

# AALBORG



DANSK HANDICAP FORBUND



# Indholdsfortegnelse

Leder . . . . .	side	5
Afsked • Indkaldelse til generalforsamling . . . . .	side	7
Busafprøvning med NT . . . . .	side	9
Arrangement med LEMCO . . . . .	side	11
FN Handicapkonventionen . . . . .	side	13
Kommunikationskursus . . . . .	side	15
DHF's årlige regionsmøde i Region Nord . . . . .	side	17
Handicap politisk seminar 2009 . . . . .	side	19
Julebanko • Bowling • Sanserne taler . . . . .	side	20
Grøn Handisøndag . . . . .	side	21
Rejse til Malaga den 29. august . . . . .	side	26
Aktivitetsskalender . . . . .	side	29
Informationer . . . . .	side	30
Bestyrelsen . . . . .	side	31

*Forsiden: Motivet er fra årets DHF Aalborg-tur til Malaga.*

---

### **Annoncesalg og produktion:**

Lokalbladet, Postboks 274, 8600 Silkeborg. Tlf. 70 27 17 22

– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

---

**Sidste frist for stof til næste blad er den 20. januar 2010.  
Bladet forventes at udkomme primo februar.**



# Leder

## Kære medlemmer

I sidder nu med årets sidste blad i hånden. Jeg skriver årets sidste, men der er i læsende stund næste to måneder endnu til årsskiftet.

Efteråret er traditionelt en turbulent periode i det politiske liv. Yderlig intensiveret overvågning af, hvorvidt budgetter bliver overholdt i offentlig regi. Samtidig bliver der lagt budgetter for det kommende år.

Det er en proces som flere af os i bestyrelsen nøje følger. Inden i bladet kan I læse om fire af vores medlemmer, der har været på Handicap Politisk Seminar. I kan læse om aktiviteter i LOBPA.

Der er en udførlig gennemgang af Skov- og Naturstyrelsens seneste aktivitet ”Grøn Handi søndag” Hvor 25 flotte naturoplevelser er blevet betydeligt mere tilgængelige for den målgruppe som vi alle befinder os i.

Vores årlige rejse bliver omtalt, og adskillige andre aktiviteter.

Jeg vil opfordre jer alle til at tilsende bestyrelse jeres aktuelle mailadresse. I det vores blad udkommer fire gange om året. Så kan det ikke undgås, at der imellem udgivelserne finde aktiviteter sted som vi ikke kan nå at orientere jer.

”Grøn Handisøndag” blev bestyrelsen gjort opmærksom på mindre end 14 dage før arrangementet forløb.

Nu er de fleste af de 25 naturoplevelser heldigvis stationære, så dem kan man efterfølgende opsøge.

LOBPA regions arrangement, der afholdes i Nørresundby er et andet eksempel som vi kunne have orienteret jer rettidigt om såfremt vi havde jeres mailadresser.

Allerede nu skal jeg opfordre jeg til at friholde den 1. marts 2010 for andre aktiviteter. I det årets generalforsamling afholdes på denne dag.

Slutteligt vil jeg opfordre jer til, at benytte vores hjemmeside [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk). Der kan I altid finde oplysninger om bl.a. kommende aktiviteter i vores egen afdeling.

Nu hvor tiden nærmer sig til at vælge, hvilket hold I evt. måtte ønske at følge om tirsdagen i foråret. Så kan I ligeledes, på vores hjemmeside, læse om alle de fag, der udbydes i tirsdagsklubben.

Prøv engang at logge ind på [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk) - DHF har fået ny hjemmeside, bare flot.

Kærlig hilsen *Allen*

# Afsked

Tirsdag d. 8 september indledtes den nye sæson på Lejbjergcentret med en afsked.

En afsked med Mathias, som vi alle har haft den store glæde at lære at kende gennem de sidste to år, hvor han har været ansat som vores kokamok i cafeen.

At Mathias har et dejligt lyst sind kan ikke være forbigået nogle af tirsdagsklub brugerne. Vi tog afsked med ham som ansat i samme ånd som han antageligt selv ville have anvendt.

Idet blomster visner, og der var udsolgt af bukkeseler i hele Aalborg, blev han i stedet begavet med røde pøser, pølsebrød, vodka, sodavand og andre lignende godbidder.

På fotoet ses Mathias sammen med formand Allan Bach, der netop har overrakt alle de prægtige gaver til Mathias.



Foto: Susanne Svendsen

Der afholdes  
**GENERALFORSAMLING**  
i DHF Aalborg  
mandag den 1. marts 2010 kl. 18 – 22

GF i henhold til vedtægter.

GF afholdes på Lejbjergcentret, Sonjavej 2, Aalborg.

Husk medlemsbevis.

DHF Aalborg er vært ved et lettere traktement efter GF.

# Bus afprøvning med NT

Den 26. august havde Aalborg kommune sammen med NT indbudt borgere med handicaps det være sig kørestolsbrugere i såvel el-stole som i manuelle stole, mini crossere og andre hjælpemidler til at afprøve busser med forskellige handicapindretninger.

Fra DHF Aalborg deltog bestyrelsesmedlemmerne Asghar Azizi og undertegnede. Derudover deltog Birgitte Pedersen samt Aase Kvolbæk ligeledes DHF Aalborg samt Morten Stadsvold DHF NV. Fire af os sad i manuelle stole, og Asghar havde sin mini crosser med.

