

DANSK HANDICAP FORBUND AARHUS / RANDERS



Ud i naturen. Mød Frontløber Henriette Larsen på side 21.

Ginsmagning s. 5 · Kommuneangst s. 7 · What to do s. 15 · Online s. 17

NR. 2 · MAJ 2024 · 23. ÅRGANG

Leder | VI HAR STOR BERETTIGELSE

I april holdt DHF Aarhus/Randers Afdeling generalforsamling.

Der var mødt ca. 30 medlemmer og hjælpere op. Det var færre end sidste år, og det er lidt ærgerligt, for det er nu – i disse tider – vi har en stor berettigelse som forening. Mange medlemmer oplever besparelser i form af manglende hjælp i dagligdagen, BPA-ordninger forringes, dårligere hjælpemidler og meget andet. Her er det godt, at vi som forening kan stå sammen og "råbe vagt i gevær", når der er brug for det.

Der er arrangeret en stor demonstration mod forringelserne på det handicappolitiske område foran Christiansborg den 22. maj kl. 17 – 19. På generalforsamlingen kom det frem, at flere medlemmer havde planer om at tage derover. Det er godt, at man på den måde kan vise, at det ikke er rimeligt at spare på dette område.

Generalforsamlingen forløb ganske fint. Først samledes vi om kaffe og kage, inden selve generalforsamlingen gik i gang. Der var ikke indkommet nogle forslag, men bestyrelsen havde selv sat et punkt på: "Ajourføring af vedtægterne". Det var ikke, fordi vi i bestyrelsen havde ønsker om de store ændringer, men det kan være fint med jævne mellemrum at se på, om vedtægterne nu også er tidssvarende?

På dhf-aarhus.dk kan du finde beretningen og referatet fra generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen var der tid til lidt "løs" snak rundt ved bordene – bl.a. ud fra omdelte spørgeskort - inden vi samledes til en hyggelig middag. Om aftenen underholdt Max Wolff med guitar og sang – sange, som også gav mulighed for at synge med.

Helle Szydłowski, afdelingsformand

Foto: Solveig Hansen



Afdelingen inviterer til sommeraften med ginsmagning og hygge.

Thomas fra Vinoble, Aarhus, kommer med seks meget forskellige gins, fakta og røverhistorier, (se omtale af gin'ene på hjemmesiden dhf-aarhus.dk)

Hvor: Fælleshuset Myrholmsvej 85, 8260 Viby J ELLER online.
(Link til online sendes til de tilmeldte)

Hvornår: Fredag den 14. juni '24 kl. 18.30 (online kl. 19)

Hvor dyrt: 150 kr., der betales til konto 6116 3781453 (ikke-medlemmer 250 kr.)

Hvordan: Tilmelding til hahnviby@gmail.com
eller på sms til Marie-Louise på 61 60 97 27 senest den 7. juni.
Angiv, om du dukker op eller deltager online.



Kommuneangst

Opslag på Facebook af Tut Ma, 26. januar 2024

Fotos: Privatfotos, taget af Tuts hjælper

"Jeg sidder her fyldt med en masse indtryk, først og fremmest af glæde, stolthed og taknemlighed", skrev jeg i går aftes til de øvrige bestyrelsesmedlemmer for Brugerklubben i Aarhus.

Vi havde nemlig taget initiativ til en paneldebat om #Kommuneangst og bevaring af BPA-ordningen (Borgerstyret Personlig Assistance) OG jeg var netop kommet hjem efter det uforlignelige arrangement, som fandt sted i Viby J.

Tilslutningen til arrangementet var overvældende. Vi var ca. 200 deltagere, som kom fra nær og fjern. Sågar fra Sjælland. Wauw altså. Af hjertet tak for opbakningen.



Thomas Krog, politisk leder ved Muskel-svindfonden og Tut Ma hilser på hinanden.

