

DANSK HANDICAP FORBUND

# AALBORG



Aalborg og Jammerbugt kommuner



DHF AALBORG · NR. 3 · September 2020

# Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	side 3
Kære medlemmer .....	side 5
Hvem skal modtage årets handicappris i Aalborg .....	side 7
Handicappris 2020 Jammerbugt kommune .....	side 8
Sommerhuse i Hals er solgt.....	side 9
Et liv i kørestol er ikke værd at leve .....	side 11
Rekruttering af forsøgspersoner.....	side 14
Aktivitetskalender.....	side 15
Nyt fra rådgivningsteamet.....	side 17
Informationer.....	side 19
Bestyrelseslisten .....	side 21
Indmeldingskort.....	side 23

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

*Forsidefoto:*

*Utzon Centret - foto: LøbeUniverset*

*Fotos i bladet:*

*DHF og Tina M. L. Campbell*

# Sommer og sol eller...

## Kære medlemmer

Efter en sommer der har budt på både sol og regn, nærmer vi os nu efterårssæsonen i DHF.

Normalt ville det betyde opstart af vores aktiviteter, men vi må konstatere, at vi stadigvæk er Corona ramte. Det betyder at indtil videre er vores planlagt aktiviteter sat på stand by.

Ganske vist er forsamlingsforbuddet lempet, men med hensyn til at mange af vores medlemmer er i "risikogruppen", har vi valgt at lade forsigtigheden råde.

Samtidig er kommunens lokaler forbeholdt de faste brugere, og der stilles så store krav til afspritning og rengøring af lokalerne efter brug, at det gør det praktisk umuligt, at låne dem.

Det betyder blandt andet, at vi må erkende, at vores generalforsamling er endegyldigt udskudt til næste år.

På landsplan har Coronakrisen også haft stor betydning for DHF.

Hovedkontoret i København har været lukket ned i en længere periode, og de ansatte har passet deres arbejde hjemmefra, så vidt det nu har været muligt.

Også de ansatte i Rådgivningen og forbundets mange bisiddere har haft andre arbejdsbetingelser en normalt.

Stort set alt er foregået pr. telefon, og vi er først nu ved at komme i gang for alvor. Det betyder også, at rådgivningen har ualmindeligt travlt for tiden, og man opfordrer til at udvise tålmodighed ved behov for hjælp.

DHF's kongres er også blevet Coronaramt, med det resultat at den fysiske kongres i uge 42, er blevet aflyst, og erstattes af elektronisk valg/brevafstemning. Med flere vigtige emner på dagsordenen, bliver det noget af en udfordring. Kongressen afholdes igen fysisk i år 2022.

Husk at holde øje med vores hjemmeside [dhf-aalborg.dk](http://dhf-aalborg.dk) og vores FB gruppe. Her vil der komme opdateringer, hvis der sker ændringer i det planlagte.

Aktivitetsoversigten i bladet er stadig med stort forbehold. Vi håber på, at det planlagte kan gennemføres, så vi kan ses igen.

*Peter*



# Hvem skal modtage årets handicappris i Aalborg

**Hvem har fortjent et ekstra skulderklap som tak for en særlig indsats på handicapområdet i 2020?**

Har du forslag til en kandidat, som du synes har gjort noget ekstra på handicapområdet, har du nu mulighed for at forslå en prismodtager.

Kandidater kan være enkeltpersoner, grupper eller virksomheder, som yder en særlig indsats for borgere med handicap i Aalborg Kommune. Indsatsen kan fx være i forhold til uddannelse, beskæftigelse, tilgængelighed, kommunikation, inklusion eller offentlig og privat service.

Handicapprisen hjælper med at rette opmærksomheden på forholdene for mennesker med handicap.

## Sådan gør du

Du nominerer din kandidat ved at gå ind på [www.aalborg.dk/handicappris](http://www.aalborg.dk/handicappris) og følge selvbetjeningslinket.

## Sidste frist for nominering af kandidater

Vi skal have modtaget din indstilling med forslag til kandidater senest 28. oktober 2020.



