

DANSK HANDICAP FORBUND

# AALBORG



Aalborg og Jammerbugt kommuner



DHF AALBORG · NR. 4 · NOVEMBER 2017

# Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	side 3
Kære medlemmer .....	side 5
Generalforsamling .....	side 7
Julefrokost.....	side 9
Juleafslutning .....	side 11
Netværk for amputerede i Nordjylland .....	side 12
Aktivitetskalender .....	side 13
Julebanko.....	side 14
DHF har brug for din hjælp.....	side 15
Tirsdagsklub på Lejbjergcenteret/aftenskole .....	side 16
Informationer.....	side 18
Bestyrelseslisten .....	side 19

**Du kan også finde bladet på:  
[www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk)**

*Forsidefoto:*

*Svømmehallen på Lejbjergentret*

*Fotos i bladet:*

*Peter Klitgaard*

# Kære medlem

Det er snart jul, og af en eller anden grund, kommer det hvert år som en overraskelse for mig.

Som sædvanlig har vi også en masse aktiviteter i den anledning.

Juleafslutning i tirsdagsklubben.

Vores traditionsrige Julebanko med masser af fine præmier. Fra sædvanligvis pålidelig kilde, har jeg hørt, at sponsorerne har været særdeles gavmilde.

Læg specielt mærke til at vi har ændret datoen for julefrokosten til den 8. december. Et sammenfald med Lejbjergcentrets aktiviteter gjorde, at det var mest hensigtsmæssigt, at vi rykkede datoen.

Med fare for at blive beskyldt for at gentage mig selv, gør jeg opmærksom på vores tirsdagsklub. Jeg kan simpelthen ikke forstå, at der ikke er flere, der tager imod tilbuddene om aftenskoleundervisning.

Der er god plads på alle holdene, og prisen ligger væsentlig under, hvad der normalt opkræves for tilsvarende tilbud andre steder.

Som sædvanlig hygger Lone om de fremmødte med kaffe og lidt til ganen.

Bestyrelsen har et stykke tid, været klar med kalenderen for 2018.

En af »de gamle« aktiviteter kommer igen på programmet, idet vi planlægger en aftentur i Zoo den 28. august. Rigtig mange har spurgt efter dette, så vi regner med stor tilslutning.

Vores bustur næste år går til Blokhus Sandskulptur Festival, som er særdeles tilgængelig og meget mere end et par sandslotte. Turen er planlagt til den 12. juni.

Med disse ord vil jeg sige tak for jeres opbakning i år. Vi ses lige pludselig til et af vores arrangementer.

*Peter*



# Indkaldelse til ordinær generalforsamling i DHF Aalborg

Onsdag den 21. marts 2018, på Lejbjergcentret

## Aftenens program

**Kl. 17.30 - 17.55:**

Ankomst og registrering

**Kl. 18.00:**

Spisning

**Kl. 18.45:**

Generalforsamling

## Dagsordenen i henhold til vores vedtægter

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmetællere
4. Beretning
5. Regnskab
6. Indkomne forslag
7. Fremtidigt arbejde
8. Valg af bestyrelse
9. Orientering fra regionsrepræsentanterne
10. Eventuelt

**Tilmelding til spisning, senest den 16. marts 2018 til:**

Eva tlf. 2325 0677, email: [evacop53@gmail.com](mailto:evacop53@gmail.com),

# Julefrokost

Alle medlemmer inviteres hermed til julefrokost/buffet

**fredag den 8. december 2017,  
kl. 18.00 - 21.30**

**på Lejbjergcentret, Sonjavej 2, Aalborg**

Pris: 100 kr. pr. person incl. 1 øl/vand  
Handicaphjælper/handicapledsager 50 kr.

Menuen er endnu ikke bestemt, men vi lover det bliver godt.

## Tilmelding til:

Eva tlf. 2325 0677, email: [evacop53@gmail.com](mailto:evacop53@gmail.com) - senest den 1. december



# Juleafslutning

Tirsdagsklubben og aftenkolen  
holder juleafslutning på Lejbjergcentret

**Tirsdag den 28. november**  
**klokken 19.00 til 21.30**

Vi hygger med gløgg og æbleskiver.