Vi startede dagen på Troensevej hos Arriva, hvor vi afprøvede de røde bybusser. De har en rampe som er så stejl at ingen af os kunne køre op i bussen ved egen hjælp. Men der var dog enighed om at nogle af os kunne, når rampen blev mere plan med fortovs-kanten. Når man så var kommet ind i bybussen, skulle man selv kunne fastspænde sig med rullesele. Det er ikke muligt at komme med bussen, hvis man ikke selv kan fastspænde sig eller har en hjælper med, der kan foretage fastspændingen. Mht. til bespændinger i bussen blev det diskuteret, hvorvidt der kunne monteres kroge i bussen, så det vil være nemmere for borgeren selv at gøre det.

Konklusionen på anvendelsen af bybusser er, at man skal selv kunne klare alt samt det ikke er muligt at få en mini crosser med. Der kan være én kørestol med ad gangen.

Dernæst tog vi ned på busterminalen for at afprøve de forskellige grå busser.



Her havde man fået flere nye busser, hvor rampen ikke var nær så stejle som i bybusserne.

Det var muligt for Birgitte, Aase og Morten selv at komme ind i busserne, men jeg kunne ikke selv komme ind i busserne med min manuelle stol. Jeg tror det var udbytterigt for Aalborg kommunes repræsentanter at se, at selv med manuel kørestol er det ikke altid muligt at komme ind i busserne selv.

Konklusionen blev, at chaufførerne skal have mere tid og være indstillet på at gi' en hånd, når kørestolsbrugere skal med i busserne. For indværende skal chaufførerne ikke være behjælpelige med assistance ved ind- og udstigning (rulning) samt mini crosser kan desværre ikke komme med. Der vil udkomme en rapport med retningslinjer for folk med bevægelseshandicap.

Efter min opfattelse så er der ikke meget, der er forandret men vi håber at kommunens folk og buschaufførerne har fået et lidt andet syn på tingene efter at have set og prøvet det selv.

*Per*



Foto: Jan Krogh

## Arrangement med Lemco

Den 14. september 2009 afholdt BrugerHjælperKlubben i samarbejde med DHF Aalborg et super-arrangement. Det foregik på Kærby hvilehjem, hvor man havde inviteret Lemco, der sælger trængings redskaber til handicappede. Carsten, firmaets repræsentant, præsenterede først de redskaber han havde medbragt. Der var en såkaldt combicykel. Her sidder man i kørestolen/stol og kører med armene og benene på samme tid. Alle lemmer blev rørt. Hvis man eksempelvis ikke var så mobil i benene så blev benene alligevel rørt, og tilsvarende hvis det var overkroppen, den var gal med, så kunne man kompensere med benene. Et andet redskab var en cykel med hjælpemotor. Hvis man ikke var i stand til at træde selv, så kunne motoren hjælpe dig. Der blev også medbragt en rodeomaskine, der skulle give dig styrke i ryggen,

så det blandt andet vil være lettere at komme over på toiletet. En anden smart maskine var en kasse med håndtag, der blev spændt fast på bordet.

Så skulle håndtaget drejes rundt. Der var variabel modstand på samtlige maskiner, så de kunne indstilles efter den enkeltes styrke.

Efter demonstrationen var det tid til at prøve selv, og undertegnede blev selvfølgelig hevet frem. Jeg skulle køre på kombicyklen (se foto). I kan tro at sveden kom frem på panden. Man brugte helt andre muskelgrupper end det, man var vant til at anvende. Der kom gang i samtlige deltagere. Alle var oppe at prøve en eller flere maskiner. Jeg

*Fortsættes side 13*

lover jer, at alle fik sved på panden. Til slut var jeg oppe på rodeohesten og puh, hvor var den hård. Denne aften kunne ikke være blevet afholdt uden hjælpende hænder til at komme op på redskaberne med. Alle hjælpere hjalp til. Stor tak til jer. Til slut orienterede næstformanden i Bru-gerHjælperKlubben om BPA situation, for hvis vi skal ha' mere motion, må der flere hjælpertimer til. Til slut fortalte Carsten fra Lemco, at det er muligt at låne en maskine fra firmaet, så man kan afprøve om det er noget for én. Desuden blev

det oplyst, at man kunne søge kommunen om at få bevilling til et sådant redskab. Hvis man får skriftligt afslag fra kommune, så kan man med en udtalelse fra ens fysioterapeut ansøge om tilskud ved forskellige fonde.

Det var et super arrangement. Skønt at røre sig i stedet for at høre om regler og paragraffer.

*En af de 25 tilfredse deltagere.  
Per Jacobsen*

## FN-Handicapkonventionen

Den 23. august 2009 blev FN-Handicapkonventionen ratificeret af flertallet af politikerne i folketinget. Men hvad går konventionen ud på! Hvad har man til hensigt at opnå ved den! Hvad kan vi bruge den til?

Disse spørgsmål vil jeg i det følgende prøve at besvare efter bedste evne.

Handicapkonventionen er ligesom en beskrivelse af det perfekte samfund for folk med handicap! Det lyder meget idealistisk. Dog ved alle, at man alligevel har mulighed for at virkeliggøre flere af de ting, der står i konventionen, især i de vestlige lande.

