

DANSK HANDICAP FORBUND

AALBORG



RG

Aalborg og Jammerbugt kommuner



DHF AALBORG · NR. 3 · SEPTEMBER 2017

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	side 3
Kære medlemmer	side 5
Juleafslutning	side 7
Godhavnsdrene.....	side 9
Turen til Tyskland.....	side 10
Glimt fra turen til Tyskland	side 11
Julebanko.....	side 13
Grillaften	side 14
Aktivitetskalender.....	side 15
Kommunevalget 2017	side 17
Julefrokost.....	side 18
DHF har brug for din hjælp.....	side 19
Livstestamente eller/og plejetestamente	side 20
Informationer.....	side 22
Bestyrelseslisten	side 23

Ønsker du bladet på CD?

Skriv til bestyrelsen@dhf-aalborg.dk

Forsidefoto:

Efterår i Danmark- foto: BB Consulting

Fotos i bladet:

Kære medlemmer

Så blev det efterår - Ikke fordi det gør den store forskel. Det har jo været noget nær efterårsvejr hele sommeren.

På denne tid af året, plejer min hud at være godt og vel sommerbrun, men i år er det kun »rester« fra en tur sydpå i marts, jeg kan prale med.

Godt vejr eller ej, så har vi afviklet 2 arrangementer hen over sommeren.

Der var god tilslutning til både vores indkøbstur til Tyskland i juni og grillaftenen den 1. august og indtil videre, har den eneste klage været, at vejret ikke var med os på grillaftenen.

Efteråret er den tid, hvor landets kommuner udarbejder budgetter for det kommende år, og således også budget for, hvor mange penge der skal bruges på handicapområdet.

Det er lidt den samme ballade hvert år i. Kommunernes embedsmænd fremlægger spareka-

taloger, ofte med de samme forslag som blev skudt i sænk året før, som politikerne så skal forholde sig til.

I sparekatalogerne ses ofte sammenligninger med andre kommuner, og der hvor serviceniveauet er højere end gennemsnittet, foreslår man nedskæringer.

Hvert år er det som regel laveste fællesnævner der »vinder«, men man kan jo håbe på, at den kendsgerning at vi er i et valgår, gør at politikerne holder igen med sparekniven.

Meget apropos valgår vil jeg opfordre alle medlemmer til at møde op til de valgmøder, der afholdes rundt omkring. Det er vigtigt, at vi gør os synlige, så vi ikke bliver glemt i debatten.

Husk at alle medlemmer er meget velkomne til vore arrangementer. I kan læse om det inde i bladet.

Peter



Juleafslutning

**Tirsdagsklubben og aftenskolen
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.



Godhavnsdrene

Ja så kom godhavnsdrene til Vrå Idrætcenter og holdt foredrag omkring det at være anbragt på en institution og hvad det vil sige at være bange i sit liv. Der blev snakket om at de ikke gik i skole andet end 2 timer hver anden dag og resten af tiden skulle de lave hårdt fysisk arbejde.

Det var nogle hårde år hvor de ikke fik nogen kærlighed kun en hård opdragelse med tæsk og nedværdigelse. De fik mad som ikke var værd at spise og som man ikke ville fodre sine svin med.

Idag er der ikke så mange tilbage af dem der voksede op på Godhavn, de fleste er døde på grund af deres opvækst. I snart 13 år har Godhavnsdrene kæmpet mod staten for at få en undskyldning for statens tilsynssvigt af børn

anbragt uden for hjemmet i 60erne. Et svigt der gjorde, at man på landets over 300 anbringelses steder kunne bruge børn til hvad man havde lyst til og gjorde det.

De kunne ikke sagsøge staten for svigt, da de kom 45 år for sent, derfor kører de nu sag om forældelsesfristen som de tabte i i Byretten.

De er nu på vej i Landsretten og håber, at de af den vej, vil få en undskyldning fra staten så de kan komme videre i deres liv.

Et rigtig godt foredrag. Tak til Nordvest afdelingen i Dansk Handicap Forbund for en rigtig god mad og et godt foredrags aften ,

Kirsten, Peter og Ann fra Aalborg afd.