FOA koret kommer og underholder, og mon ikke der sniger sig et par julesange ind i programmet.

Arrangementet er for alle medlemmer og ikke kun for de faste brugere af tirsdagsklubben, så mød endelig op.

Det plejer at være en rigtig hyggelig aften.

**Tilmelding ikke nødvendig.**



**Vadum**  
**Villaservice ApS**

l/v Jørgen Andersen

**Tømrer-, Snedker- og Glasarbejde**

Søndermarken 9 · 9430 Vadum

**Mobil 20 21 57 46 · Fax 98 27 15 02**

[www.vadumvillaservice.dk](http://www.vadumvillaservice.dk)

[vadumvillaservice@mail.dk](mailto:vadumvillaservice@mail.dk)

AABO  SØRENSEN

Marshals Allé 125

9220 Aalborg Ø

Tlf. 99 30 26 00



**ShipCargo**

# Netværk for amputerede i Nordjylland

Vi er to amputerede i Hjørring kommune, som har siddet med i et projekt skabt af Region Nordjylland projektleder Anne Mølholm ved. hvordan man kan skabe bedre patientforløb mellem Region og kommune. Vi har fortalt om de erfaringer/forhindringer vi har gjort os gennem vores forløb. Igennem projektet har vi erfaret, at der mangler virkelig et netværk samt en pjece med de oplysninger på, som vi har savnet igennem forløbet.

Vi er lykkedes med, at få etableret et netværk for amputerede i Nordjylland, og få lavet en pjece som kan tilrettes til den enkelte kommune med de oplysninger på, som er relevante for kommunen.

Vi er nu 10 amputerede i netværket pt., hvor dem der er med kommer fra Frederikshavn, Brønderslev og Hjørring kommune. Vi håber meget på, at vi med tiden får spredt vores informationer om netværket, så vi kan få medlemmer fra andre kommuner i Nordjylland. Det har vi desværre ikke været heldige med endnu, men vi håber, at det kommer. Vi har valgt at være under Amputationskredsen og dermed også DHF. Vores møder har vi indtil videre afholdt i Sundhedshuset i Hjørring, men dermed ikke sagt, at det ligger fast.

Vi har haft 3 netværksmøder indtil videre. Til det første møde deltog vores projektleder fra Region Nordjylland Anne Mølholm, og vi havde inviteret mange fagpersoner med både fra Hospitalet og Kommunen samt amputerede og pårørende. Vi var i alt ca. 30 personer. Anne Mølholm lagde her ud med at fortælle om det projekt, som vi havde siddet med i. Jørn den an-

den amputerede og jeg samt vores ægtefæller fortalte vores historier om, hvad vi havde stået i, og hvad vi havde manglet af informationer, da vi blev udskrevet fra hospitalet.

Ved det andet møde i vores netværksgruppe havde vi besøg af Bestyrelsesmedlem i Amputationskredsen Solveig Hansen og Chanette Holst. De fortalte om Amputationskredsen og DHF og vores muligheder ved at være under dem.

Vores tredje møde er netop afholdt i Sundhedshuset i Hjørring. Her talte vi om, hvad vi kunne tænke os at lave sammen fremadrettet. Vi tog en runde og fortalte, hvad vi hver enkelt står i lige pt. f.eks. fantomsmerter, ansøgninger til kommunen, mulighed for ledsager, bisidder mm. Vi snakker også om gode historier, som vi andre skal involveres i.

Vi vil meget gerne opfordre jer til, at fortælle om os til andre som I måske kender af amputerede, så vi kan få bredt budskabet endnu mere ud med, at vi findes og meget gerne vil have flere medlemmer i netværket.

Hvis det har din interesse at komme med i netværket, kan du kontakte Anette Ørtoft på tlf. 42369142 eller [thomasoganette@gmail.com](mailto:thomasoganette@gmail.com).