Selve konventionen består af 50 artikler, der tilsammen vil gøre, at mennesker med handicap vil have de samme rettigheder som resten af befolkningen, og de vil have mulighed for at leve deres liv fuldt ud på lige fod med alle andre.

Der bliver altså lagt meget vægt på ligestillingen mellem mennesker med handicap og mennesker uden.

Som eksempel på de artikler kan jeg nævne den, der hedder Tilgængelighed (artikel 9). I den artikel er der skrevet om, at blandt andet al kultur, politisk arbejde og sociale arrangementer samt den kollektive trafik skal være tilgængelig for handicappede.

Folk med handicap må heller ikke diskrimineres i nogen sammenhæng på grund af dette

De nævnte artikler og de øvrige 48 artikler vil gøre livet meget lettere at leve for os med et handicap. Imidlertid har Danmark ikke underskrevet tillægsprotokollen, og det bevirker, at man ikke kan klage over overtrædelser af konventionen. Handicaporganisationerne kæmper i øjeblikket hårdt for at få den danske regering til at underkrive tillægget.

Vi fra handicaporganisationerne skal altid huske at henvise til konventionen, idet Danmark har ratificeret den.

*Asgar Azizi*

# Kommunikationskursus

I weekenden d. 25. – 27. september deltog jeg i DHFs kursus i kommunikation på Sct. Knudsborg. Kurset var et af flere spændende kurser, som hovedforbundet har tilbudt i år, til medlemmer der er aktive i bestyrelser eller løser andre opgaver for DHF.

Første del af kurset handlede om socialt entreprenørskab og medlemspleje. Det var teoretisk, men spændende og lærerigt, og jeg har bestemt fået noget med hjem i ”værktøjskassen”, som jeg kan bruge i det daglige bestyrelsesarbejde.

Medlemspleje er et vigtigt emne, for i en tid hvor vi, som andre foreninger, oplever stagnerende medlemstal, er det nødvendigt at arbejde med din og andre medlemmers forventning til os. For nogle medlemmer er Tirsdagsklubben, holdundervisning og udflugter vigtige, og især disse områder har traditionelt fyldt meget i DHF Aalborg. For andre medlemmer er andre ting vigtige. Det kan være at vi arbejder handikappolitisk, tilbyder rådgivning, har kulturelle aktiviteter, eller aktiviteter hvor familien også kan deltage – og nogle medlemmer ønsker selv at kunne bidrage aktivt, måske for at få erfaringer, som kan skrives på et cv. Vi arbejder allerede på at favne bredt, men vi har stadig meget at lære og gøre!

Måske ved du allerede, at DHF arbejder hårdt på at påvirke politikerne, så forholdene for mennesker med et bevægelseshandicap bliver bedre. Faktisk er DHF en af de handicaporganisationer, som ofte får og har fået indflydelse. Bestyrelsen har de seneste år fået mere fokus på den lokale handikappolitik, og vi arbejder fortsat på at få mere lokal indflydelse. Med det i tankerne er det kedeligt, at medlemstallet ikke øges.

Du kan hjælpe med at vende udviklingen ved at fortælle os om dine ønsker og behov. Desuden ved at fortælle andre om DHF og vores arbejde – måske kender du endda en, som gerne vil være medlem?

Ja, kurset fik sat gang i mine tanker og problemstillingerne omkring medlemspleje er et område, som jeg vil gøre mit til, at bestyrelsen holder fokus på.

En anden del af kurset var opdelt i workshops, hvor vi kunne vælge mellem emnerne hjemmeside og regnskab. Jeg fik aldrig opklaret, hvad regnskab har med kommunikation at gøre, for af gode grunde valgte jeg workshoppen hjemmeside. Jeg har jo lavet og vedligeholder vores lokale hjemmeside [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk) og alle, der kender mig, vil kunne bekræfte, at det vil være en stor fejltagelse, at sætte mig til at lave regnskab

Hjemmesideworkshoppen var meget spændende! Vi fik præsenteret hovedforbundets længe ventede nye hjemmeside – glæd dig! Den er flot, meget forskellig fra den nuværende, og det bliver meget nemmere at finde det, du søger. Hold øje med [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk) – her vil den nye hjemmeside snart dukke op!

Vi kiggede også på lokalafdelingernes egne hjemmesider. Der er ikke ret mange af dem, 5-6 stykker i alt, hvoraf vi jo selv har den ene. Lokalafdelingernes hjemmesider er meget forskellige og bestemt ikke lige kønne alle sammen. Vores side fik ros for designet og overskueligheden, og det var jeg, som webmaster, naturligvis glad for. På hovedforbundets nye hjemmeside får vi mulighed for at oprette lokale sider. Om det på sigt

*Fortsættes side 17*



vil betyde, at vi nedlægger www.dhf-aalborg på tiden vise. Indtil videre er den der, og det er der, du finder de mest aktuelle oplysninger om vores lokale tilbud til dig!

Den sidste del af kurset handlede om skriftlig og mundtlig kommunikation, om hvordan et budskab bør formidles, hvis det skal nå frem til modtageren. Vi kunne ikke nå at lave skriftlige øvelser, men fik mange gode skriveråds med hjem. Derimod var der afsat tid til mundtlige øvelser.

