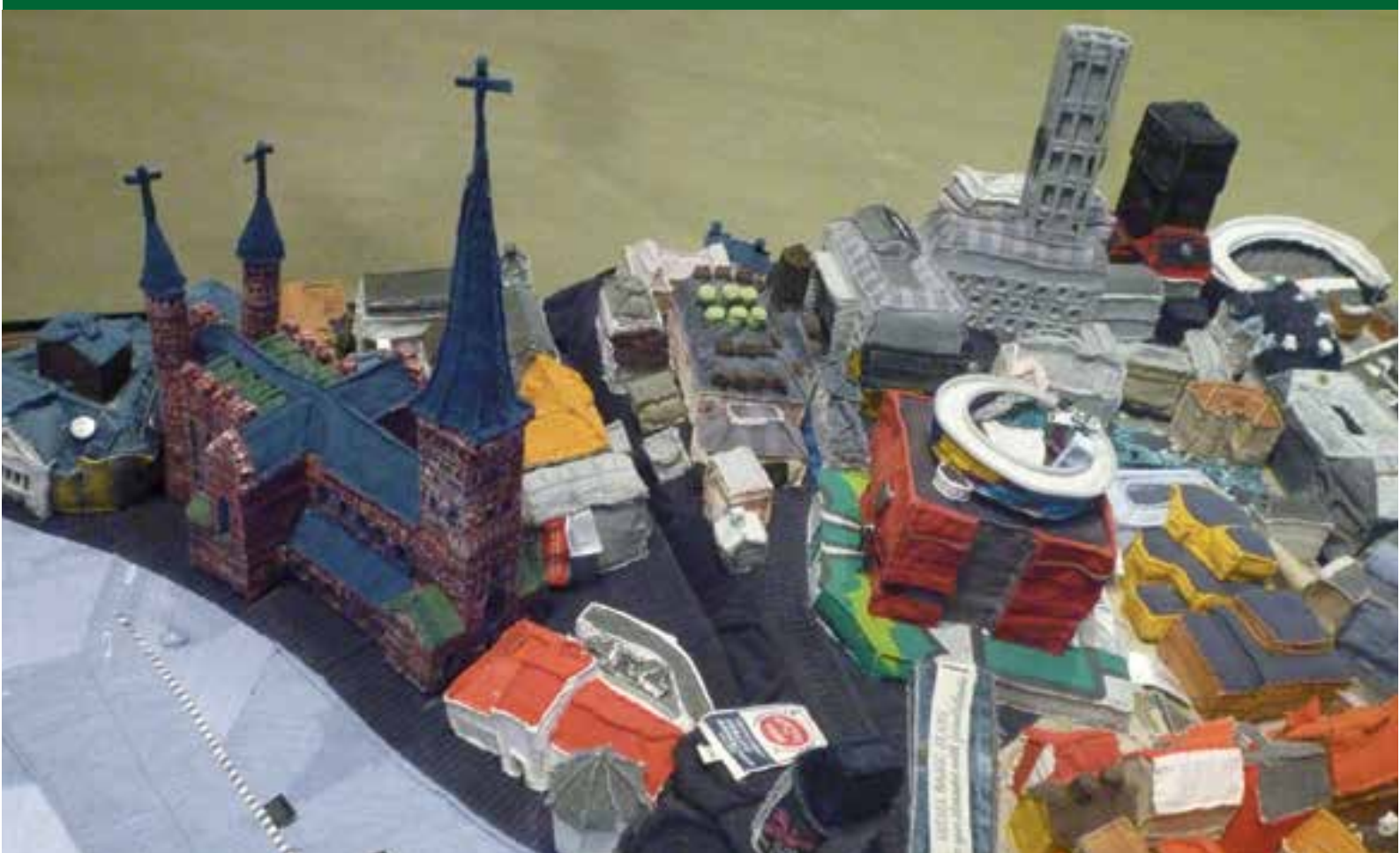


DANSK HANDICAP FORBUND



Aarhus / Randers Afdeling



Aarhus syet i stof fra aflagt tøj fra byens borgere - Foto: Claus Bjarne Christensen

Lokalafdelingen fylder 90 år

Af Rikke Kastbjerg



I år fylder vores lokalafdeling 90 år. Sidste år var det hovedforbundet og Københavnsafdelingen, der kunne fejre den runde dag, og nu er det så blevet vores tur. Aarhus / Randers Afdelingen har været med næsten fra starten, og det kan vi godt være stolte af.