Ps. Vi har det virkelig hyggeligt sammen.

# Aktivitetskalender

**2017/2018**

## **November**

Tirsdag	d. 14. november	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 21. november	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 28. november	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub

## **December**

Tirsdag	d. 5. december	kl. 19.00-21.30	Julebanko
Fredag	d. 8. december	kl. 18.00-21.30	Julefrokost

**2018**

## **Januar**

Tirsdag	d. 9. januar	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 16. januar	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 23. januar	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 30. januar	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub

## **Februar**

Tirsdag	d. 6. februar	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 13. februar	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Vinterferie			
Tirsdag	d. 27. februar	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub

## **Marts**

Tirsdag	d. 6. marts	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 13. marts	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 20. marts	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Onsdag	d. 21. marts	kl. 18.00-ca. 21.00	Generalforsamling m. spisning

## **April**

Tirsdag	d. 3. april	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 10. april	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub

**Programmet er foreløbigt, og kan ændres.**

**Hvor intet andet er nævnt foregår aktiviteten på Lejbjergcentret.  
De medlemmer, der er tilmeldt bevægelse i varmt vand, møder kl. 18.00**

**Hold øje med vores hjemmeside [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk)  
for aktuelle oplysninger om aktiviteter!**

**Har du en god ide om en aktivitet, vil bestyrelsen rigtig gerne høre om det.**



# Julebanko

Traditionen tro afholder vi

**Julebanko på Lejbjergcentret,  
tirsdag den 5. december,  
kl. 19.00 - 21.30**

Første plade inkl. kaffe/te og brød koster 25 kr.

Efterfølgende plader koster 10 kr. pr. stk.

Som sædvanlig vil der være masser af gevinster, så tag familien eller en god ven med og se om I har heldet med jer denne aften.

**Tilmelding ikke nødvendig.**



# DHF har brug for din hjælp

## - støt forbundet med et gavebeløb

### **Endnu engang beder DHF om jeres hjælp.**

Hvert år skal vi have mindst 100 personer, der giver en gave på mindst 200 kr.

Det er en betingelse for, at vi kan modtage ar-  
vemidler uden afgift. Desuden har det betyd-  
ning for om givere kan få fradrag på selvangi-  
velsen for gavebeløb, de giver til DHF, herunder  
også lokalafdelingerne. - Endelig har det også  
betydning, hvis vi skal søge fonde om støtte til  
vores aktiviteter.

Dit bidrag holder forbundet i gang lokalt og  
nationalt.

Dansk Handicap Forbund lader ingen glemme,  
at mennesker med handicap skal have præcis  
samme ret til og mulighed for at leve et liv som  
alle andre.

Dansk Handicap Forbund arbejder lokalt, na-  
tionalt og globalt med fysisk tilgængelighed,  
organisationsopbygning og som politisk vagt-  
hund. Vi skaber rummelighed og fællesskaber  
i lokalafdelingerne og giver specialiseret viden  
via specialkredsene.

### **Arbejdet sker ud fra disse grundværdier:**

1. Dansk Handicap Forbund er det rummelige  
forbund for alle mennesker med bevægel-  
seshandicap.
2. Dansk Handicap Forbund er det nødvendige  
talerør og den vedholdende vagthund.
3. Dansk Handicap Forbund er medlemmernes  
kompetente rådgiver og vejleder.

4. Dansk Handicap Forbund er myndighedernes  
respekterede modpart og sparringspartner.

5. Dansk Handicap Forbund er en del af handi-  
capbevægelsen og samarbejder lokalt, natio-  
nalt og globalt.

6. Dansk Handicap Forbund er medlemsstyret  
med en stor tro på fællesskabets styrke og  
muligheder.

Dansk Handicap Forbund har eksisteret siden  
1925. Det er vi stolte af, og vi husker vores rød-  
der, samtidig med at vi udvikler os i takt med  
tiden og medlemmerne.

Beløbet du giver er fradragsberettiget, hvis du  
oplyser om dit CPR-nummer ved indbetalingen.

Man kan betale via DHF's hjemmeside - nederst  
på forsiden [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk)  
eller sin bank: reg.nr. 4180 - kontonr. 5401119.

Hvis I hellere vil give et bidrag til lokalafdelin-  
gen, tæller det også med.

Man kan også vælge at give anonyme gaver. De  
tæller også med i opgørelsen af minimumskra-  
vet på de 100 personer, hvis gaven er på mindst  
200 kr.

*Peter*

# Tirsdagsklub på Lejbjergcentret/Aftenskole

**Vi starter Tirsdagsklub og undervisning  
tirsdag den 9. januar 2018**

**Tilmelding til undervisning:  
Peter Klitgaard tlf. 29 93 12 62 eller mail:  
pk.tranum@gmail.com**

Vi tilbyder små hold, hvor der er »plads« til at have et bevægelsehandicap. Undervisningsstedet er tilgængeligt og det er muligt at få hjælp, hvis du har brug for en hånd til visse arbejdsprocesser. Hvis du har hjælpeordning/BPA og vil have brug for kontinuerlig hjælp i forbindelse med undervisningen, skal du dog have din egen hjælper med.

## **Computer for alle**

Forbinder du en »mus« med alt andet end en computer?

Er du usikker på, hvad du skal gøre med computeren, når du har tændt den?

Kan du overhovedet tænde en computer?

Føler du dig hægtet af, når nogen snakker om at finde noget på nettet?

Bliver du usikker, hvis nogen spørger efter din e-mail adresse, fordi du ikke ved, hvordan man opretter og administrerer sådan en?

Giver ord som Nem ID, digital post, netbank og internet dig sved på panden?

Hvis du kan sige ja til bare et enkelt af disse spørgsmål, er vores IT kursus en god mulighed for at komme godt i gang under kyndig vejled-



*Hyggetanten Lone*

ning af vores underviser Jussi Schmidt-Sørensen.

Jussi har stor erfaring fra mange års aftenskoleundervisning.

Der er computere på stedet, men hvis du har din egen bærbare, er det en god ide at medbringe den. Det er jo den du skal bruge derhjemme.

**Pris: Ca. 650 kr. for 12 gange fra kl. 19 til 21.**

## **Vandgymnastik**

Det er lækkert, det er dejligt – og så er det rigtig sundt.

Vandet holder dig oppe og giver dig en blid modstand, mens du bevæger dig.

Netop derfor er træningen både tilpas skånsom og super effektiv. Vandet inviterer din krop til at bevæge sig som en helhed, og du har det fantastisk bagefter.

Alle kan bunde i Lejbjergcentrets bassin, så du behøver ikke at kunne svømme.

Der vil være mulighed for lettere assistance til af- og påklædning, men har du behov for mere hjælp, skal du medbringe egen hjælper.

**Pris: Ca. 650 kr. for 12 gange fra kl 18 til ca. 19.30**

### **Skindarbejde/håndarbejde**

Her kan du udleve dine kreative evner med nål og tråd, garn, stof og læder.

Holdet producerer alverdens nyttige sager, kun din fantasi sætter grænsen.

Du må påregne udgifter til materialer.

**Pris: Ca. 650 kr. for 12 gange fra kl. 19 til 21.**

### **Klub**

Hvis du ikke har lyst til at deltage på et af aften-skoleholdene, kan du selvfølgelig også bare møde op, og deltage i fælles hygge i cafeen.

Der er mulighed for at købe kaffe, the, sodavand eller en øl og lidt at spise.

Her er der også mulighed for at møde nogle fra bestyrelsen.



*Fra en af vore aftner i Tirsdagsklubben*

# 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!

Har du spørgsmål om undervisning, kontakt Peter Klitgaard. E-mail: pk.tranum@gmail.com, tlf. 29 93 12 62

## Tirsdagsklubbens kørselsordning

Du kan blive tilmeldt kørselsordningen ved henvendelse til:

Peter Klitgaard ☎ 2993 1262 eller

Thomas Pedersen ☎ 2077 0666.

Husk, at bestille din kørsel hos NT, mellem kl. 07.00 og 20.00 på ☎ 9934 1134.

## Hjælpere og ledsagere

Medlemmer, der har hjælperordning (BPA), er visiteret til ledsagerordning eller har ledsagerkort kan medtage hjælpere/nødvendige ledsagere til ½ pris til afdelingens egne arrangementer.

## Indlæg til lokalbladet

Sendes til Peter Klitgaard,

e-mail: pk.tranum@gmail.com

## Deadline næste blad

26. januar

## Udkommer

Uge 8 (ca.)

## www.dhf-aalborg.dk

Kommentarer og indlæg til hjemmesiden kan sendes til e-mail: webmaster@dhf-aalborg.dk.

## Hovedforbundet - Dansk Handicap Forbund

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

☎ 3929 3555

E-mail: dhf@dhf-net.dk · www.dhf-net.dk

## Støt os via dit strømforbrug

Får du strøm fra Energi Nord, kan du støtte DHF Aalborg via dit strømforbrug - du betaler ikke mere for strømmen, men Energi Nord giver os 2 øre pr. kWh du bruger.

Tilmelding på: [www.foreningsel.dk](http://www.foreningsel.dk), anfør du vil støtte Dansk Handicap Forbund Aalborg afdeling eller via linket på vores hjemmeside [www.dhf-aalborg.dk](http://www.dhf-aalborg.dk).

## Bisiddertjeneste

Har du svært ved at tackle mødet med din kommunale sagsbehandler? DHF har bisiddere, der kan støtte dig. Kontakt hovedforbundet hvis du ønsker støtte fra en bisidder.

## Rådgivningsteam

Er der knas i din sag? DHFs rådgivningsteam kan vejlede dig om dine pligter og rettigheder vedr. sociale ydelser. Kontakt hovedforbundet hvis du ønsker hjælp fra rådgivningsteamet.

## Skal du flytte?

Husk, at give os din nye adresse hvis du flytter! Postvæsenet eftersender kun post i få måneder, derfor er det meget vigtigt, at du husker at give os besked ved flytning.

# Bestyrelseslisten

## Formand

### Peter Klitgaard

Ørnevej 19 . Tranum  
9460 Brovst  
Tlf. 29 93 12 62  
pk.tranum@gmail.com

## Næstformand

### Kirsten Kjølby

Brohusgade 3B th.  
9000 Aalborg  
Mobil 60 63 25 08  
kiskjolby@gmail.com

## Kasserer

### Ann de Place

Kayerødsgade 6, 2.  
9000 Aalborg  
Mobil 22 40 18 64  
ann@trijes.dk

## Bestyrelsesmedlem

### Eva Grøn Pedersen

Caprifolievej 13  
9440 Aabybro  
Tlf. 98 27 22 17  
Mobil 23 25 06 77  
evacop53@gmail.com

## Bestyrelsesmedlem

### Thomas Pedersen

Stationsmestervej 3, 1. lejl. 23  
9200 Aalborg SV  
Tlf. 20 77 06 66  
spasser1957@gmail.com

## Bestyrelsesmedlem

### Jette Abildgaard

Sjællandsvej 8A  
9230 Svenstrup  
Tlf. 98 38 05 82  
Mobil 60 73 05 82  
abildgaard@gvdbnet.dk

## Bestyrelsesmedlem

### Anette Jensen

Vilsundvej 86  
9220 Aalborg Ø  
Mobil 31 55 73 37  
anettejensen@hotmail.dk

## 1. suppleant

### Ib Lenno Andersen

Umanakvej 34  
9210 Aalborg SØ  
Mobil 27 20 12 85  
iblennoandersen@stofanet.dk

## 2. suppleant

### Christian Sørensen

Dannerhøj 109  
9210 Aalborg SØ  
Mobil 51 24 99 83  
chr@ryk.dk