Vi fik 15 min. til at planlægge et oplæg, som vi så skulle fremlægge for de andre kursusedtagere og en coach (tidens betegnelse for en lærer/træ-

ner). Vi erfarede, at god planlægning af fremlæggelsen samt tilpas talehastighed, stemmeføring og tydelighed er afgørende, hvis tilhørerne skal kunne fange budskabet. Sjovt nok gælder det både for korte og lange budskaber. Det var lærerigt at opleve hvor stor forskel det gjorde, når en taler gentog en fremlæggelse med coachens råd in mente.

Alt i alt var det en god og lærerig weekend med det hyggelige fællesskab, der generelt er kendetegnende for DHFs kurser. Jeg glæder mig til at arbejde med de redskaber, som jeg fik med hjem til "værktøjskassen".

*Af Lotte Mørkhøj*

## DHF's årlige regionsmøde i Region Nord

Torsdag d. 8. oktober 2009 afholdte DHF Region Nord det årlige regionsmøde i Idrætscenter Vendsyssel i Vrå.

Mødet var henlagt til et af mødelokalerne i det særdeles flotte og – ja nærmest – misundelsesværdige idrætscenter i Vrå.

Allan Bach bød velkommen til det overraskende flotte antal deltagere.

DHF Hovedforbundets næstformand John Sørensen valgtes til dirigent. Et hverv som John Sørensen varetog på bedste vis med lige dele entusiasme og erfaring.

Efter præsentation samt aflagt årsberetning ved regionsrepræsentant Allan Bach arbejdede forsamlingen sig målrettet frem mod det punkt, som alle ventede på. Nemlig valgene til regionsrepræsentant henholdsvis suppleanter for disse.

Laurits Søgaard Christensen fra DHF Hals havde udtrykt ønske om at nedlægge sit hverv som regionsrepræsentant, et år før end hans mandat udløb.

Forinden selve valghandlingen forløb blev der i bedste valgstil afgivet adskillige løfter om, hvad den enkelte kandidat vil arbejde for i en eventuel valgperiode.

Efter en række spændende valghandlinger blev Chanette Holst valgt for to år samt Allan Bach (gen)valgt for et år.

Kim Brogaard Christensen og tidligere DHF landsformand Jan Jørgensen blev valgt som henholdsvis 1. og 2. suppleant.

Som en af de valgte vil jeg udtrykke glæde og forventning til at få aktiveret arbejdet i regionen sammen med de tre øvrige valgte.

# Handicap politisk seminar 2009

Den 11. september drog fire medlemmer fra DHF-Aalborg til Handicappolitisk seminar 2009 på Sct. Knudsborg i Brenderup. Vi skulle være der til den 13. september.

Vi havde fået tilsendt programmet inden afgang, og det så virkelig ud til, at vi skulle igennem en hel masse. Jeg havde fået det indtryk, at jeg personligt ville komme til at lære nogle nye ting om det emne, som jeg brænder for, nemlig Handicap-politisk arbejde.

Efter aftensmaden startede den seriøse del af seminaret. Vi hørte et meget inspirerende oplæg om det kommunalpolitiske spil af Jørn Lehmann Petersen, viceborgmester i Sønderborg kommune. Efter oplægget fik vi mulighed for at stille spørgsmål til oplægsholderen.

Da vi var færdige med det første oplæg, følte jeg, at jeg var utrolig motiveret til at fortsætte med at være handicappolitisk aktiv. Jeg indså allerede efter det første oplæg i seminaret, at jeg skulle lære en hel masse, for at arbejdet kunne gøres ordentligt.

Dag to indledtes med morgenmaden, og derpå startede en halv times oplæg om DHF og kommunalvalget ved Jeppe S. Kerckhoffs, politisk konsulent / rådgivningsleder i DHF.

Der blev lagt vægt på, at næsten alle de sager, der vedrører mennesker med handicap, hører under kommunerne efter kommunesammenlægningen, og derfor er det meget relevant for os medlemmer af forbundet at være aktive, og stemme på de kandidater til byråds- og regionsvalget, der vil tage mere hensyn til vores situation. Det er også vigtigt, at vi gør de opstillede politikere klar over vores problemer og får svar på, hvad de vil gøre ved disse, hvis de bliver valgt ind.

Oplægget blev efterfulgt af et nyt oplæg ved Jens L. Petersen, konventionspilot fra DH. Oplægget handlede om FN-handicapkonventionen, og hvordan den kunne bruges. At bruge den vil kunne gøre det lettere at retfærdiggøre vores ønsker bl.a. om ligestilling mellem raske og handicappede. Om bedre tilgængelighed i såvel samfundet som hjemmet. Det vil blive lidt lettere, fordi vi nu har fået et ”rygstøtte”, siden den danske regering har ratificeret konventionen den 23. august 2009.

Efter en kort pause fik vi undervisning i, hvordan vi kan præsentere og diskutere forskellige handicappolitiske emner til for eksempel vælgermøder. Vi fik desuden udleveret relevant materiale, ligesom ved de andre oplæg.

Efter pausen skulle vi føre formiddagens undervisning ud i praksis. Vi blev delt op i grupper med hver vores sag. Vi skulle præsentere vores problem for politikere, formidabelt spillet af medlemmer fra blandt andet Hovedforbundets Handicap Politisk Udvalg. I den forbindelse skulle vi blandt andet bruge det, vi havde lært om FN-Handicapkonventionen.