*Poul Ankjær Andersen var den glade vinder af Aalborg Kommunes handicappris i 2019. Han ses med diplommet som nummer 4 fra venstre på billedet. Poul fik prisen for sit arbejde med musik på værestedet Perlen.*

# Handicappris 2020

## Jammerbugt Kommune

**I Jammerbugt Kommune uddeles, ligesom i Aalborg, en handicappris hvert år.**

Med prisen ønsker man at anerkende en særlig indsats blandt mange indsatser, der bliver gjort for, at borgere med forskellige udfordringer kan mestre eget liv. Det kan for eksempel være øget adgang til uddannelse eller beskæftigelse, reduktion eller ophør af misbrug, generhvervelse af sin førlighed efter sygdom og meget mere.

Der kan derfor være mange forskellige indsatser og fagligheder, som kan være med i opløbet til årets handicappris. Det handler om at hædre en indsats, der har gjort en forskel for at øge eller bevare livskvaliteten for mennesker med et handicap.

Af tidligere modtagere af handicapprisen i Jammerbugt kan nævnes:

Handicapprisen 2016 gik til Jimmy Pedersen, der i dag er ansat som chauffør Fjerritslev Taxi & Busser.

Jimmy Pedersen blev indstillet til prisen af et af børnene, som han har været chauffør for, fordi han med sin væremåde og sit altid gode humør har skabt liv og glæde i bilen, hvilket har bidraget til øget livskvalitet hos de børn, han har været chauffør for.

Vinderen af Handicapprisen 2017 var virksomheden NordVirk.

NordVirk er en erhvervsdrivende fond, som også er registreret som en socialøkonomisk virksomhed. Virksomhedens mission er at forbedre beskæftigelsesmulighederne for mennesker med autisme baseret på salg af brugt

IT og IT-service ydelser som datamakulering, virusfjernelse og geninstallationer.

NordVirk blev indstillet til prisen, fordi de dagligt skaber en tryk og udviklende ramme for unge med autisme. Virksomheden er eksemplet på, at beskæftigelse giver mening, set i den store helhed. I trygge og støttende rammer udfører de unge et reelt stykke arbejde, som resulterer i et produkt, der er efterspørgsel på, som eksempelvis bæredygtige renoverede IT produkter.

I 2018 faldt valget på Ønskeland, fordi de netop har høj fokus på at gøre en positiv forskel for børn og unge, som ikke har samme forudsætninger og muligheder som andre børn. De inspirerer børn og unge, der af en eller anden årsag er udfordret eller er særligt udsat. Via Ønskeland får børn og unge et frirum til fordybelse, fællesskab, leg, læring og nye eventyr, alt sammen noget, der kan give håb og tro på en positiv forandring. Mulighederne for et frirum er mange og kan foregå som pædagogiske konferencer, temadage, foredrag, teambuilding eller inspiration til nye måder at arbejde på.

Ønskeland er en selvejende non-profit organisation på Øland ved Brovst i Nordjylland. Ønskeland samarbejder med forskellige velgørende organisationer, kommuner og samarbejdspartnere om at danne rammer for forløb og ophold for sårbare børn og unge.

I 2019 faldt valget på Bostedet Poppelhuset, i Brovst, der er et kommunalt drevet bosted for borgere med medfødt hjerneskade og erhvervet hjerneskade og neurologiske lidelser.

Bostedet Poppelhuset blev indstillet til prisen, fordi pårørende oplever det som en god oplevelse at komme i huset, fordi stedet er fyldt med omsorg, rummelighed og nærvær. De pårørende oplever, at medarbejderne kan se muligheder i selv den mindste funktion og derigennem skaber en livsforandring for stedets beboere, som fortjener anerkendelse. Alle medarbejder og ledelse fortjener prisen for deres store indsats.

Det er endnu ikke besluttet, hvornår handicapprisen skal uddeles. Men kender du en støtтеperson, privatperson, virksomhed, forening eller institution du synes har gjort sig fortjent til årets Handicappris i Jammerbugt Kommune, når Handicaprådet senere på året uddeler sin årlige pris, må du meget gerne henvende dig til mig.

*Peter*

---

## Sommerhuse i Hals er solgt

Netop som sidste blad udkom, fik jeg at vide, at DHFs sommerhuse i Hals var blevet solgt.