Turen til Tyskland, 17. juni 2017



Den 17. juni havde vi arrangeret en tur til Tyskland. Vi skulle mødes ved Lejbjergcenteret.

Busen fra Olesens Busser kom kl. 8.30 og en flok glade og forventningsfulde medlemmer blev »læstet« om bord.

Kl. 9.00 kørte vi så fra Lejbjergcenteret. Vejret var overskyet, men der var tørvejr. Stemningen var rigtig god lige fra starten. Der blev lavet noget kaffe som blev delt rundt af frivillige hænder. Og så gik turen ellers mod Tyskland. Der var et par stykker der havde tablet med, så det blev rigtig studeret, hvad der skulle handles.

Oluf fortalte os om planer og ophold på turen og Kirsten bød alle velkommen, takkede for den store opbakning til turen. På turen nedad havde vi lodder som medlemmerne kunne købe og som så blev udtrukket på vej hjemad.

Første ophold blev ved Skanderborg på en rasteplass, hvor der blev mulighed at komme på toilet, ryge, strække ben men ikke mindst nyde en kop kaffe og spise et rundstykke. Vi ankom til Fleggaard ca. kl. 13 og så skulle der handles. Kl. 15 kørte vi så videre. Og skulle spise middag i Hedensted kl. ca 17.30.

Dejlig stor wienerschnitzel med tilbehør og citronfromage til dessert, alle var godt mætte da de igen steg på busen og hvorefter turen gik hjemad til Aalborg.

På vej hjem udtrak vi vores lotteri og alle var godt tilfredse med gevinsterne.

Oluf fortalte os om hvad vi så på turen og kirsten havde sanghæfter med så en lille tone lød der også.

Vi havde dejligt vejr på hele turen.

Så gik Turen gik videre mod Lejbjergcenteret i Aalborg hvor vi var kl. ca. 21.30.

Og så skulle der læsses af. Alle havde fået handlet rigeligt og der manglede ikke noget.

Vi siger så på gensyn til næste Tysklandstur?

Eva og Kirsten



Glimt fra Tysklandsturen



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.



Grillaften den 1. august 2017

Den danske sommer har desværre ikke været god i år og denne aften var da heller ikke nogen undtagelse.

Der var god tilmelding ca. 36 var mødt op, og vores medlemmer kom med godt humør. Grillen vi brugte var centerrets grill som blev flyttet ind under halvtaget på grund af vejret.

Vi sad indendørs for at helgarder os.

Vores grillmester i år var Peters familie som også kom ind med maden, samt en del frivillige hjælpere som hjalp med at få det hele til at fungere.

Alle fik det, de kunne spise og stemningen var rigtig god. Vi håber på bedre vejr til næste år så vi har en mulighed for at sidde ude og nyde den friske vind.

Eva



Aktivitetskalender

2017

September

Tirsdag	d. 12. september	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 19. september	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 26. september	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub

Oktober

Tirsdag	d. 3. oktober	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 10. oktober	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 17. oktober		Efterårsferie
Tirsdag	d. 24. oktober	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
Tirsdag	d. 31. oktober	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub

November

Tirsdag	d. 7. november	kl. 19.00-21.30	Tirsdagsklub
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. 18.00-21.00	Julebanko
Tirsdag	d. 12. december	kl. 18.00-21.30	Julefrokost

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
for aktuelle oplysninger om aktiviteter!**

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

Støt vore annoncører - De støtter os

Kommunevalget 2017

I snart 8 år har jeg siddet i Handicaprådet i Jammerbugt Kommune, og jeg har der igennem haft mulighed for at øve indflydelse på kommunens handicappolitik.

Desværre oplever man som handicaprådsmedlem af og til, at man kun bliver hørt, fordi det skal man nu engang. Man sidder tilbage med den fornemmelse, at beslutningerne er truffet inden de sendes til høring.

Derfor sagde jeg ja, da jeg af SF Jammerbugt blev opfordret til at lade mig opstille til det kommende kommunevalg.

Jeg ved ikke om der er realistisk at opnå valg, men med lidt held kan SF opnå 2 pladser i det kommende byråd. Jeg er opstillet som nummer 3 på listen, og med sideordnet opstilling, kan alt ske.