Om aftenen var der festmiddag med dejlig mad, og bagefter havde vi underholdning.

Dagen efter, som var den sidste dag af seminaret, troede jeg, at det bare ville være evaluering af seminaret, men NEJ! Der lærte vi også en del, før der var evaluering. Vi sluttede af med frokost før vi kørte hjem.

Alt i alt vil jeg beskrive seminaret som meget spændende og lærerigt, og vi har fået nogle gode redskaber til at bruge i vores arbejde med handicappolitik.

*Asghar Azizi*





Foto: Laura Bach

## Grøn Handi søndag

Søndag den 30. august 2009, lavede Skov- og Naturstyrelsen en landsdækkende natur-event for handicappede.

I Nordjylland, var der tre steder, der var udset til at blive indrettet tilgængeligt for os med særkender.

Baggrunden for begivenheden er, at det fremgår af regeringsgrundlaget, at alle befolkningsgrupper skal have mulighed for flere oplevelser i naturen. På statens naturarealer havde Skov- og Naturstyrelsen således etableret stier, som egnede sig til gangbesværede, kørestolsbrugere og synshandicappede.

Vi satte os for at teste tilgængeligheden, før vi opfordrede vore medlemmer, til at drage ud i landskaberne.

Vi nåede at teste to af de tre mulige Nordjyske steder, der var en del af arrangementet, nemlig Råbjerg Mile og Store Økssø.

”Vi” er i denne sammenhæng min ledsager og jeg. Slår man op på Google, finder man følgende beskrivelse af Store Økssø:

”Store Økssø er et af Rold Skovs mest populære udflugtsmål. Det har den været siden man i 1870 etablerede et trinbræt på stedet, så folk kunne tage toget fra Aalborg eller Hobro og komme direkte ud til den smukt beliggende skovsø.

Den 33 ha store sø er, trods sit brune vand, ganske ren. Den colabrune farve skyldes et højt indhold af humussyrer. Da det er umuligt for lyset at trænge

*Fortsættes side 22*

ned i de dybere vandlag, er Store Økssø fattig på både planteplankton og større vandplanter. Dog finder du i søens sydvestlige ende en stor flot bestand af gule åkander.

Da der ikke er meget planteplankton i søen, er der ikke de store mængder af føde til smådyrene. Alligevel kan du finde forskellige arter af vårflue-, guldsmede- og slørvingelarver. Et af de mest spændende af søens smådyr er den fascinerende vandedderkop, der bygger sit net under vandet, og sidder på lur i en luftboble. Store Økssø er ikke nogen fiskerig sø. Der er en mindre bestand af aborre, og der er registreret ål i søen – endda nogle ordentlige krabater på tykkelse med en arm. Store Økssø byder sjældent på de helt store fugleoplevelser. Et enkelt par toppede lappedykkere samt et par snese gråænder er det normale syn, der møder kikkerten under en panorering hen over søfladen. Forår, efterår og vinter gæstes søen af hvinand og troldand – om end i langt mere beskedne antal end Madum Sø kan fremvise.

Området nord for søen er i øjeblikket underlagt store forandringer. Et storstilet naturgenopretningsprojekt skal genskabe højmosen på stedet. Allerede i 2007 blev der fra naturens side kvitteret for omlægningen fra nåleskov til åbent areal, da et vibepar slog sig ned på arealet.

Der er fine muligheder for friluftaktiviteter ved Store Økssø. En vandretur søen rundt er på under 3 kilometer og kan gøres på ca. tre kvarter. I søens østlige ende blev der i 2006 etableret en badebro. Vinterbadere har endvidere mulighed for at komme i sauna. Har du gyldigt fisketegn er fiskeri tilladt i søen. Skulle du være heldig at få en aborre på krogen, kan du grille den på de opstillede grillriste ved søens østlige ende.”

Turen omkring søen kan måske nok gøres på tre kvarter, hvis man er på gåben og hører til den kategori af mennesker, der mener at ture i naturen er en pligt, og som i øvrigt har travlt med at komme hjem til Facebook, tv´et eller hvad der nu måtte bydes af underholdning.



Foto: Laura Bach



Foto: Allan Bach

For vores vedkommende var det en tur der blev nydt – såvel i kørestol som på gåben. Forhindringer var der ingen af, og de små ”besværligheder” vi med særkender nu engang har, var så afgjort minimale. Det er ikke til at vide på forhånd, men turen kunne være klarer for mit vedkommende uden ledsager. Det havde været mere besværligt ja, men det havde været muligt.

Oplevelsen stod absolut mål med, hvad der måtte være af små hindringer undervejs. Naturen er storslået, og byder på rigtig mange ”anderledes” og skønne synsindtryk, hvis man giver sig tid til at stoppe op og kigge både opad og nedad. Vi så kæmpe svampe, der voksede højt oppe på træstammer, og ”huler” der var et resultat, af ”næsten væltede” træer. Myretuer der var meter høje, og dertil kom, at der rundt om søen var figurer, udskåret af træstubbe, der forestillede forskellige dyr.

Vi kom til Store Økssø, weekenden før arrangementet skulle løbe af stablen. Det var tydeligt at

se, at der blev arbejdet på at skabe en fiskeplatform, som gav os med særkender mulighed for, også at kunne få fornøjelsen af at fiske og derefter grille fangsten. Det blev ikke os til del at få den oplevelse, men vi håber, at andre fik lejligheden, og måske vil berette om den?!