I al den tid jeg har været medlem af Dansk Handicap Forbund, har sommerhusene i Hals været et tilbud til vores medlemmer.

Desværre har udlejning af sommerhusene i de seneste år, ikke givet den indtjening til forbundet, som man kunne ønske (i bedste fald kun lige dækket udgifterne), så det er vel forståeligt,

at man har truffet denne beslutning. Overskuddet fra salget indgår i hovedforbundets (stadigvæk noget anstrengte) økonomi.

De seneste år har Willy Øgaard fra Hals Afdelingen, stået for udlejning med mere af husene. Et job der var både ulønnet og omfattende, så Willy fortjener en stor tak for sin indsats.

*Peter*



# »Et liv i kørestol er ikke værd at leve«

En kronik af Tina M. Campbell.

Kronikken var bragt i Kristelig Dagblad, den 8. marts 2018. Her i tilpasset udgave.

*Mit udseende afviger fra normen: Mine gigt-ramte hænder og min kørestol gør, at jeg stikker udenfor. Jeg hører mange sige, at "et liv i kørestol er ikke værd at leve". Som om livet er en gave, der kun er tilegnet almindelige menneskekroppe. Jeg har i perioder troet dem, men ikke længere. Det er en forkælet holdning at have til den gave, livet er.*

- Åh nej, Tina, siger min mor og tager sig til hovedet. Jeg er to år gammel, og mine forældre tror, at min sparkedragt er for lille, så de klipper huller i fødderne, men lige lidt hjælper det: Jeg græder og græder. Det gør ondt. Min mor tager mig med til lægen, og den er klar: Jeg har invaliderende gigt, og det skal jeg leve med resten af mit liv.

Jeg kan ikke og har altid haft svært ved at bøje mine ben. I børnehaven gik jeg rundt med en trækvogn, og jeg kan huske, jeg følte mig speciel. Jeg var noget særligt. Men den følelse varede ikke længe, og hurtigt blev jeg til en belastning. Specielt for min invalide mor, der heller ikke kunne bøje sine ben.

## Jeg er en belastning

Jeg har hele mit liv prøvet at blive skrottet. Jeg er en af De Fravalgte. Min krop er ikke som normen, ergo er jeg ikke som normen, ergo kan jeg heller ikke behandles som normen.

Det startede med, at jeg var dødvægt derhjemme, hvor mor ikke kunne klare mig. Min far, der drak, røg stærk tobak og hørte stemmer, som vi andre ikke hørte, måtte så tage mig med på bar, så mor kunne passe lillesøster. Når far kom hjem fik mor typisk et par slag. Det gjorde jeg også. Det svingede lidt.



Så begyndte mor at stikke af sammen med min lillesøster. Uden mig. Jeg er jo vildt besværlig at have med, hvis man skal skynde sig. Jeg blev ked af det, så jeg pakkede min lille røde kuffert og sagde til mor: Næste gang vil jeg med. Næste gang blev sidste gang. Vi flygtede til Nordjylland, og jeg fik lov til at komme med.

## De skide stereotyper

Jeg forstår godt, hvorfor stereotyper er nødvendige: Vi kan ikke gå og forstå alle mennesker i hele verden uden nogen form for klassificering inden. Det er meget smart at man kan putte folk i kasser, for så kan vi bruge vores hjerneaktivitet på andre ting, nemlig de opgaver, som vi rent faktisk har gang i: At købe ind, at gå over vejen (eller køre i mit tilfælde), at se film i biffen og så videre.

Men nogle gange er stereotyper og fordomme unødvendige. Mange ser min kørestol inden de ser mig. Jeg fik engang at vide, at "jeg skal bare åbne munden, så ved folk, at jeg er skarp" - men hvis jeg ikke havde haft en kørestol havde jeg måske ikke så stort et behov for at bevise, at jeg har noget at byde på. At mit liv er værd at leve.

Jeg er et socialt menneske, og jeg elsker at engagere mig. Derfor lægger jeg mærke til, når folk vælger mig fra, eller tænker, at jeg ikke også vil ind i butikker, købe pænt tøj, stå et godt sted til en god koncert. Jeg ville derfor ønske, at folk så bag ved facaderne og så menneskerne bagved. Mit hoved fejler absolut ingenting, men burde det virkelig være nødvendigt at sige?