Mit håb er, hvis jeg bliver valgt, at kunne præge beslutningerne i byrådet på en måde, så det ikke altid er laveste fællesnævner man går efter.

Jeg går primært efter en plads i social- og sundhedsudvalget. Det er på det område, jeg har størst erfaring.

Imidlertid interesserer jeg mig også for tilgængelighed for alle, hvorfor det også bliver nødvendigt at være opmærksom på de øvrige udvalgs arbejdsområder.

Skulle jeg være så »uheldig« at blive valgt, kan det ikke helt undgås at påvirke den tid, jeg har til rådighed til DHF, men det vil være minimalt.

Peter



Julefrokost

Alle medlemmer inviteres hermed til julefrokost/buffet

**tirsdag den 12. december 2017,
kl. 18.00 - 21.30**

på Lejbjergcentret, Sonjavej 2, Aalborg

Menu og pris m.m. er endnu ikke bestemt.



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 betydning for om givere kan få fradrag på selvangivelsen for gavebeløb, de giver til DHF, herunder også lokalafdelingerne.

Endelig har det også betydning, hvis vi skal søge fonde om støtte til vores aktiviteter.

Dansk Handicap Forbund er værd at støtte. Mange medlemmer har stor glæde af at være med i forbundet, hvor der både udveksles erfaringer og dannes venskaber.

Vores rådgivning besvarer årligt rigtig mange henvendelser om hjælp, og når vi går ind i en egentlig sags udredning, får vi medhold i 2/3 af sagerne.

Mange medlemmer har glæde af at have en bisidder med til vanskelige møder med kommunen.

Vi udgiver medlemsbladet Handicap-nyt og har en hjemmeside med nyheder og informationer. Forbundets mange medlemmer og aktive gør, hvad de kan for både at være talerør og vagthunde, for mennesker med bevægelseshandicap i Danmark.

Sidste nye tiltag i forbundet er, at vi i samarbejde med erhvervslivet vil sætte fokus på

beskæftigelse for mennesker med bevægelseshandicap.

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

Man kan betale via DHF's hjemmeside - nederst på forsiden: <http://danskhandicapforbund.dk/da/>

eller sin bank: reg.nr. 4180 - kontonr. 5401119.

Hvis I hellere vil give et bidrag til lokalafdelingen, tæller det også med.

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

Peter



Livstestamente eller/og plejetestamente

Debatten om aktiv dødsbistand dukker med jævne mellemrum op i dagspressen og på de sociale medier. Således også denne sommer.

Oftentimes går bølgerne højt, når den ene eller anden »ekspert« udtaler sig enten for eller imod, og som regel efterlader den undrende lytter/læser i vildrede. Personlig er jeg af den opfattelse, at den gældende lovgivning giver ganske mange muligheder for at give livet en værdig afslutning.

Lovgivning eller ej. Man kan allerede i dag selv have stor indflydelse på, hvad der skal ske, hvis man kommer i en situation, hvor man ikke er i stand til at kommunikere sine ønsker til omgivelserne.

Jeg vil her beskrive 2 muligheder

Livstestamente:

Med et livstestamente gør man det klart for lægerne, sundhedspersonalet og dine pårørende, om man ønsker såkaldt livsforlængende behandling, hvis man en dag bliver meget syg.

I livstestamentet kan man oplyse, at man ikke ønsker livsforlængende behandling hvis man bliver erklæret for såkaldt uafvendeligt døende.

Det kaldes for uafvendeligt døende, hvis døden med stor sandsynlighed forventes at indtræde inden for nogle dage til uger trods brug af de foreliggende behandlingsmuligheder.

Eller hvis man på grund af fx svær invaliditet er varigt ude af stand til at tage vare på sig selv fysisk og mentalt. Så kan ens ønske indgå i lægens overvejelser om behandling.

Så længe man er ved bevidsthed og selv tydeligt kan kommunikere sine ønsker til behandling, er det disse ønsker, der gælder.

Et livstestamente er altså ikke det samme som et testamente. Et livstestamente handler kun om ønsker til behandling, hvis man skulle komme i en situation, hvor læger og pårørende ikke længere kan komme i kontakt med en person, og der skal tages stilling til livsforlængende behandling.

Man opretter et livstestamente ved at udfylde en særlig formular, mens man er rask og klart tænkende.

Har man NemID kan man oprette et livstestamente elektronisk på Sundhed.dk - Har man ikke NemID, kan udfyldes en blanket, som kan fås blandt andet på biblioteker og ved borgerservice.

Blanketten skal sendes til Livstestamenteregisteret. Det koster 50 kr., som opkræves efterfølgende på et girokort.

Det kan være en god ide at fortælle de nærmeste pårørende om livstestamentet, så de kender til det. Ens pårørende kan ikke nedlægge forbud mod et livstestamente, der er registreret i Livstestamenteregisteret.

Man kan altid fortryde eller ændre sit livstestamente. Enten ved at kontakte livstestamenteregisteret eller ændre/tilbagekalde testamentet elektronisk på Sundhed.dk.

Plejetestamente

Uanset om man har fået livsforlængende behandling eller ej, kan vi jo alle risikere, at ende

på et plejehjem, uden at være i stand til at kommunikere med sine omgivelser.

I det tilfælde er det en rigtig god ide, at have oprettet et plejetestamente.

Et plejetestamente kan sikre, at ens behov og ønsker bliver opfyldt, hvis man bliver alvorligt syg og ikke længere kan udtrykke dine behov. Et plejetestamente giver mulighed for fortsat at have indflydelse på eget liv og giver samtidig tryghed for de pårørende og plejepersonalet, når man på forhånd har givet udtryk for sine ønsker til daglig pleje og omsorg.

Der er stort set ikke grænser for, hvad der kan stå i et plejetestamente. Man kan beskrive sine ønsker til fx påklædning, madvaner, interesser og personlig hygiejne.

Plejetestamentet handler, i modsætning til det almindelige testamente, ikke om økonomi og jura.

Et plejetestamente behøver ikke være skrevet på en bestemt måde. Det behøver ikke at være skriftligt, man kan f.eks. vælge at indtale det på bånd eller video/dvd.

Det originale plejetestamente opbevares hos en selv, og man kan altid ændre det. Plejetestamentet er vejledende, og kommunen har ikke pligt til at følge alle dine ønsker.

Det er vigtigt at fortælle de nærmeste pårørende om livstestamentet, så man sikrer sig at plejepersonalet bliver bekendt med det.

Man kan finde eksempler på plejetestamente flere steder. Både Ældresagen og Alzheimer foreningen har nogle rigtig gode skabeloner på deres hjemmesider, eller man kan bruge listen her nedenunder.

Personlig pleje

Ønsker i forhold til bad og daglig toilette:

Bad - koldt/varmt vand, hvor ofte, tid på dagen
Toiletbesøg
Make-up/barbering
Frisør, tandpleje, fodpleje, neglepleje
Andet

Påklædning

Ønsker i forhold til påklædning – tøj jeg kan lide at have på/helst undgår:
Farver/snit/stof
Hverdagstøj/festtøj
Nattøj
Fodtøj
Andet

Mad

Ønsker i forhold til mad og måltider:
Mad jeg kan lide/helst undgår
Særlige ønsker ved måltidet – f.eks. spise sammen med andre/spise alene
Særlige ønsker uden for hovedmåltiderne
Mad jeg ikke tåler
Andet

Drikke

Ønsker i forhold til drikke:
Drikke jeg kan lide/helst undgår - kaffe/te, alkohol, kolde/varme drikke
Andet

Motion

Motion jeg kan lide/ikke lide:
Gåture, løb, gymnastik, cykling, roning, svømning
Andet
Hvor ofte, hvor længe/ tid på dagen, indendørs/- udendørs
Jeg dyrker ikke motion

Og hvad der ellers er vigtigt for en.

Peter

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

20. oktober

Udkommer

Uge 46 (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, anfør du vil støtte Dansk Handicap Forbund Aalborg afdeling eller via linket på vores hjemmeside 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@gvddnet.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