### **Lørdag den 29. september gik turen til Råbjerg Mile**

Googler man Råbjerg Mile, får man bl.a. lejlighed til at læse:

”Råbjerg Mile er en af de største vandrekletter i Europa. Omkring 3,5 millioner m<sup>3</sup> sand rummer den imponerende 35-40 meter høje sanddyng, der danner en ”miniørken” på næsten 1 km<sup>2</sup>. Med en gennemsnitshastighed på 15 meter (varierer fra 0 - 30) bevæger klitten sig med den fremherskende vind mod nordøst.

Overalt langs den jyske vestkyst er sandflugten blevet bremset gennem sandflugtsdæmpning

*Fortsættes side 25*

og ved anlæg af de store klitplantager, men her i Råbjerg Mile får naturen lov at råde. Gennem fredning er milens fortsatte frie vandring blevet sikret, om end der endnu ikke er taget højde for, at den om 100 år vil begrave hovedvejen til Skagen. Fra milens højeste punkt er der en enestående udsigt over klitlandskabet på Skagens Gren. Mere end 6000 ha klit og klithede er fredet i et af Danmarks mest særprægede naturområder.

### **Kulturhistorie**

Råbjerg Mile er et af de få steder, hvor man stadig kan opleve de naturkræfter, der gennem mange hundrede år gjorde livet svært for befolkningen langs den jyske vestkyst. Sandflugten tog først for alvor fart i 15-1600 tallet. Perioden kaldes af geologer "Den lille istid", fordi gletschere overalt på kloden i en periode rykkede kraftigt frem. De store vandmængder, der var bundet i isen, medførte at vandstanden i havet var måske 10 cm lavere end i dag. Dette betød bredere strande, hvor vinden rigtigt kunne få fat i sandet. En medvirkende årsag kan være århundreders overudnyttelse af kystklitterne til græsning, høstning af lyng og gravning af lyngtørv.

Gennem 300-400 år blev sogn efter sogn langs kysten lagt øde, marker og gårde blev begravede i sandet og forladte. Den ensomt beliggende Råbjerg Kirke få km syd for milen ligger som monument over et sogn, hvor de fleste gårde og huse forsvandt i sandet.

At bestige Råbjerg Mile i en kørestol har nok for de fleste som for undertegnede, været lig med "umuligt". Imidlertid var der disse to dage en chance, som jeg ikke kunne lade gå fra mig. Atter drog jeg af sted med min ledsager, og denne gang er jeg ikke i tvivl om hendes berettigede medvirken.

Der var lagt plader ud, som banede en vej, ca. 2/3 op ad milen. Opad gik det. Vejret havde besluttet sig for at byde os kamp til stregen. Kulde, vind og

regn til trods, kom vi op til den anlagte platform, og alle anstrengelser var turen værd. Sikkert udsyn. Det blev tid for indre ro og fordybelse og ikke mindst fotografering. Min ledsager tog turen på gåben op til toppen og var mere forblæst og forpustet ved tilbagekomsten til platformen, end da hun skubbede mig op til platformen. At vandre i sand er uden tvivl en udfordring. Jeg håber, at rigtig mange fik den samme fornøjelse og oplevelse som jeg oppe på milen. Jeg håber også, at der bliver lavet tilsvarende arrangementer i de kommende år, og måske – hvis man virkelig må ønske – bliver nogle af dem gjort permanente. At komme ud og mærke naturen – sanse, opleve, se – det vil altid være noget enestående, særkende eller ej.

Jeg skylder at berette om den tredje af de nordjyske attraktioner, der blev gjort tilgængelig på denne søndag. Jeg oplevede den ikke selv, men måske er der nogle af jer læsere, der har gjort nogle erfaringer om den, som I vil dele med os. Om turen var beskrevet:

"Brændevinsstien i Blokhus klitplantage er lige blevet forsynet med den bedste overflade, som vi kan lave på en natursti. Kørestolsbrugere og gangbesværede får nu lettere ved at opleve denne smukke del af klitplantage.

Brændevinsstien i Blokhus klitplantage går igennem nogle af de smukkeste områder i Blokhus klitplantage. Vi har nu forsynet stien med en af de mest moderne grusbelægninger, som er udviklet til brug på gangstier i parker. Vi tilrettelægger en tur sådan, at mennesker med nedsat funktionsevne kan deltage - kravet er blot, at man er selvhjulpne eller har en hjælper med."

*Allan Bach*



## Rejse til Malaga den 29. august 2009

Efter et helt års ventetid var det endelig blevet tid til årets rejse i DHF Aalborg regi.

18 medlemmer og 9 frivillige hjælpere mødtes tidligt om morgenen i Aalborg lufthavn. De fleste af os kendte hinanden, men der var også et par nye deltagere og hjælpere med. Da vi havde fået skilte på kuffertyl og os selv var det tid til afgang. Sædvanen tro var vi forsinket grundet opbæringen til flyet. Men endelig blev kursen sat mod sol og flotte piger. Dem var der i øvrigt masser af.