### **En del af et fællesskab**

Selvfølger blev jeg ikke valgt i idræt, når vi spillede bold eller andet. Jeg var til besvær og ikke noget værd. Mit fysiske handicap gjorde, at jeg blev valgt fra - men ikke udelukkende på grund af mine stive ben - men fordi jeg afveg fra normen.

Jeg blev mobbet. Meget. Når jeg var udenfor gik jeg langs husmuren, fordi folk ikke skulle opdage, at jeg ikke kunne gå rigtigt, og fordi så kunne jeg hurtigt hoppe ind i en opgang, når folk ville mig noget ondt.

Jeg så anderledes ud, ergo var jeg anderledes. Det troede andre, men det var jeg faktisk slet ikke - jeg ville bare gerne høre til et sted og ses for den, jeg var. Sådan er det stadig, sådan er det vel med de fleste.

Jeg fandt trøst i musikken. Og så skete der heldigvis noget, der vendte op og ned alt: Jeg blev meget aktiv i FNUG (Foreningen af Unge med Gigt), og her så folk også anderledes ud! Jeg fandt venner og endte med at blive landsformand for FNUG i fire år.

### **Farvel, liv**

Jeg spoler lige lidt frem i min historie (du kan jo booke mig til et foredrag eller købe min bog, hvis du gerne vil have det hele!). Jeg er 27 år, året er 1999, og jeg ligger på hospitalet. Jeg har fået flere livstruende former for AIDS i udbrud, og min krop reagerer ikke på medicinen. Lægen siger, at jeg nok ikke kommer til at leve til årtusindsskiftet - og der er kun to måneder til.

Jeg siger farvel og gør mig klar til at dø.

### **Jeg er faktisk helt klar.**

Så reagerer min krop på en anden slags medicin, og jeg overlever. Men ærligt talt: For hvad?

Jeg har gigt. En kaotisk barndom i rygsækken. En krop, der ser mærkelig ud. Det er svært nok i forvejen at få lokket nogen til at kunne lide mig. Nu har jeg også AIDS.

Jeg havde i den grad valgt livet fra, og det var en mørk periode.

### **I fødsel efter kun seks måneder**

Heldigvis findes der mennesker, der ser bag ens kørestol, ens sære hænder, ens stive ben og flere diagnoser, og dem har jeg fundet nogle stykker af i mit liv. For omkring 20 år siden fandt jeg endnu én: Min mand.

Fast forward: Nu står min mand og jeg og snakker om børn. Min mor og søster synes ikke, jeg kunne være bekendt at få børn, nu hvor jeg jo er så handicappet. At jeg kan bilde mig ind at reproducere. Men min mand og jeg har masser af overskud og kærlighed at give af, vi har et hus og have og er klar til, at to skal blive til tre. Lægerne er ikke så bekymrede for hverken gigt eller HIV, det er mest min mands allergi.

Et liv gror i min mave. Og så, pludseligt, skal barnet fødes, kun 6 måneder henne i graviditeten.



Hun kommer ud ved kejsersnit, vores egen Mary Ann, helt lille under et kilo, og hurtigt bliver hun taget fra mig igen. Hun ligger i ku-vøse, maskiner bipper, sygehuspersonalet farer rundt. Hun har brug for hjælp for at holde sig i live. Hun tilhører sygehuset, ikke mig.

### **”Jeg følte ikke, jeg var blevet mor”**

Vi var indlagt i 2 måneder og 2 dage. Eller, jeg var ikke. Der var ikke en seng til mig. Der var hårde udtrækssofaer, jeg ikke kunne sove i. Der var ikke plads til, at jeg kunne få en hospitals-seng ind på stuerne. Jeg måtte køre hjem hver aften for at få en seng at sove i, mens min mand blev på sygehuset, han kunne godt krybe sig sammen på den hårde sofaseng.