Der kom mange gode og konkrete spørgsmål og svar fra deltagerne i salen hhv. fra paneldeltagerne:

- Gert Bjerregaard (byrådsmedlem for Venstre)
- Solveig Munk (byrådsmedlem for Enhedslisten)
- Katrine Vinther Nielsen (byrådsmedlem for SF)
- Thomas Krog (politisk Chef i Muskelsvindfonden)
- Magnus Frstrup (personalechef i Handicapformidlingen)
- Antoniett Vebel Pharao (handicap-aktivist) og
- Karin B. Nissen (privat socialrådgiver)

1000 tak til Handicapformidlingen og Langhøj Aps for støtte til arrangementet og hjælp til at få det gode budskab ud. Også stor tak til Keld Hvalsø Nedergaard (kredskonsulent i Region Midt for LEV), som var ordstyrer.

Kommuneangst

UDVALGTE SPØRGSMAÅL, SVAR OG KOMMENTARER:

- Lokalpolitikkerne og sagsbehandlerne mangler viden på området, så lad afgørelser om BPA foregå centralt i stedet for hos kommunerne!
- Adskil jura fra økonomiske hensyn, så praksis afspejler lovgivning!
- Tillidsbaseret samarbejde kræver ærlighed og gennemsigtighed ved forvaltningens afgørelser!
- I forlængelse heraf: Hvad er det, der er på færde i Aarhus Kommune? Først siger sagsbehandler og visitorator: "Vi er her for at samarbejde med dig", og kort efter mister borgeren sin BPA-ordning...
- Tillid skal man gøre sig fortjent til, sagde en af lokalpolitikkerne. Det er ikke nok, at forvaltningen følger Ankestyrelsens afgørelse. Vi skal også behandle borgerne ordentligt!
- Efteruddannelse af sagsbehandlerne blev nævnt som mulig løsning på nogle af de ydmygende spørgsmål om fx varigheden af toiletbesøg til brug for revurdering af en BPA-ordning.
- Det er ikke kun de enkelte BPA-borgere, som bliver ramt, men også pårørende.
- Indfør faglighed på ledelsesgangene, så socialrådgiverne kan føre en egentlig faglig samtale med deres leder. Og i den forbindelse en opfordring til at få Dansk Socialrådgiverforening på banen.
- Vi har rigtig dygtige socialrådgivere, problemet er bare, at de ikke bliver sat fri til at bruge deres fag til at forvalte retssikkerhedsloven, forklarede en lokalpolitiker.
- Vi prøver og prøver inden for de økonomiske rammer, for dem skal vi også have med, lød det.
- Det er ikke kun Aarhus Kommune, den er gal med ift. BPA-sagerne. Det gælder også mange andre kommuner rundt omkring i landet.
- Forvaltningen bliver holdt op imod de seneste afgørelser fra Ankestyrelsen, lovede en af lokalpolitikkerne.

"Sammen er vi stærke", tak, Thomas Krog. Det er vi nemlig. Og det var netop oplevelsen af SAMMENHOLD, som føltes så stærkt under arrangementet.

Hvad andet kan jeg føle, når vi er over 80 BPA-brugere + hjælpere samlet ét sted om samme frihedskamp?

Kommuneangst

Kampen om at kunne leve et liv i frihed og på lige fod med andre gennem vores BPA-hjælperordninger.

Kampen om at blive fri for kommuneangst.

For mens retssikkerheden står for fald, stiger kommuneangsten, isolationen fra omverden og vores mulighed for at deltage i samfundet i lighed med andre forsvinder.

En af hovedårsagerne til, at jeg er så fyldt med glæde, stolthed og taknemlighed over at være med i Brugerklubbens bestyrelse er, at et centralt spørgsmål ved den ekstraordinære generalforsamling tilbage i september sidste år lød:

”Er der stadig brug for Brugerklubben?”

Jeg vil lade billederne og fremmødet med over 80 BPA-brugere til paneldebatten tale deres eget sprog.

Så endnu en gang: Af hjertet tak for opbakningen!

Debatpanelets deltagere.