Efter 3½ times flyvetur og trykken for ørerne ankom vi. Her ventede en rigtig skøn liftbus. Derved undgik vi, at de frivillige hjælpere slæbte sig en pukke til. Chaufføren var lokal, men vi havde en dansktalende guide som fortalte lidt om egnen, imens undertegnede fik sig en morfar i bussen. 1½ times tid senere ankom vi til den lille by Almunecar. Ved ankomsten skulle Ulla - ligesom i

de foregående år - prøve at få værelsesfordelingen til at gå op. I det vi havde fået tildelt et handicap værelse mindre, end vi var blevet lovet. Det lykkedes også denne gang.

Søndag pustede alle ud efter en hård rejse. I det vi skulle op og se det store muslimske slot Alhambra (det røde slot) den følgende dag. Denne fæstning var et utroligt skue som ligger i Granada - en times kørsel fra hotellet.

Det var et storslået fæstningsværk. Dagens guide, der var svensker, havde deltaget i et af Søren Ryges tv-programmer, hvor han havde fortalt om Granadas haver. På Alhambra fortalte han meget levende om såvel de historiske som de kulturelle begivenheder der var knyttet til borgen. Efter at have deltaget på DHF Aalborgs tur gennem 7 år, så var turen til Alhambra, efter min opfattelse, det mest interessante jeg overhovedet har været



med til. Guiden kunne også mere end at fortælle. Han hjalp nemlig med at skubbe os rundt i det ufremkommelige terræn. Den eneste, der klarede bakkerne alene, var Christian. Han modtog sidende og stående ovationer for den imponerende præstation.

Dagen blev afsluttet på et lækkert hotel, hvor vi fik en inspirerende buffet. Efter dette måltid var det tiden til atter at vende snuden hjemad. Om aftenen var vi et par entusiastiske Barcelona fans, der gik på bar og så verdens bedste fodbold hold vinde. Det var dog ikke så velset her på Malaga egnen, hvor man holder med Madrid og Malaga hold.

Tirsdag var der igen afslapning ved poolen, et parti skak, rom og cola samt de store Baileys som Ole og Heidi fik hver aften. Det store hit på hoteller HVER aften (puha) var bingo. Desværre var der ingen af os, der vandt. Muligvis fordi undertegnede måske ikke fik oversat alle de spanske tal til dansk.

Alle os, der var med på turen, fik mulighed for at opleve en skøn strand. På hotellet havde man en "strandvogn" Den kunne tøsedrengene sidde i (mig) mens Dan vores hjælper trak den ud i den kolde men lækre bølge. Det var skønt.

Alle var ligeledes ude at shoppe i etaper. Skønt der ikke var så meget at se i den lille flække, hvor hotellet er beliggende, så var vi tre, der fik os en kulinarisk oplevelse ud over det sædvanlige. Mindes stadig det måltid.

Fredag skulle vi så have vores traditionelle melonfest, hvor Thomas Hoff, en af vores prægtige frivillige, blev fejret på behørig vis idet han havde 10 års jubilæum som DHF Aalborg frivillig hjælper. Tak for det Thomas.

Lørdag gik turen atter hjemover, og selvom Hanne blev "bortført" af en lufthavnsmedarbejder, så kom alle trods forsinkelser helskindet hjem. Vi skulle jo se fodboldkampen Danmark mod Portugal.

Tak til alle for en super tur.

P.S. Hvis der er nogle af jer, der har bemærkninger, ønsker eller kommentarer omkring vores tur, så henvend jer til Christian Sørensen eller undertegnede, så kan vi bruge det på næste års rejse.

*Per Jacobsen den glade rejsedeltager*



## Må vi få din mailadresse ?

Efterhånden har de fleste en mailadresse. For at kunne informere jer om tiltag, arrangementer og lignende, der f.eks. ikke kan nå at blive annonceret i vores blad samt muligheden for at spare både tid og samtidig penge, vil vi gerne have din mailadresse.

Den vil udelukkende blive brugt til at sende meddelelser, der vedrører Dansk Handicap Forbund, og den vil ikke blive videregivet til andre. Send din mail til: [bestyrelsen@dhf-aalborg.dk](mailto:bestyrelsen@dhf-aalborg.dk)

# Aktivitetskalender

Tirsdag	d. 10/11	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 17/11	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 24/11	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Søndag	d. 29/11	kl.16.00-21.00	Bowling og julefrokost i Løvang Bowlingcenter
Tirsdag	d. 1/12	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning, traditionen tro holder vi juleafslutning med FOA koret, gløgg og æbleskiver.
Onsdag	d. 2/12	kl.19.00	Julebanko
Tirsdag	d. 5/1	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 12/1	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 19/1	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 19/1	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 26/1	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 2/2	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 9/2	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d.16/2		Vinterferie
Tirsdag	d.23/2	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Mandag	d. 1/3	kl. 18.00-22.00	Generalforsamlingen
Tirsdag	d. 2/3	kl.19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 9/3	kl. 19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 16/3	kl. 19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Onsdag	d. 17/2	kl. 19.00-22.00	Foredrag med titlen ”Sex og handicappet” Mød en sexolog og få lidt til ganen samtidig. På Trekanten (Sebbersundvej 2a, Aalborg Ø)
Tirsdag	d. 23/3	kl. 19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 30/3	kl. 19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Tirsdag	d. 6/4	kl. 19.00-22.00	Tirsdagsklub og holdundervisning
Fredag	d. 7/5	kl. 18.00-24.00	Forårsfesten med bandet ”Sixties”

**Hvor intet andet er anført, foregår aktiviteten på Lejbjergcentret, Sonjavej 2, 9000 Aalborg**

## Tirsdagsklubben på Lejbjergcentret

Alle medlemmer er velkomne på klubaftener, fra kl. 19.00-22.00. Der sælges vand, kaffe/the og brød.