Jeg måtte ikke sætte en toiletforhøjer på toilettet, for der var intet håndtag på handicaptoilettet og uden toiletforhøjer på sædet kunne jeg ikke komme på toilettet, når jeg var på sygehuset. Jeg tog en med alligevel, fik skældud, men sådan var det. Jeg måtte ikke få mad, for det var kun forælderen der var »indlogeret«, og det var jeg jo ikke. På grund af madras og toilet. Der var ifølge sygehuset ikke noget at gøre ved det.

Det var hårdt, og jeg måtte forestille mig, at alt var godt. Jeg kunne ikke forholde mig til, at hun var kommet, fordi jeg ikke måtte sidde med hende. Jeg følte slet ikke, jeg var blevet mor. Derhjemme puttede jeg en pude under trøjen. Jeg lod som om, jeg stadig var gravid, jeg var ikke mor endnu, jeg gik bare og gjorde klar til, at babyen skulle komme.

### **Forelsket i livet**

Min datter er i dag 12 år, og hun har en lillebror på 9 år. Og så har vi Cecilie fra min mands første ægteskab. Jeg er 48 år, forfatter, foredragsholder, kursusudbyder og uddannet coach, og jeg har arbejdet som vejleder på Aalborg Universitet i 12 år. Jeg elsker mit liv og min familie. Men havde man vist på forhånd, at jeg ville sidde i

kørestol, så havde jeg måske ikke fået lov til at leve. Havde jeg vidst, at min datter skulle fødes så meget for tidligt, så havde jeg måske heller ikke gennemført graviditeten!

Heldigvis kan man jo blive klogere. For livet er mangfoldigt og mangefacetteret, og det gror frem i selv de mest usandsynlige og underlige menneskekroppe. Ligesom mælkebøtter, der blomstrer mod alle odds. Jeg er et mælkebøttebarn, og det er jeg stolt af.

Så næste gang, du ser et menneske i kørestol, så se mennesket. Jeg er så træt af, at folk ser min kørestol inden de ser, hvem der styrer den. De ser handicap inden de ser mennesket. De ser mig og tænker, ”det liv er ikke værd at leve”. Måske virker min fysiske krop ikke som jeres normale kroppe, men det betyder ikke, at mit sind og min sjæl ikke fungerer. For det kan jeg love jer for, det gør. Og mit liv er i den grad værd at leve! Jeg har fået mere end alle mine vildeste drømme opfyldt.

Mon ikke I er mange, der nikker genkendende til dette skriv?

-----  
*Tina M. L. Campbell er foredragsholder, uddannet coach og forfatter. Hun har virksomheden Campbell.dk. I skrivende stund er hun netop udvalgt til et støtteforløb, der skal hjælpe hende i gang med workshop for fleksjobbere.*

# Rekruttering af forsøgspersoner

## Effekt af træning på hjerte-/kredsløbsfunktion og metaboliske faktorer hos rygmarvsskadede kørestolsbrugere

Der ses en øget forekomst af hjerte-/kredsløbslidelser samt stofskiftesygdomme hos rygmarvsskadede kørestolsbrugere. En af årsagerne hertil kan være, at kørestolsbrugere ofte har et lavt fysisk aktivitetsniveau og oplever ændringer i kropssammensætning som følge af deres kørestolsafhængighed.

Forskere ved faggruppen Sport Sciences på Aalborg Universitet søger derfor forsøgspersoner til at undersøge virkningen af 12 ugers fysisk træning på forskellige risikofaktorer for hjerte-/ kredsløbslidelser og stofskiftesygdomme.

### Du kan deltage i forsøget, hvis du:

- Er mellem 18 og 65 år
- Benytter en manuel kørestol i minimum 75% af døgnets vågne timer
- Er rygmarvsskadet og har været det i minimum 1 år
- Har tilstrækkelig arm funktion til at kunne udføre overkropstræning

Du kan ikke deltage i forsøget, hvis du bl.a. har fået en indsprøjtning med binyrebark-hormon i

skulderen inden for de seneste fire måneder, er blevet opereret i din skulder inden for det sidste år eller har diabetes.

Du vil blive tilfældigt placeret i en træningsgruppe, der skal deltage i et 12-ugers kombineret styrke- og konditionstræningsprogram eller en kontrolgruppe, hvor du skal fortsætte din normale livsførelse. Uanset hvilken gruppe, du kommer i, skal du møde op til otte forsøgssessioner, hvor vi bl.a. måler blodtryk, puls og maksimal iltoptagelse. Vi vil også tage fire blodprøver undervejs i forsøget.