Af Helle Szydlowski - Foto Ole Storm



Den 18. marts 2024 havde DH Aarhus arrangeret et møde med titlen "Den landsdækkende socialpolitik og de kommunale rammer for at føre politikken ud i livet".

Der var mødt mange medlemmer op på Marselisborg Centeret, og heldigvis kunne man spotte flere ansigter fra Dansk Handicap Forbund, Aarhus/Randers Afdeling.

Panelet bestod af folketingsmedlem Camilla Fabricius, social- og indenrigsordfører for Socialdemokratiet, medlemmerne af Aarhus Kommunes Handicapråd, Polly Dutschke fra De Radikale, Christian Baller fra De Konservative og Poul Krogsgård fra Enhedslisten, som kom som suppleant for Solveig Munk.

Spørgelysten var stor, så ikke alle spørgsmål nåede at blive vendt. Men man nåede omkring emner som:

- Tilgængelighed omkring valg – både den fysiske tilgængelighed og er valgmaterialiet forståeligt? Både Handicaprådet og Tilgængelighedsrådet er opmærksomme på den problematik
- Nedsikringer på det handicappolitiske område – herunder de massive nedsikringer på hjælperområdet. Folk, som i årevis har haft en hjælperordning, har fået

den kraftigt beskåret og er i stedet blevet tildelt hjemmehjælp, hvilket har betydet et voldsomt indgreb i deres bevægelsesfrihed

- Panelet havde fuld forståelse for, at det ikke er værdigt for den berørte borger, men politikerne skal også have budgetterne til at balancere og nå et kompromis om, hvordan den offentlige velfærd skal prioriteres
- Personer med handicap, som bor på bosteder, oplever i stigende grad, at deres individuelt udmålte hjælp bliver frataget dem ud fra den betragtning, at de jo kan få den hjælp, de har brug for på bostedet. Men for den enkelte er det en stort indgreb i deres liv ikke at kunne gøre, hvad de har lyst til
- Mange initiativer er ikke lykkedes, men det er vigtigt at arbejde videre og have fokus på indsatser og retssikkerhed. Det har vist sig, at der er fejl i mange sager
- Der er mange problemer i overgangen fra barn til voksen
- Der er på mange områder problemer med at skaffe kompetent personale

Efter temamødet forlod politikerne salen og DH-Aarhus holdt deres årsmøde.

I | NÆR FREMTID

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 22. maj: | Demonstration på Christiansborg |
| 9. juni: | Europaparlamentsvalg |
| 14. juni: | GINSMAGNING i Viby J eller bag skærmen |
| 18. august – 8. september: | Paralympiske lege i Paris |
| 14. september: | Kørestolsvenlig festival, Rock & Rul
i Den Rå Hal & A-Huset på Godsbanen i Aarhus |
| 4. – 6. marts 2025: | Rehab-messe i Bella Centret |

Solveig

Anbragt

- et tankevækkende teaterstykke – set på Svalegangen i Aarhus

Af Kirsten Bach - Foto Lotte Hjort Lissau

Jeg forventede mig meget af dette stykke, da jeg selv var blevet anbragt udenfor hjemmet som spæd sidst i 50'erne – og det blev en uforglemmelig forestilling.

Men vi starter et helt andet sted – nemlig i udkanten af Aarhus, hvor jeg bor. Det var en mørk aften i april, hvor jeg kørte ind til byen for at finde en parkeringsplads til min kassebil, som fylder næsten to små båse ud, og som gør det mega besværligt for hjælperen at komme ud af bilen, når den fylder hele pladsen ud, hvis der holder nogen på begge sider af mig. Men vi fandt både parkeringsplads – og vi kom fint ud af bilen – og så gik det ellers over stok og sten. Efter en spændende "gåtur", hvor vi "hoppe-de" afsted grundet vaklende fliser på fortove, fodgængerovergange med indbyggede "fælder" (når el-stolen skulle op og ned over kanter på midterrabbatten), hvor det skulle gå stærkt med at komme over, inden "den røde viking" viste sig.

Vi nåede frem i god behold og blev taget godt imod på teatret. Vi blev guidet ind i salen via to trappelifte af et kompetent personale.

Introduktionen til stykket var enkelt og stærkt bygget op på scenen. Fem skuespillere udgjorde hele stykket, og de gjorde det med en intensitet og en nerve, der ramte hele følelsesregistret. Som tidligere nævnt, har jeg selv været anbragt uden for hjemmet under hele min barn- og ungdom. Jeg mærkede helt ind under huden, hvor ondt det gjorde på Natasja, hvis far Casper måtte opgive at passe på hende, grundet alkoholproblemer, og derfor med tungt hjerte måtte overgive hende til myndighederne, hvor den ene sagsbehandler efter den anden kastede hende rundt i systemet. Natasja kom bl.a. til en plejefamilie, der gjorde alt for, at hun skulle føle sig tryk. Alligevel blev det en rutsjetur, da plejeforældrene, Henriette og Gunnar, ikke kunne erstatte den far, som Natasja savnede så meget. Hun følte sig svigtet både af faderen og af plejefor-



Publikum til Anbragt.

Anbragt

ældrene, som var underlagt systemets regler, som kun tillod overvåget kontakt mellem far og datter. I sidste scene så vi, tilsyneladende, Natasja og Henriette tage flugten fra et system, som ville fjerne hende fra plejeforældrene, bedst som hun var ved at føle sig tryk hos dem. Denne flugt var desværre en illusion. Natasjas historie endte, som man ofte ser, med en deroute, hvor hun endte i misbrug og anbringelser på utallige institutioner og i ungdomsfængsler, kun afbrudt af flugtforsøg.

Efterfølgende var der en paneldiskussion, ledet af en medarbejder fra "Børns Vilkår", mellem tre tidligere anbragte "mønsterbrydere": Knud Foldschack, som er advokat og bl.a. har været forsvarer for Christiania og Ungdomshuset og de to unge kvinder, Victoria og Franciska. Alle tre har formået at lægge fortidens traumer bag sig og arbejder nu på hver deres måde med at hjælpe børn og unge, som er blevet kastebolde i systemet.

Forbundets kursusudvalg afholder i resten af 2024 online-temamøder torsdag den 6. juni, onsdag den 4. september, torsdag den 10. oktober og tirsdag den 5. november, alle dage/aftener kl. 19.00-20.30.

Alle medlemmer er velkomne, og der kræves ingen tilmelding.

Der udsendes invitationer med link til alle de medlemmer, som forbundet har e-mail-adresser på.

Rigtig mange medlemmer deltager i forbundets online-arrangementer, og hver gang ses nye ansigter, som træder ind og bliver en del af vores meget vigtige fællesskab. Emner/temaer kan være meget konkrete, fx om invalidebiler, eller mere følelsesladede som temaet i april, hvor der i invitationen blev spurgt:

"Kender du det? "Nååå, du klarer det da fint!" (medlidende smil). En enkelt kommentar tænder et bål inde i dig. Du hader de kommentarer, du får fra fremmede. Ligegyldigt om de er velmenende!"

og

"Kender du det? Du fortæller om dine oplevelser til andre, og de siger "Jamen, det er jo bare venligt ment", eller "Du skal bare være ligeglad!". Men det får dig bare til at føle dig forkert."

Plejer du ikke at få disse invitationer i din indbakke, men er blevet nysgerrig på muligheden for onlinemøder, så send en mail til forbundet på:

dhf@danskhandicapforbund.dk

eller til kursusudvalgets formand, Gitte R. Reckendorff Nielsen på:

gitternielsen@hotmail.com



Rygmavsskade.info

Rygmavsskade.info holdt sin første generalforsamling i Para Activs lokaler i Hasselager ved Aarhus, og ved bordene blandt træningsmaskiner var spørgelysten stor.

Tekst: Solveig Hansen

Foto: Christian Jeppesen og Birgitte Bjørkman

Rygmavsskade.info er et supplement til RYK (Specialkreds for rygmavsskadede i Dansk Handicap Forbund). Formålet er at indsamle og formidle viden om rygmavsskade og beslægtede emner.

Bestyrelsesmedlem Mai-Britt Schmidt forklarede under beretningsfremlæggelsen:

- Der var en gruppe under RYK, der arbejdede med tryksår, men pludselig ville RYKs bestyrelse ikke dække tryksårsgruppens udgifter og ikke anerkende dens arbejde, så vi stiftede Rygmavsskade.info for at kunne komme videre med at samle viden og ressourcer til hjemmesiden, der fungerer som vidensportal.

Det startede med tryksår. I dag kan man finde flere andre rygmavsskaderelaterede og vidensbaserede emner. Alle fagligt valideret af fagpersoner. Over tid vil man finde en bred vifte af fagligt valideret viden, lovstof og personhistorier på rygmavsskadeområdet til gavn for rygmavsskadede, pårørende og fagpersoner.

Under fremtidigt arbejde blev der budt ind med forslag til kommende emner til vidensportalen. Senfølger ved aldring fylder meget, og der var stort ønske om at sætte fokus på netop denne problematik.



De fremmødte havde mange spørgsmål ved Rygmavsskade.info's første generalforsamling, og den gode dialog bidrog til en god og givtig dag.

Rygmavsskade.info

Mange mennesker med rygmavsskade oplever på egen krop, at handicapområdet er under pres.

- Vi hører eksempler på nedskæringer på BPA-området, afslag på trivselsbiler og begrænset adgang til vederlagsfri fysioterapi. Det kræver, at vi skal være klædt på til kamp. Her er viden og indsigt et vigtigt våben, fortalte Viggo Rasmussen, der er kasserer i foreningen.



Der kom også kommentarer fra forsamlingen om kontrol hos de specialiserede centre, hvor forventninger ofte ikke står mål med tilbud om hjælp. Der er en udbredt frustration over, at centrene ikke kan tage vare på alle udfordringer, men at man i mange tilfælde henvises til egen læge, der ikke nødvendigvis har tilstrækkelig viden om rygmavsskader. Ventetid til kontrol på specialcentre blev også nævnt.

Undervejs blev der budt på et inspirerende oplæg om træning ved Anders Beha, og Frank Hansen fortalte om baggrunden for etablering af Para Activ. Dertil bød dagen på sandwich, hjemmebag og en hel del snak omkring bordene.

Efter generalforsamlingen fik bestyrelsen mange fine tilbagemeldinger:

”Tak for en spændende og iderig eftermiddag”. Ingelise Rohde

”Tak for det gode arbejde”. Lisbeth Jacobsen

”Jeres arbejde i Rygmavsskade.info er godt nok fantastisk. Det er godt, der er nogen, som vil gøre sådan et stort stykke arbejde. Stor respekt”. Jens Peter Pedersen.

”Vi takker alle fremmødte for at gøre vores første generalforsamling til en god og givtig dag. Og tak til Para Activ for at lægge hus til dagen”. Bente Ovesen, formand.

Et beslutningsreferat vil kunne findes på rygmavsskade.info.

Fra venstre: Frank Hansen, ejer af Para Activ træningsgym og Anders Beha, der indledte dagen med et foredrag om vigtigheden af træning og hvordan man henter motivationen.

af Henriette Larsen
Privatfotos

Hej, jeg er 51 år og frontløber i et projekt, der hedder Natur for alle.

Natur for alle har frontløbere i hele landet, og fælles for os er, at vi alle har et handicap og elsker at komme ud naturen.

Vi oplever, at andre med handicap har svært ved at komme ud i naturen, og derfor ønsker vi at inspirere til at komme mere ud i naturen. Nogle frontløbere laver fællesture, andre deler deres egne oplevelser i naturen på de sociale medier. Nogle arrangeret sanketure, fisketure og meget mere.



Min egen historie

Jeg har en langesygdom, som gjorde, at jeg i mange år røg ind og ud af hospitalet. Jeg nåede aldrig at komme til kræfter efter en indlæggelse inden den næste indlæggelse. Det betød, at jeg ikke rigtig kom nogen steder - udover Skejby sygehus. Da jeg begyndte at få det bedre og kunne begynde at komme ud i samfundet igen, fik jeg problemer med min gangfunktion, og inden for et halvt års tid kom jeg i kørestol.

Jeg så kørestolen som en begrænsning. Jeg turde ikke køre mere end 100 meter væk fra mit hjem, uden at have nogen med mig.

Jeg har altid gået meget lange ture i naturen, og jeg har altid følt, at havet er mine lunger. Når jeg er ved vandet eller ude i naturen føler jeg, at jeg rigtig kan trække vejret. Det giver mig en ro i hovedet og i kroppen, som jeg ikke finder andre steder.

Naturen er simpelthen den bedste medicin.

Men efter jeg kom i kørestol, følte jeg, at jeg mistede muligheden for at komme ud i naturen igen på egen hånd.

Jeg faldt tilfældigvis over et opslag på facebook fra Videnscenter Handicap. Jeg husker ikke om hvad, men jeg tænkte, at måske kunne de hjælpe mig med at komme til at gå til noget sport, for indholdet i min hverdag var ret begrænset, jeg var mest bare hjemme.

Jeg skrev til Videnscenter Handicap, men vidste egentlig godt, at jeg i virkeligheden

nok aldrig ville starte på noget, for jeg så kun begrænsninger for at det kunne lykkes, og det har altid været svært for mig at tage initiativ til noget nyt.

Jeg har ikke bil, og jeg har ikke nok handicapkørsel til at kunne gå til noget hver uge, for jeg bor udenfor byen. Jeg kan heller ikke selv tage en bus, og jeg har ikke nok ledsagelse... det var nogle af de argumenter og begrænsninger, jeg havde. Men selvom der er mange begrænsninger, betyder det jo ikke, at der slet ikke er mulighed for at komme hjemmefra.

På trods af alle mine begrænsninger og undskyldninger, skrev jeg til Videnscenter Handicap, for så havde jeg da forsøgt....

Jeg fik ret hurtigt svar tilbage fra et par meget venlige kvinder, der satte lidt en sport i at finde en måde at hjælpe mig på.

Jeg skrev frem og tilbage med dem begge, og på et tidspunkt drejede samtalerne sig ind på, at jeg førhen var meget glad for lange gåture i naturen. Og den greb de. Det viste sig nemlig, at de begge var med i et naturprojekt. Jeg indvilgede i at blive kontak-
tet af deres kollega Christian fra Natur for alle.



Christian fik mig overtalt til at tage med på weekend med de andre frontløbere allerede 14 dage senere.

Den weekend ændrede mit liv

Jeg vidste ikke, hvad jeg havde sagt ja til.. jeg kunne ikke finde en ledsager til at tage med mig, så jeg skulle alene afsted - i kørestol - med tog - uden at kende nogen overhovedet! Jeg vidste dårligt nok, hvad det her projekt handlede om, jeg var helt rundt på gulvet.

Det var nok det vildeste, jeg nogensinde havde gjort, følte jeg. Jeg havde jo ikke rigtig været nogen steder i seks år, og da slet ikke alene og i kørestol.

Men jeg kom afsted. Jeg måtte bare tage en ting af gangen, og se om det ikke gik okay.

Jeg blev bare taget så godt imod. Jeg var helt blæst bagover af alt det, jeg lærte og fik med mig den weekend. Det var en kæmpe oplevelse for mig.

Det var så stort for mig, for det var første gang, jeg mødte andre med et handicap. Det gav mig så meget at møde nogle, jeg kunne spejle mig i.