Der er altid mindst ét bestyrelsesmedlem til stede. Den vagthavende kan hjælpe nye klubdeltagere til rette og vejlede vedr. DHFs tilbud. Tilmelding til hold sker for en sæson ad gan-

gen (forår/efterår). Der kan være ledige pladser efter sæsonstart, så sig til, hvis du har lyst til at deltage på et hold.

Klubudvalget v. Thomas Pedersen, tlf. 9633 0666.

E-mail: [tirsdagsklub@dhf-aalborg.dk](mailto:tirsdagsklub@dhf-aalborg.dk).

Se også [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk).

# Informationer

## Klub og holdundervisning

Det fremgår af aktivitetskalenderen hvilke tirsdage vi tilbyder klub og undervisning. Klubadressen er: Lejbjergcentret, Sonjavej 2, 9000 Aalborg. Lejbjergcentret er tilgængeligt for alle! Ønsker du at deltage i klub eller hold, kontakt da venligst bestyrelsesmedlem Thomas Pedersen. E-mail: [tirsdagsklub@dhf-aalborg.dk](mailto:tirsdagsklub@dhf-aalborg.dk)

## Afbestilling af kørsel

Husk, at afbestille din kørsel, når du ikke ønsker at komme til klub/undervisning. Afbestilling skal ske senest kl. 12.00 på kørselsdagen, til Olesens busser, tlf. 9837 1150.

## Skal du flytte?

Husk, at give os din nye adresse hvis du flytter! Postvæsenet eftersender kun post i få måneder og derfor er det meget vigtigt, at du husker at give os besked ved flytning. Ellers risikerer du, at du ikke modtager forsendelser fra os, når postvæsenets videresendelsesperiode er slut.

## Medlemskab

Ønsker du at blive medlem af DHF Aalborg, kontakt da venligst formand Allan Bach, tlf. 9812 8295.

## Indlæg til lokalbladet

Indlæg modtages meget gerne og kan sendes til bladets redaktør Lotte Mørkhøj, e-mail: [webmaster@dhf-aalborg.dk](mailto:webmaster@dhf-aalborg.dk).

## [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk)

Afdelingens hjemmeside rummer aktuelle informationer om afdelingens virke og aktiviteter. Indlæg til hjemmesiden kan sendes til webmaster Lotte Mørkhøj. E-mail: [webmaster@dhf-aalborg.dk](mailto:webmaster@dhf-aalborg.dk).

## Hovedforbundet

Dansk Handicap Forbund  
Hans Knudsens Plads 1 A1  
2100 København  
Tlf. 3929 3555.  
E-mail: [dhf@dhf-net.dk](mailto:dhf@dhf-net.dk)  
Hjemmeside: [www.dhf-net.dk](http://www.dhf-net.dk)

## Deadline for Handicap Nyt

Indleveringsfrist:	Udkommer ca.	
Nr. 6-09	9/11-09	8/12-09

E-mail: [handicap-nyt@dhf-net.dk](mailto:handicap-nyt@dhf-net.dk)

Ønsker du bladet tilsendt på CD, kan du kontakte Allan Bach på tlf. 9812 8295.

# Bestyrelseslisten



## Formand

Allan Bach  
Pandoravej 84  
9210 Aalborg SØ  
☎ 98 12 82 95 / 25 14 57 98  
✉ allanbach@gvdnet.dk



## Bestyrelsesmedlemmer

Thomas Pedersen  
Stationsmestervej 3, 1. lejl. 23  
9200 Aalborg SV  
☎ 96 33 06 66 / 20 77 06 66  
✉ goelsminde@privat.dk



## Næstformand

Lotte Mørkhøj  
Løvenborgparken 151  
9400 Nørresundby  
☎ 98 17 17 15  
✉ post@lotte-m.dk



Dorte Buus Nielsen  
Sonjavej 55  
9000 Aalborg  
☎ 98 14 39 32 / 21 63 33 73  
✉ dorte.buus@mail.dk



## Kasserer

Christian Sørensen  
Dannerhøj 109  
9210 Aalborg SØ  
☎ 51 24 99 83  
✉ c\_sorensen@gvdnet.dk



Asghar Azizi  
Nybrogade 5, 3. t.h.  
9000 Aalborg  
☎ 98 12 19 39 / 27 29 27 47  
✉ mojtaba.az@gmail.com



## Sekretær

Per Jacobsen  
Sonjavej 15  
9000 Aalborg  
☎ 98 14 64 36 / 21 72 82 64  
✉ per.j@it.dk



## 1. suppleant

Peter Klitgaard  
Ørnevej 19, Tranum  
9460 Brovst  
☎ 29 93 12 62  
✉ p1r@nordfiber.dk



## 2. suppleant

Anette Jensen  
Vilsundvej 86  
9220 Aalborg Ø  
☎ 98 15 73 37

Email til hele bestyrelsen  
bestyrelsen@dhf-aalborg.dk