Forsøget er godkendt af Den Videnskabetiske Komité for Region Nordjylland, sagsnummer N-20190053

### Er du interesseret, så ring eller skriv til:

Rasmus Kopp Hansen, MSc, Ph.d.-studerende  
Faggruppen Sport Sciences  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi,  
Aalborg Universitet  
Niels Jernes Vej 12, A5-209  
9220 Aalborg Ø  
Tlf.: 20892317 E-mail: rkopp@hst.aau.dk

# Aktivitetsskalender 2020

## Foreløbig aktivitetsoversigt for resten af 2020. (med alle mulige forbehold for aflysning/ændring)

### November

Tirsdag den 24. november kl. 19.00-21.00 Jule Syng sammen med FOA – koret  
Hygge med sang, æbleskiver og gløgg.  
Arrangementet er gratis, men vi vil gerne have tilmelding til: Eva på tlf. 23 25 06 77 senest den 18. november.

### December

Tirsdag den 1. december kl. 19.00-21.00 Jule Banko på Lejbjergcentret  
Første plade inkl. kaffe/te og brød koster 30 kr.  
Efterfølgende plader koster 10 kr. pr. stk.  
Tilmelding ikke nødvendig

Tirsdag den 8. december kl. 18.00-21.00 Julefrokost på Lejbjergcentret  
Pris 100 kr. pr. person  
Handicaphjælper/-ledsager 50 kr.  
Øl og vand kan købes på stedet.  
Tilmelding til Eva på tlf.: 23 25 06 77  
Senest den 2. december

**Som nævnt skal denne oversigt tages med alle mulige forbehold.  
Det skal dog ikke afholde nogen fra at tilmelde sig.  
Du vil altid få besked, hvis der er ændringer eller aflysning.  
(Husk at opgive telefonnummer ved tilmelding)**

# Nyt fra Rådgivningsteamet

## - Om ændret tilgang i hjælpearbejdet.

For Dansk Handicap Forbunds Rådgivningsteam er vores absolut vigtigste prioritet, at vi skal hjælpe alle og med høj kvalitet, og da alle situationer er forskellige, hjælper vi forskelligt ud fra en konkret vurdering.

I en længere periode har vi oplevet, at en mindre gruppe medlemmer har trukket meget store ressourcer, fordi de har haft en forventning om, at vi hver gang udtaler os skriftligt om sagen. Det er en uhensigtsmæssig fordeling af vores ressourcer og ikke nødvendigvis er den bedste hjælp.

Derfor har vi besluttet at ændre lidt på den måde, vi håndterer sagerne på.

Når man får hjælp i rådgivningen, så vil hjælpen fremover i højere grad fokusere på at tale med medlemmet, sammen afdække hvilke udfordringer de har, hjælpe med at vurdere afgørelser mv. Herefter vil vi vejlede i, hvordan de selv kommer videre med deres sag – naturligvis

med os som sparringspartnere. Dette kan for eksempel ske gennem opsummering og kort tilbagemelding om, hvad de skal gøre og i hvilken rækkefølge.

Vi vil som udgangspunkt ikke tilbyde at skrive på vegne af medlemmerne. Årsagen er, at denne arbejdsopgave optager meget tid, som gør det svært at hjælpe de mange medlemmer, som efterspørger hjælp. Vores vurdering er, at det afgørende er at få sagerne belyst, give de gode argumenter og herefter få dem afklaret i ankesystemet. Dernæst flugter denne fremgangsmåde meget fint med forbundets værdi om at dygtiggøre medlemmerne i at kunne møde systemet på egen hånd.

Har du brug for hjælp fra vores rådgivningsteam, er der ikke ændret på fremgangsmåden. Kontakt hovedkontoret på telefon +45 39 29 35 55, og du vil blive ringet op af en af vores socialrådgivere i løbet af en uge. I travle perioder kan der dog godt gå længere tid.

