ligesom du via personlig kontakt kan søge hjælp og selv bidrage. Udvalgene arbejder med:

Tilgængelighed

(for mere viden kontakt informationsmedarbejder Bente Rødsgaard)
Bygge- og Trafikpolitisk udvalg

Socialpolitik

(for mere om dette område kontakt politisk konsulent Jeppe Kerckhoffs)
Socialpolitisk udvalg

Arbejdsmarked

(for mere om dette område kontakt politisk konsulent Jeppe Kerckhoffs).
Arbejdsmarkedspolitisk udvalg

De politiske udvalg

De politiske udvalg tegner forbundets politiske profil - i samarbejde med de øverste organer i forbundet: Hovedbestyrelsen og Forretningsudvalget. Udvalgenes arbejde består i mødeaktivitet, udarbejdelse af hørings svar og kontakt til politikere, medier og aktører på tværs af samfundets sektorer.

Rådgivningsteamet

Forbundets rådgivningsteam er en central platform til vidensakkumulering. Rådgivningen fungerer som et samarbejde mellem ansatte og frivillige - alle med en relevant faglig og erfaringsmæssig baggrund - som hjælper medlem-

mer, hvis sager er gået i hårdknude. Rådgivningen giver organisationen et godt og veldokumenteret billede af, hvilke problemstillinger der rører sig ude blandt medlemmerne.

Tilgængelighedsrådgivning

Bygge- og Trafikpolitisk udvalg yder rådgivning om tilgængelighed i forbindelse med byggesager. Udvalgets arbejde er ligeledes en vigtig vej til vidensakkumulering.

Videreformidling af viden

Den viden, som rådgivningsteam og tilgængelighedsrådgivning genererer, videreformidler vi til vores politiske paraplyorganisation 'Danske Handicaporganisationer', men vi er også i tæt dialog med beslutningstagere, medier og andre aktører på handicapområdet - ligesom der arrangeres events og aktioner.

sh, kilde: danskhandicapforbund.dk

Kontakt DHF på 39 29 35 55 eller dhf@dhf-net.dk

Sundt og nemt - enkle råd og fine fif

Tekst og foto: Solveig Hansen

Det er nok individuelt, hvad der gør forskellen for os, men vil vi leve et friere liv, er der enkle råd og fine fif at hente hos bl.a. Marina Aagaard, der i foråret holdt foredraget »Sund? Sundere? Supernemt!« på Grenaa Bibliotek. Marina har skrevet flere bøger og deler glad og gerne ud af sin viden. Hun skærer alle over en kam, ung som gammel, utrænnet som topatlet - med råd, vi kan genkende fra Emma Gads og FDBs barndom, spejderbevægelsen og et utal af kendte og ukendte sundhedsguruer, så egentlig er der ikke meget nyt, mere en nyttig opremsning...

Fire kerneområder:

Luft, kost, motion og hvile

Træk vejret bedre

I sit foredrag deler Marina vores livsnødvendigheder op som fire felter i en cirkel. Første felt er luft – og det er jo svært at leve uden. Hun anbefaler os at trække vejret bedre, trække det bevidst.

Første øvelse: Stå rank og lad som om du flyder i vandet, det giver en god holdning og en fladere mave.

Hvis du kan, er den bedste hvile- og

sovestilling fladt på ryggen, som du kender det fra afspænding og yoga. (Hvis du ligger på siden, klapper du lidt sammen og trækker vejret ensidigt)

Træk vejret gennem næsen, så luften filtreres og opvarmes, inden den når lungerne.

Et nemt trick til at skabe ro og sænke blodtrykket er at bruge lang tid på hver udånding. Prøv at gå fra de normale 12-15 gange vejtrækning pr minut ned til 6-8 gange. Og træk IKKE vejret ned i maven, men brug åndedrætsmuskulaturen, så du nærmest »sniger« luften ned forbi brystkassen, så den allerhøjest løfter sig en anelse til sidst i hver indånding. Under træning kan du ligesom topatleterne øge din præstation ved at lægge ekstra pust på udåndingen og trække vejret gennem både næse og mund.

Alt med måde!

Når det gælder kosten, advarer Marina ligesom Per Brændgaard mod at gå på kur, fordi kure enten mislykkes eller kun varer kort - og kroppen holder forandring. Så vil du ændre, så tag kun små skridt, spis og drik med måde og med en høj grad af nydelse.

Tyg din mad 35 gange! - Det kan man slet ikke med de raffinerede og forarbejdede madvarer, så spis groft og tyg maden »ordentligt« og få mange flere smagsoplevelser i bonus. Og den er god nok, de der 600 gram grønt holder kræft ret langt væk! Hvis du har 300 gram grønt til aften, er det nemt at sprede de andre 300 hen over dagen. Sørg for, der er noget nøglehulsmærket hver dag, fede fisk et par gange om ugen, og selvom nogen mener, vi ikke kan få 100 % økologisk, så er øko-æg og øko-mælk stadig det sundeste valg.

Et billigt trick er otte-ti glas almindeligt vand om dagen. Start hver dag med et par glas, så er du godt i gang.

Motion og bevægelse

De otte hyppigste livsstilssygdomme kan imødegås med motion, og uanset hvilke anbefalinger du følger, så er det godt at variere træningen. Det kan være, du trives med en halv times træning i form af cykel- eller gåtur og så topper med tre gange tyve minutter med fuld styrke. Hvis du sidder meget grundet arbejde, så sørg for ikke at sidde længere end en time ad gangen, og orker du ikke at putte træning i din kalender, så prøv alligevel at nuppe bare to kvarters styrketræning, og er selv det for meget, så find fem gode øvelser, som især er gode for ryggen.

Fire slags træning: kondition, styrke, bevægelighed og motoriktræning

Vi træner motorikken ved enkle øvelser som armstræk, knæbøjninger, eventuelt med ekstra vægt. Ifølge Marina vil motoriktræning styrke synapse-dannelse, og hun lånte os alle en kuglepenn som motionsredskab.

Øvelser: Hold hovedet i normal fremadrettet stilling og brug kun øjnene i de følgende øvelser. Tag kuglepennen i strakt arm foran dig, kig hele tiden på spidsen af kuglepennen og før så armen så langt ud til højre som du kan uden at miste fokus. Bevæg langsomt armen opad i en bue, bevar fokus på kuglepennen, bevæg armen helt frem og op i en bue, skift hånd og fortsæt med at tegne en cirkel, mens du følger spidsen med blikket. Tegn et par cirkler i hver retning, hold en lille pause, tag et par dybe og rolige vejrtrækninger og tegn nu et stort H, idet du starter ude midtpå til højre, op og ned og halvt op, tværs hen foran dig og ned og halvt op, tegn endnu et par H'er og hold pause, før du går til sidste øvelse. Før pennen så lang frem foran dig som muligt, træk den langsomt så tæt på øjnene som muligt uden at miste fokus og før den langsomt så langt frem foran dig som muligt. Denne øvelse øger smidighe-

den. Prøv at stræk begge arme ud til siderne, vrid dig og kig efter bageste arm, idet du registrerer, hvor langt du kan »nå«, vrid til begge sider. Tilbage i stående og prøv, hvor langt dine fingerspidser kan nå ned foran tærne (med strakte ben). Før igen pennen foran dig frem og tæt på og langt væk igen, gentag kropsvridningen og se, om der er ændring, ræk ned foran tærne og op og gentag det hele én gang til.

Et par andre smidighedsøvelser er at svaje bagover, ned og støtte foran, armene op over hovedet og svaj fra side til side, og sidste øvelse er kyllingen, hvor du stikker hagen frem og trækken den tilbage fire gange (jeg er nu tilbøjelig til at kalde øvelsen for kalkunen)

Hvile

Hvile er mere end søvn. En god nattesøvn er en forudsætning for at fungere optimalt (og for at kunne tabe sig) og her taler vi syv-otte timers søvn i optimale rammer, dvs. i et køligt og mørkt rum, helst rygliggende, der både aflaster og belaster mindst. Stop træning og voldsom aktivitet mindst tre timer før du går i seng og hav gerne faste sovetimes.

Hvile er også ferie uden stress.

Hvile er for nogen et eller flere powernap, fem, ti, tyve minutters powernap eller blot pause uden lyd.

Efter foredraget var der mulighed for at stille spørgsmål, men jeg tænkte mest på at komme hjem i min seng og hørte mest folks behov for at blive bekræftet i deres egne, uovertrufne meninger og holdninger (undskyld!), men der var dog én, der spurgte om Marinas holdning til kosttilskud, og den er enkel: Kosttilskud er oftest spild af penge og noget, der forrykker balancen i kroppen! Selvfølgelig kan mangeltilstande kalde på behandling, men der er ingen generelle anbefalinger på området, husk hellere de fire kerneområder: Luft, kost, motion og hvile, alt i passende mængder, så får du et sundere og sjovere liv.

Vil du i dybden med emnerne, så se mere på marinaaagaard.dk

Træn hver dag, om ikke andet, så træn lidt smidighed.



DHF's lokalafdeling - Bestyrelsen

Formand og ansvarshavende redaktør:

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

Kasserer

Per Jacobsen Askelunden 16 Mobil 23 82 42 11
8300 Odder per@perjac.dk

Medlem af det lokale beskæftigelsesråd

Bestyrelsesmedlemmer

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

Helle Szydowski 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

Jeppe Ladefoged Harevænget 45 Tlf. 29 72 73 64
8450 Hammel jeppeladefoged@gmail.com

Helle Birkmose Nielsen Jernaldervænget 31 Tlf. 27 12 54 58
8220 Brabrand hellebirkmose@gmail.com

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 7.

Materiale sendes til Rikke Kastbjerg senest 13. januar

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