Selvom afdelingen er ved at være en ældre dame, er der masser af liv i hende endnu. Vi har stadig mange aktiviteter, og mange af vores medlemmer deltager i arrangementerne. Det er rigtig dejligt, og uden medlemmerne var der jo ingen lokalafdeling.

Selvom vi har været her i mange år, er vi langt fra i mål endnu. Der er stadig mange kampe, der skal tages lokalt, og det er en af de ting, vi kan gøre, når vi står sammen i lokalafdelingen.

Når man har fødselsdag, skal man fejres. Det gælder også for Aarhus / Randers Afdelingen, så når det bliver august, vil der blive inviteret til reception. I vores næste blad kan du læse mere om arrangementet.

Vi håber, at rigtig mange af jer vil være med til at fejre lokalafdelingen og vores fællesskab ikke bare i august med også resten af året.

Dansk Handicapdag

Traditionen tro mødes medlemmerne i Dansk Handicap Forbund den 3. lørdag i marts for at fejre Dansk Handicapdag.

Sådan bliver det selvfølgelig også i 2016. I år mødes region midtjyllands medlemmer i Herning lørdag den 19. marts. Oplysninger om tid, sted, pris og tilmelding vil blive lagt på vores hjemmeside hurtigst muligt.

Vi håber, at rigtig mange af jer vil bakke op om arrangementet og nyde nogle hyggelige timer sammen med medlemmer fra andre lokalafdelinger i regionen.



Indkaldelse til generalforsamling

Lørdag den 16. april 2016, kl. 14.00

Lyngåskolen, Graham Bells Vej 1, 8200 Aarhus N

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 13. marts 2016 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.

Det er gratis at deltage i både generalforsamling og spisning, og alle er velkomne, men af hensyn til bestilling af maden vil vi meget gerne bede dig melde dig til hos Rikke meget gerne på mail k@stbjerg.dk ellers på telefon 20 22 04 23 senest den 2. april 2016.

Vel mødt!

Mad med Mille fejrede Mortens Aften

Jeg er blevet bedt om at skrive et par ord om Mortens aften, som blev holdt på Lyngåskolen. Jeg fik sved på panden, men det skulle prøves.

Folk begyndte stille og sive hjem ad ved klokken 22-tiden med vores maver fyldt med andesteg.

Claus Kirstein Andersen.

Onsdag den 18. november 2015 var der et ryk ind. Der var nemlig en særlig Mad med Mille, i det at Mortens aften lå nær. Så menuen var min livret nemlig andesteg og kartofler. Tilbehør var rødkål og franske kartofler. Der blev både snakket før – under og efter maden.

MmM

Weekendtur i efteråret

**Vi arbejder på at lave en weekend tur i efteråret 2016.
Hold øje med bladet og hjemmesiden.**



5 års fødselsdag i Mad med Mille

Fredag den 22. januar holdte vi 5 års fødselsdag. Vi var 30 der var mødt op til en 3 retters menu.

Forretten og hovedretten var Spansk. Forretten var tapas, der var lidt forskellige ting. Der var oksekød, stærk kylling, rejer, ost og bitte små blæksprutter. Jeg kiggede meget på blæksprutterne, havde ikke lyst til at smage, men Rikke sagde, vi skulle smage. Blev enig med mig selv om, at det bliver jeg aldrig vild med. Bagefter fik vi paella.

Til dessert fik vi en rigtig dejlig kage fra Langenæs bageren, den fik englene til at synge. Der blev spist op.

Tak til Marie Louise for en dejlig aften. Det er dejlig at se, der også dukker nye op til MMM.

Alle er velkommen til nogle hyggelige timer.

Næste gang er den 17/2-16.

Helle Birkmose



2016

DHF Aarhus/Rar

Februar	Marts	April
Ma 1 ● 5	Ti 1	Fr 1 Regionsmøde
Ti 2	On 2 ●	Lø 2
On 3	To 3	Sø 3
To 4	Fr 4	Ma 4 14
Fr 5	Lø 5	Ti 5
Lø 6	Sø 6	On 6
Sø 7	Ma 7 10	To 7 ●
Ma 8 ● 6	Ti 8	Fr 8
Ti 9	On 9 ●	Lø 9
On 10	To 10	Sø 10
To 11	Fr 11	Ma 11 15
Fr 12	Lø 12	Ti 12
Lø 13	Sø 13	On 13
Sø 14	Ma 14 11	To 14 ●
Ma 15 ● 7	Ti 15 ●	Fr 15
Ti 16	On 16 Mad med Mille	Lø 16 Generalforsamling*
On 17 Mad med Mille, Tyskland	To 17	Sø 17
To 18	Fr 18	Ma 18 16
Fr 19	Lø 19 Dansk Handicap Dag*	Ti 19
Lø 20	Sø 20 Palmesøndag Randers regnskov*	On 20 Mad med Mille, Polen
Sø 21	Ma 21 12	To 21
Ma 22 ○ 8	Ti 22	Fr 22 ○ Bededag
Ti 23	On 23 ○	Lø 23
On 24	To 24 Skærtorsdag	Sø 24
To 25	Fr 25 Langfredag	Ma 25 17
Fr 26	Lø 26	Ti 26
Lø 27	Sø 27 Påskedag	On 27
Sø 28	Ma 28 2. påskedag 13	To 28
Ma 29 9	Ti 29	Fr 29
	On 30 Bestyrelsesmøde	Lø 30 ●
	To 31 ●	
21 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	20 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage

Maj	Juni	Juli
Sø 1	On 1	Fr 1
Ma 2 18	To 2	Lø 2
Ti 3	Fr 3	Sø 3
On 4	Lø 4	Ma 4 ● 27
To 5 Kr. himmelfartsdag	Sø 5 ●	Ti 5
Fr 6 ● Ølsmagning/stand-up*	Ma 6 23	On 6
Lø 7	Ti 7	To 7
Sø 8	On 8	Fr 8
Ma 9 19	To 9	Lø 9
Ti 10	Fr 10 Sommerfest*	Sø 10
On 11	Lø 11	Ma 11 28
To 12	Sø 12 ●	Ti 12 ●
Fr 13 ●	Ma 13 24	On 13
Lø 14	Ti 14	To 14
Sø 15 Pinsedag	On 15 Mad med Mille, Grækenland	Fr 15
Ma 16 2. pinsedag 20	To 16	Lø 16
Ti 17	Fr 17	Sø 17
On 18 Mad med Mille, Norge	Lø 18	Ma 18 29
To 19	Sø 19	Ti 19
Fr 20	Ma 20 ○ 25	On 20 ○
Lø 21 ○	Ti 21	To 21
Sø 22	On 22	Fr 22
Ma 23 21	To 23	Lø 23
Ti 24	Fr 24	Sø 24
On 25	Lø 25	Ma 25 30
To 26	Sø 26	Ti 26
Fr 27	Ma 27 ● 26	On 27 ●
Lø 28	Ti 28	To 28
Sø 29 ●	On 29	Fr 29
Ma 30 22	To 30	Lø 30
Ti 31		Sø 31
20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage

Mad med Mille 5 år

Fredag den 22. januar var 30 mennesker med til at fejre, at vi nu har holdt »spis-sammen-aften« én gang om måneden i 5 år.

Det giver 50 gange med spagetti og kødsovs, fiskelasagne, russisk rødbe-
desuppe, forloren hare, boller i karry, roastbeef og bearnaise, indisk kylling, iranske kødboller, cubanske bananer og en masse andet mad. Og i fredags: Spanske tapas og paella.

Og jeg er vildt glad!!!!

- Jeg er glad over, at konceptet blev en succes.

- Jeg er glad over, at der er så mange der, måned efter måned, dukker op til alverdens forskellige retter og prøvelser.

- Jeg er glad over, at vi, - til trods for ordsproget »mange kokke fordærver maden«, - altid er endt med super lækker mad.

- og jeg er især glad over, at der ingen grund er til at stoppe nu.

Som jeg annoncerede i sidste blad, laver vi europæisk tema i foråret, og

ud over spansk kommer vi derfor til at spise tysk, polsk, norsk og græsk. Så vel mødt på Lyngåskolen i Skejby altid den 3. onsdag i måneden. Se datoer på kalenderen midt i bladet.

Marie-Louise



Tur til Randers Regnskov

**Så tager vi en tur til Randers Regnskov,
søndag den 20. marts 2016 kl. 12.00**

Vi mødes ved indgangen. Der er plads til at tage sin egen mad med,
men man kan også købe.

Pris for børn og voksne er 50 kr. Hjælpere deltager gratis.

**Tilmelding til Helle Birkmose på tlf. 27 12 54 58 eller
mail: hellebirkmose@gmail.com senest den 18. marts 2016.**

Håber vi ses.



Jubilæum



Hurra hurra

DHF Århus / Randers fylder 90 år.

**Det fejrer vi i august så hold øje med bladet
og hjemmesiden.**

Handicapparkering ved Dokk1

Som noget nyt fra 1/12-15 er det kun de store handicapbiler (busserne), der må holde på handicappladserne under Dokk1.

Alle andre handicapbiler skal holde i parkeringskælderens, så bilen skal med elevatoren lige som alle andre

biler, og du skal betale for at parkere.

Bestyrelsen har talt om dette på vores seneste bestyrelsesmøde, og vi finder ikke denne forskelsbehandling rimelig. Vi vil derfor undersøge sagen og forsøge at få det ændret.

Besøg på ARoS den 6. januar 2016



Vi var mødt ca. 20 op til en god rundvisning.

Vi fik rigtig meget ud af Monet-udstillingen »Lost in Translation«. Han havde ca. 40 billeder med, men der også var en masse andre kunstnere, der var med i udstillingen. De var fra tiden IMPRESSIONISMEN.

Hende, der viste rundt, var rigtig god,

og hun vidste en masse om den tid og Monet.

Han er kendt for sine åkandebilleder men har malet meget andet end dem.

Nogle af os så også den kinesiske udstilling, hvor der var de byer, udstillingen havde været i, syet i stof. Det var så flot, og man kunne nemt se, det var Aarhus med regnbuen, rådhusårnet mm.

Jeg får rigtig meget ud af udstillingerne, når der er rundviser på.

Så kom og være med næste gang, DHF laver et arrangement på ARoS.

Helle Birkmose

Ølsmagning og -foredrag i DHF Aarhus / Randers afdeling

En af mine lidenskaber her i tilværelsen er og bliver ØL og har været det siden hine tider, hvor denne civilisationens ældste drik blot repræsenteredes herhjemme ved en beskeden række ens smagende brakvandsbajere, og længe før det kom på mode og blev ophøjet til frankofilt, vinlignende snobbeobjekt.

Mine foredrag er en pæn blanding af seriøse indblik i øllets fortræffelige verden, ikke mindst i dets fascinerende historie og stand-up underholdning med en lang række anekdoter fra mine mange studieture, der gerne skulle få tilhørere til at kunne trække på smilebåndene og ikke falde i søvn over lange, tekniske forklaringer.

Varigheden er typisk på ca. to timer, hvor man smager på otte forskellige bryg, der bestemt ikke kan opstøves på Føtex' hylder. Denne aften vil byde på et udvalg af bryg fra mine seneste »etniske smagninger« og rekognosceringsture i forbindelse hermed. Kom og prøv lidet kendte dråber fra forskellige lande som f.eks. Italien, Østrig, Frankrig, Holland og de Britiske Øer.

Vederlaget for at deltage er altomfattende, således at man blot behøver medtage overtøj (årstidsbetinget), penge til hjemturens taxa (tilstands-betinget) samt eventuelt ægte- eller uægtefælle (humørbetinget).

Gert Riis

**Smagningen vil foregå
på Lyngå Skolen
fredag den 6. maj 2016.**

Pris kr. 100,- for medlemmer / kr. 150,-
for ikke medlemmer / hjælpere gratis.

VIGTIGT VIGTIGT VIGTIGT

**Tilmelding til ølsmagningen er senest
tirsdag den 1. marts til Helle Birkmose på
tlf. 27 12 54 58 eller hellebirkmose@gmail.com**



Lækker banankage med chokolade

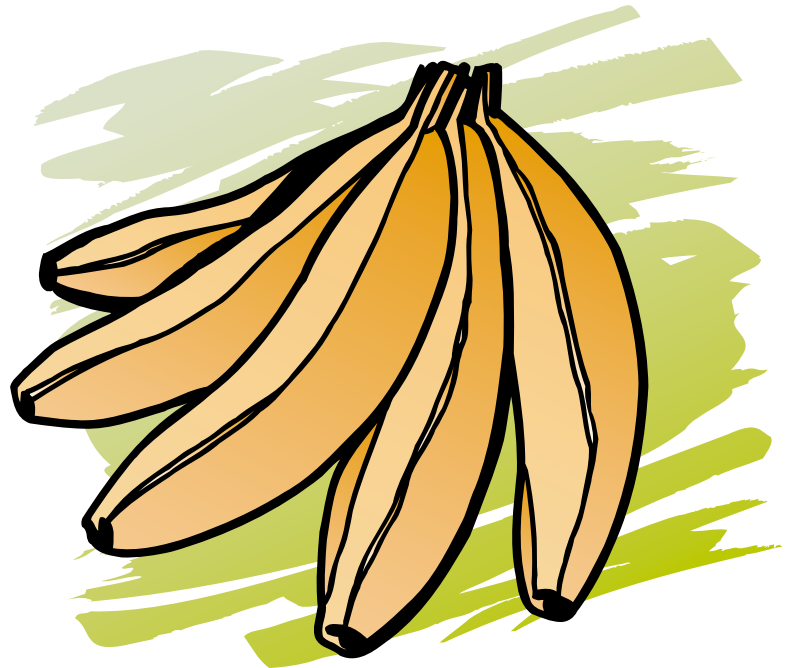
Den gode gamle banankage, som altid er et hit.
Super nem at lave og så smager den som den altid har smagt...

Ingredienser

3 æg
170 g sukker (ca. 2 dl)
2 tsk vaniljesukker
125 g hvedemel (ca. 2 dl)
1 tsk bagepulver
100 g smeltet, afkølet smør
1 moset banan (ca. 1½ dl)

Pynt

100 g smeltet mørk chokolade
(ca. 55% kakao)



Fremgangsmåde

Pisk æg, sukker og vaniljesukker til en luftig æggesnaps. Bland mel og bagepulver sammen og vend det forsigtigt i dejen, skiftevis med smørret. Vend den mosede banan i. Hæld dejen i en smurt franskbrødsform (ca. 1 liter) og bag kagen nederst i ovnen. Vend den ud på en bagerist og lad den afkøle. Fordel overtrækschokoladen på kagen.

Tip

I stedet for banan kan du bruge 1 æble i små tern (ca. 1½ dl), ½ tsk kardemomme, ½ tsk revet citronskal eller med 1 tsk stærk kaffe (pulverkaffe og vand) og 50 g chokolade i små stykker.

Bagetid

Ca. 55 min. ved 175° - traditionel ovn.

INDMELDINGSKORT

Kontingent 2016

Enlige 310 kr.

Ægtepar/

Samboende 465 kr.

Undertegnede ønsker at blive medlem af
Dansk Handicap Forbund.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 specialkredse. Det koster ikke ekstra.

 Forældrekrederen (forældre til handicappede børn 0-18 år) Oplys venligst barnets fødselsår og navn: _____ Ungdomskredsen (unge mellem 14 og 35 år) RYK (rygmarvsskadede) Amputationskredsen HPV-update_____
(underskrift af det nye medlem)**Du kan også tilmelde dig på www.danskhandicapforbund.dk****HUSK
PORTO****Dansk Handicap Forbund
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup**

DHF's lokalafdeling - Bestyrelsen

Formand

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

Næstformand

Ole Storm Kildeagervej 43 Tlf. 21 26 90 61
8361 Hasselager ole@stormit.dk

Kasserer

Gert Riis Torrevænget 214 Tlf. 40 18 77 40
8310 Tranbjerg J gert@riisnet.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Helle Szydlowski Bymosevej 5 Tlf. 86 26 24 58 / 30 62 28 07
8210 Aarhus V hsz@aarhus.dk

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

Helle Birkmose Nielsen Jernaldervænget 31 Tlf. 25 14 71 48
8220 Brabrand hellebirkmose@gmail.com

Suppleanter

Lars Jacobsen Sonnesgade 14. 1. sal Tlf. 20 84 07 52
8000 Aarhus C lpj@stofanet.dk

Ulla Søberg Jakobsen Absalonsgade 30B Tlf. 25 36 65 07
8000 Aarhus C ullaj@stofanet.dk

Afdelingens hjemmeside: dhf-aarhus.dk

Medlemsbladet

Bladet udgives af DHF Aarhus / Randers Afdeling.

Redaktør: Helle Birkmose Nielsen - Ansvarshavende: Rikke Kastbjerg

Næste nummer af bladet udkommer i uge 21.

Materiale sendes til Helle Birkmose Nielsen senest 25. april

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