# Informationer

## Hjælpere og ledsagere

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

## Indlæg til lokalbladet

Sendes til Peter Klitgaard,  
e-mail: pk.tranum@gmail.com

Kommentarer og indlæg til hjemmesiden kan sendes til e-mail: Thomas Pedersen,  
e-mail: spasser1957@gmail.com

Hovedforbundet – Dansk Handicap Forbund  
Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup  
Tlf. 3929 3555  
E-mail: dhf@danskhandicapforbund.dk  
Hjemmeside [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk)

## Spørg Dansk Handicap Forbund

Har du spørgsmål om lovgivningen, går din sag i hårdknude, eller har du brug for en, der kan gå med til et møde i sagen. Så har du mulighed for at benytte dig af Dansk Handicap Forbunds krops af rådgivere og bisiddere.

## Rådgivning

Dansk Handicap Forbund tilbyder medlemmerne rådgivning og sparring i forbindelse med sager og i nogle tilfælde også støtte til ankesager.

Rådgivningsteamet er sammensat af ansatte og frivillige konsulenter – alle med relevant faglig og erfaringsmæssig baggrund.

Har du brug for rådgivning, så ring til hovedkontoret på 3929 3555 eller skriv en mail til [social@danskhandicapforbund.dk](mailto:social@danskhandicapforbund.dk). Rådgiverne har selvfølgelig tavshedspligt.

## Bisiddertjeneste

Hos Dansk Handicap Forbund har vi uddannede bisiddere, som gerne står til rådighed. En bisidder er en uvildig person, som kan gå med dig, når du fx skal til møde med kommunen. Det kan nemlig være svært at have overblik over det hele, når man er personligt involveret i en sag og derfor kan det være rart, at der er et ekstra sæt ører med til mødet.

Alle bisiddere er frivillige, har gennemgået et bisidderkursus og er efterfølgende vurderet egnet til opgaven. Bisidderen er ikke ekspert og kan ikke føre sager for dig. Derimod er en bisidder en uvildig sparringspartner, som du kan drøfte situationen med og som kan hjælpe dig med at bevare overblikket. Bisidderne har selvfølgelig, ligesom rådgiverne, tavshedspligt.

Ønsker du kontakt til en bisidder kan du kontakte hovedkontoret på tlf. 39 29 35 55 eller skrive en mail til [social@dhf-net.dk](mailto:social@dhf-net.dk)

## Vi har brug for din støtte

Som medlem af Dansk Handicap Forbund støtter du en god sag og på den måde er du med til at skabe lige muligheder for alle. Vier taknemmelig for ethvert bidrag uanset størrelse, det er med til at gøre en forskel.

## Gaver og bidrag

Hvis du har lyst og mulighed for det, kan du, udover dit medlemskab, donere et engangsbeløb eller blive fast bidragyder. Som fast bidragyder indbetaler du et bestemt beløb hver måned/hvert år. Du vælger selv beløbets størrelse.

## Gaver og bidrag er fradragsberettigede.

Det er Dansk Handicap Forbund, der indberetter din gave eller dit bidrag til SKAT. Derfor har vi brug for dit personnummer, så du kan få dit

fradrag. Vil du høre mere om dine muligheder er du velkommen til at kontakte hovedkontoret på tlf. 39 29 35 55 eller pr. mail [dhf@danskhandicapforbund.dk](mailto:dhf@danskhandicapforbund.dk)

Du har mulighed for at give gaver/bidrag på flere måde, via:

### **Hjemmesiden**

Se på: [danskhandicapforbund.dk](http://danskhandicapforbund.dk)

### **Netbank**

Du skal bruge kortartkode 01, registreringsnummer 9541 og kontonummer 5401119.

Du kan også lave en overførsel til Dansk Handicap Forbunds konto. Også her skal du bruge vores kontonummer: registreringsnummer

9541 kontonummer 5401119. Der kan du også anføre om, der skal ske automatisk overførsel f.eks. hver måned.

### **Din egen bank**

Du kan få din egen bank til at overføre et beløb til Dansk Handicap Forbund. Ønsker du at støtte Dansk Handicap Forbund med et fast månedligt beløb kan du få din bank til automatisk at trække beløbet, som den indbetaler til Dansk Handicap Forbund uden besvær for dig. Beløbet skal overføres til registreringsnummer 9541 kontonummer 5401119.