De andre frontløbere inspirerede mig utrolig meget. Jeg kom hjem med nyt mod og en klar plan om, at jeg igen skulle ud og nyde naturen, for jeg fandt jo ud af, at jeg sagtens kan komme ud i naturen, selvom jeg har et handicap og sidder i kørestol.

Jeg begyndte bare at køre ud af landevejen og se, hvad jeg fandt, når jeg kørte. Jeg postede billeder fra mine ture på Instagram og opfordrede andre til også at komme ud.

På et tidspunkt ville jeg gerne til at arrangere ture ud i naturen for andre, men jeg fik kun arrangeret en enkelt tur. Det var nok ikke den største succes. Jeg var nervøs for at være vært på turen, og jeg følte, det var for stort et projekt for mig at stå med alene.

Det var lidt af et nederlag for mig, og det stressede mig meget at skulle være vært for andre på turen. Men jeg fik det vendt igen, det var jo bare en erkendelse af, at jeg skal bruge mig selv på en anden måde, når jeg gerne vil inspirere andre med et handicap til at komme mere ud i naturen.

Nogle af de ting, jeg har gjort i stedet for, er at deltage i et TV-indslag på tv2 Østjylland, at dele mine egne ture i naturen på sociale medier og at dele min historie med andre, når jeg kan komme til det.

Planlæg din tur

Frontløberne i Natur for alle har været med til at kortlægge ruter, som bliver lagt ind i på naturstyrelsens hjemmeside udinaturen.dk, hvor man nu kan gå ind og finde handi-

capvenlige ruter. Man afkrydser de krav, man har til ruten, og på den måde kan man finde en egnet rute.

Det gør det lettere at komme ud i naturen, når man på forhånd ved, at den tur, man har fundet, fx ikke har trapper eller for stejle stigninger, har fast underlag og et handicaptoilet.

Jeg er også med til at kortlægge ruter og nyder at tage ud og afprøve ruter, som kan blive lagt ind på udinaturen.dk

Da jeg begyndte som frontløber, sagde jeg, at her hvor jeg bor, er der ingen natur, og det er ikke muligt at komme ud i de skove, jeg er omgivet af.

Men jeg har lært at lave mit forarbejde ved at studere kort og ruter, og min erfaring er, at jeg bare skal kaste mig ud i det.

Verden er ikke så farlig at komme ud i, som jeg troede, og jeg kan kun anbefale andre at komme ud naturen. Selvom man har et handicap og evt sidder i kørestol, så skal man ikke lade sig begrænse, når det handler om naturoplevelser.

Det var en af de ting, jeg lærte, da jeg var på frontløberweekend sidste forår.

Når jeg tænker tilbage på det her år, hvor jeg har været frontløber, så kan jeg næsten ikke forstå, hvor meget jeg har rykket mig. Det har virkelig ændret mit liv.

Følg mig gerne på Henriettes_finurligheder på Instagram.

Find ruter på udinaturen.dk

Og så kan jeg anbefale Facebookgruppen: Alle ud i naturen - Projekt Natur for alle.

Her | KAN DU BRUGE DIT LEDSAGEKORT

Af Stig Langvad, forkortet af Solveig Hansen

Foto: Trine Brandt Ryhede

Dansk Handicap Forbund (DHF) har udviklet og lanceret en hjemmeside med oplysninger om over 600 steder, hvor du kan bruge dit ledsagekort.

På hjemmesiden kan du søge efter steder inden for en region, fx Midtjylland, eller søge efter en bestemt kategori, fx museum eller sport. Det er naturligvis også muligt at søge efter et helt bestemt sted, fx Aarhus Museum eller Statens Museum for Kunst.

Du får kun nogle få oplysninger om stederne. Deres navn, adresse, e-mailadresse, telefonnummer, hjemmeside og muligvis et inspirerende foto. Og så kan du få en fremvisning af den rute, du skal tage, for at nå frem fra dit udgangspunkt. Alt sammen oplysninger, som sjældent ændres, og som derfor stiller små krav til den løbende opdatering.

Hjemmesiden indeholder til gengæld ingen oplysninger om tilgængeligheden på stederne. Det vil være helt umuligt at holde styr på eller kunne garantere. Stederne opfordres til at oplyse om deres tilgængelighed på deres egne hjemmesider, og de bliver informeret om, hvilke oplysninger, det vil være godt at kunne finde, så man selv kan vurdere, om man vil give sig i kast med at besøge et sted, om de fx har niveaufri adgang, handicaptoilet eller -parkering.

Målet er naturligvis at få registreret alle steder, hvor man kan bruge sit ledsagekort. DHF vil kontakte yderligere 5-600 steder, som formodes at anerkende kortet eller forventes at være motiveret til at gøre det i fremtiden. Det er også muligt for brugerne af hjemmesiden selv at registrere et sted, som endnu ikke fremgår. Det vil være en stor hjælp.

Ledsagekortet administreres af Brugerservice hos Danske Handicaporganisationer, som skal overtage ansvaret for hjemmesiden, når den er godt oppe at køre.

Registreringen og hjemmesiden bliver støttet økonomisk af Elsass Fonden, Pressalit, Be-vica Legater, LOBPA, DUOS og BPA-formidlingen.

PS. Hjemmesiden hedder: [Ledsagekort.dk](https://ledsagekort.dk)



*Alle registrerede steder
tilbydes at reklamere med
dette klistermærke.*

Hvil | DIG, NÅR DU BEHØVER DET

Af Solveig Hansen

Fotos venligst leveret af Max Birkelund

Forestil dig, at du uden besvær kan læne dig tilbage og give dig selv et velfortjent hvil.

Det kan Max Birkelund, der benytter manuel kørestol. Han bakker ind i kørestols-stolen, låser kørestolens bremses og tilter bagover til den ønskede position.

Kørestols-stolen kan tilpasses din kørestol og kræver altså ingen ændringer af kørestolen. Ryglænet, der er fjederpåvirket, kan let tiltes trinløst og/eller låses i den ønskede position.

Kørestols-stolen, der fås i koksgrå eller orange, er udviklet og patenteret af AutoMax ApS. Fra også i andre farver mod merpris.

Kørestols-stolen kan opleves fra den 10. juni på DOKKX, Aarhus Kommune Velfærdsteknologi, DOKK1, niveau 2.2, Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus C.

Se mere på [AutoMax.dk](https://www.automax.dk). Læs artikel fra "Ingeniøren" og se det lille videoklip, der viser, hvor enkelt det kan være at tage et hvil.



Bestyrelsen | DHF LOKALAFDELING 2024

Formand

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

Næstformand

Ole Storm	Thomas Koppels Gade 16, 5. th 8000 Aarhus C	Tlf. 21 26 90 61 ole@stormit.dk
-----------	------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

Kasserer

Per Jacobsen	Askelunden 16, Hou 8300 Odder	Tlf. 23 82 42 11 per@perjac.dk
--------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------

Bestyrelsesmedlemmer

Henriette Løgstrup	Jernaldervænget 93 8220 Brabrand	Tlf. 21 40 92 68 henriettelogstrup@gmail.com
--------------------	-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Suppleanter

Ivan Overgaard Jakobsen	Hårupthøften 12 8530 Hjortshøj	Tlf. 61 31 31 83 ivanojak65@gmail.com
-------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Marie-Louise Hahn	Myrholmsvej 31 8260 Viby J	Tlf. 61 60 97 27 hahnviby@gmail.com
-------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Afdelingens hjemmeside: dhf-aarhus.dk

Medlemsbladet

Bladet udgives af DHF Aarhus / Randers Afdeling.

Redaktør: Solveig Hansen - Ansvarshavende: Helle Szydlowski.

Næste nummer af bladet udkommer ca. i uge 36.

Materiale sendes til Solveig Hansen senest 9. august på mail: sol1920@gmail.com

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