Når du betaler skal du huske at skrive gave og oplyse navn, adresse og personnummer, hvis du vil udnytte dit skattefradrag.

---

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

---

# Bestyrelsen

DHF -Aalborg bestyrelse består af 7 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter. Alle arbejder aktivt i bestyrelsen. Suppleanterne deltager i bestyrelsesmøderne, dog uden stemmeret.

Bestyrelsen kan kontaktes samlet på e-mail: [bestyrelsen@dhf.aalborg.dk](mailto:bestyrelsen@dhf.aalborg.dk)

## Formand:

Peter Klitgaard

Ørnevej 19, Tranum · 9460 Brovst · Tlf: 29931262 · Mail: [pk.tranum@gmail.com](mailto:pk.tranum@gmail.com)

## Næstformand

Kirsten Kjølbj

Brohusgade 3B. 3.tv · 9000 Aalborg · Tlf: 60632508 · Mail: [kiskjolby@gmail.com](mailto:kiskjolby@gmail.com)

## Kasserer

Christian Sørensen

Dannerhøj 109 · 9210 Aalborg SØ · Tlf: 51249983 · Mail: [chr@ryk.dk](mailto:chr@ryk.dk)

## Bestyrelsesmedlem

Christel W. H. Hansson

Rømsgade 11 St. tv · 9000 Aalborg · Tlf: 29105285 · Mail: [haywindau@gmail.com](mailto:haywindau@gmail.com)

## Bestyrelsesmedlem & Webmaster

Thomas Pedersen

Stationsmestervej 3, 1. lejl. 23 · 9200 Aalborg SV · Tlf: 20770666 · Mail: [spasser1957@gmail.com](mailto:spasser1957@gmail.com)

## Bestyrelsesmedlem

Eva Grøn Pedersen

Caprifolievej 13 · 9440 Aabybro · Tlf: 23250677 · Mail: [evacop53@gmail.com](mailto:evacop53@gmail.com)

## Bestyrelsesmedlem

Jette Abildgaard

Sjællandsvej 8A · 9230 Svenstrup · Tlf: 60730582 · Mail: [jetteabildgaard56@gmail.com](mailto:jetteabildgaard56@gmail.com)

## 1. suppleant

Ann de Place

Kayerødsgade 6, 2. th. · 9000 Aalborg · Tlf: 22401864 · Mail: [ann@trijes.dk](mailto:ann@trijes.dk)

## 2. suppleant

Annette Jensen

Vildsundvej 86 · 9220 Aalborg SØ · Tlf: 31557337 · Mail: [anettejensen@hotmail.dk](mailto:anettejensen@hotmail.dk)



# Forebyg smitte mod ny coronavirus

Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.  
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit  
eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme  
– ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kindkys  
og kram – begræns den  
fysiske kontakt



Vær opmærksom på  
rengøring – både hjemme  
og på arbejdspladsen



Vær opmærksom, når  
du er på steder med tæt  
kontakt til mange mennesker



## INDMELDINGSKORT

Kontingent 2020  
Enlige 314 kr.  
Ægtepar/  
Samboende 471 kr.

Undertegnede ønsker at blive medlem af  
Dansk Handicap Forbund.

Jeg er:  handicappet  ikke-handicappet

### Benyt venligst BLOKBOGSTAVER

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./By \_\_\_\_\_

Fødselsdato: (dag) \_\_\_\_\_ (måned) \_\_\_\_\_ (år) \_\_\_\_\_

Kommune: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Sæt kryds hvis du tillige ønsker at være medlem af én af Dansk Handicap  
Forbunds fire specialkredse. Det koster ikke ekstra.

Forældre kredsen (forældre til handicappede børn 0-18 år)  
 Oplys venligst barnets fødselsår og navn:

Ungdomskredsen (unge mellem 14 og 35 år)  
 RYK (rygmarvsskadede)  
 Amputationskredsen  
 HPV-update

(underskrift af det nye medlem)

HUSK  
PORTO

Dansk Handicap Forbund  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup

Du kan også tilmelde dig på [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk)