Gentænkning
på Handi-K@
Side 4

HTI
på Island
Side 12

Handibøllerne

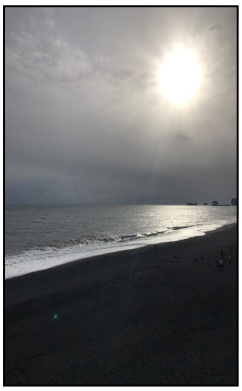
Nr. 2. 2017

Indholdsfortegnelse

MimsemiX	3
Bølleblæk	4
Kommunikation	6
Navigator	8
Kreativ	9
Fokus uge 14	10
HTI på Island	12
Coffee Break	16
Kjelds Klumme	18
Quiz	19
Kalender	19
Bagside	20

Side 10

Side 4



Side 12

HandiBøllerne

Handi-K@

Engtoften 7

8260 Viby J

Tlf nr: 78 47 73 80

E-mail: handiboellerne@sol.dk

Deadline til næste blad:

8. august 2017

Redaktion:

Søren

Helena

Oscar

Lone P

Lisbeth

Tobias

Krystian

Tina

Vinni

Rigtig god sommerferie til alle

så er vi ved at slutte en meget begivenhedsrig sæson af – med store bedrifter, fantastiske forskønnelser og kloge indfald. Teater, blomster, urter, musik, teknik, smykker, udstillinger, søsætning af skibe og meget, meget mere.

Tusinde tak til jer alle – og hermed en opfordring til at følge med på vores **Facebookside**, hvor Kjeld og Anja vil berige os med historier fra hverdag og fest.

... og ... **Rigtig god sommer** til deltagere, venner, bekendte og gode samarbejdspartnere .

Vi ses igen den 1. august

Mange sommer hilsner

Mimse

PS: Husk at skrive i kalenderen: Engtofteccenteret og Handi-Travel-Info's 20 års fødselsdag den 18. august kl. 10.00-13.00

Gentænkning på Handi-K@

Af Lone, Søren og Maj-Britt

I forlængelse af det tidligere nummer af Handibøllerne, som omhandlede Aarhus 2017 og temaet RETHINK, har vi valgt "Gentænkning på Handi-K@" som dette nummers tema.

I denne artikel kan du derfor læse redaktionens bud på, hvordan vi gentænker på Handi- K@, og i klummen Coffee Break har Tobias og Lisbeth interviewet 'en næsten tilfældig forbipasserende' om emnet.

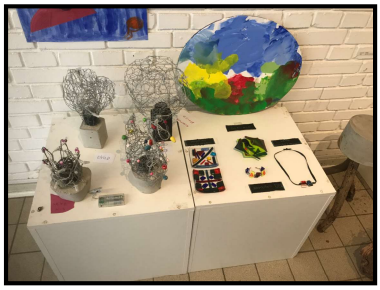
Beplantning og udekunst

En af de måder, hvorpå vi gentænker på Handi-K@ er den igangværende gentænkning af vores udearealer. Fra at være lidt triste og grå har vi sat fokus på beplantning. Det har vi gjort for at få liv langs vores bygninger og hovedindgang. Så er der dels nogle dejlige farver at se på, og dels noget dejligt at dufte til samt at spise. Noget af beplantningen er nemlig spiselige krydderurter og blomster. Udover beplantning har vi også sat fokus på udekunst, der gerne skal gøre udearealerne mere spændende, inspirerende og smukkere at kigge på. I fokusugen har vi derfor udviklet og fremstillet vores egne vindspil lavet af naturmaterialer og skrot. Og vi har også malet på sten hentet ude i skoven og ved stranden. Disse pynter nu rundt omkring på skolens udearealer.

Skrotkunst

I det hele taget bruger vi gentænkning rigtig meget, når vi laver kunst på Handi-K@ i det kreative værksted. En helt særlig kategori af kunst vi laver er nemlig 'skrotkunst'. I det ligger der, at det alle andre kalder skrot, arbejder vi med at gø-

re til smukke og brugbare ting. Det kan fx være aflagte cykelslanger, som bliver omdannet til de fineste flettede brødkurve. Det kan være rustne nøgler, der bliver til de ovennævnte raslende vindspil ude i naturen eller til skrotmalerier. Og det kan være ødelagte vinduer og gammelt glas, der smeltes om og bliver til nye glaskunstværker.



Mitii

Også Mitiitræningen på skolen er en gentænkning på flere forskellige måder. Dels en gentænkning af undervisningsindhold på skolen til at omfatte fysisk og kognitiv samtræning. Og dels en gentænkning af træning for voksne med en fysisk funktionsnedsættelse.

Endelig er det også en gentænkning af tilgangen til krop og hjerne, idet træningen er baseret på den nyeste hjerneforskning, herunder forskningen i neuroplasticitet – hjernens mulighed for at ændre sig over tid. Med træningen er det faktisk muligt at skabe nye hjerneforbindelser, som bidrager til øget fysisk funktion, bedrede kognitive funktioner, øget grad af selvstændighed, selvværd og livskvalitet.

Handicap-/normalitets-begrebet.

Endelig gør vi, hvad vi kan for at nedbryde fordomme om det at leve med et handicap, og flytte grænser og fordomme om begreber som handicap og såkaldt normalitet... Her er der rummeligheden og plads til forskellighed—Handi-K@ et i sandhed et anderledes sted.

Kommunikation

Kommunikationslinien vil gerne ønske jer alle en rigtig varm og cool sommerferie. Vi håber, I vil nyde ferien med en masse gode aktiviteter og ture i ind- og udland. Her er et lille udpluk af vores sommerferieaktiviteter til inspiration!

Oscar: Jeg skal til Berlin i Tyskland med mit bofællesskab og til Skagen på Familietur. Det bliver awesome!

Krystian: Jeg skal på sommerkursus på Egmont med musik og håndcykel. Ellers skal jeg bare chille og træne.

Tobias: Jeg skal male familiens sommerhus svenskrød. Og så skal jeg på sommerkursus på Egmont med musik og teater.

Søren: traditionen tro drager jeg til Småland med familien op til vores dejlige ødegård. Ellers skal jeg hygge mig hjemme med ture rundt i nærområdet.

20 års fødselsdagsfest

Engtoftecentret og Handi Travel Info
fejrer **20** års fødselsdag

Sæt derfor allerede nu X i kalenderen:
Fredag den 18. august 2017 kl. 10-13

Vi glæder os til at se jer på Handi-K@
Engtoftecentret, Engtoften 7a, 8260 Viby J.

Mere info om program/tilmelding i starten af august

Vi glæder os helt utroligt meget til at se jer!

Søde Sommerhilsner
Handi-K@ & Handi Travel Info

Navigator

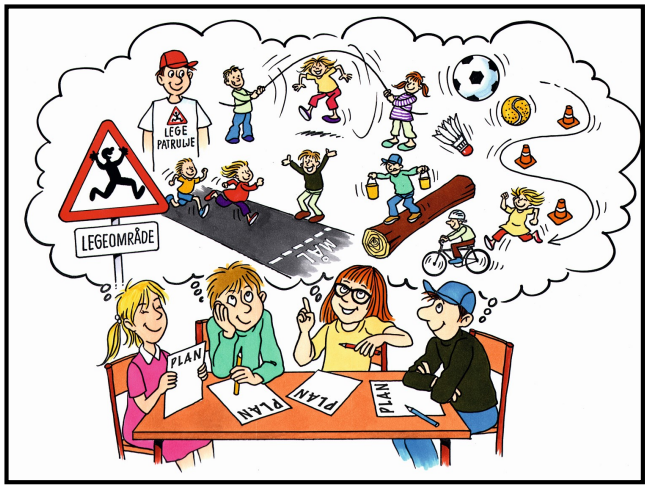
På Navigator lagde vi vores hoveder i blød og genbrugte vores hjerner til, at tænke på, hvordan vi gentænker/bruger tingene her på Handi-K@.

Vi synes, at det er vigtigt, at vi tænker på, hvordan vi bruger vores ting og materialer og ikke bare smider ud.

Det ser vi bl.a. meget tydeligt i Kreativ, hvor Elise er rigtig god til, at komme med materialer/skrot som vi kan lave nye ting/kunst ud af.

Derudover har vi fået Peter tilbage på Handi-K@, hvilket vi er rigtigt glade for.

Derfor har vi lavet et lille interview med ham.



”Hvad har du lavet i din pause fra Handi-K@?”

Peter: ”Jeg har brugt en del af tiden til at tage vare på mig selv. Og har læst lidt dansk og matematik på VUC.

Jeg er rigtig glad for at være tilbage.”

”Hvad laver du i din fritid?”

Peter: ”Jeg begyndte hos teamtvilling i sommeren 2016, men måtte desværre stoppe igen, da jeg fik for mange smerter ved at sidde i løbevognen.

I stedet er jeg begyndt i et træningscenter med en kammerat.”

Kreativ Linje har gang i musikken

Dette forår har Kreativ Linje haft ekstra gang i musik-butikken:

I januar havde vi vores sidste sangbesøg på Borgvold Plejecenter, og efter nogle hyggelige stunder med Gurli og beboerne på Borgvold startede vi et nyt forløb op på Kongsgården. Her mødte vi oplevelsesmedarbejderen, Thomas, som var ham, vi lavede aftalen med oprindeligt. Han er en festlig fyr. Vi glæder hver gang til at komme af sted, for det er livsbekræftende både for de ældre og for os selv.

Efter lang tids forberedelser blev vi også klar til at vise vores Gasolin Teaterkoncert. Vi spillede flere koncerter, både en aftenkoncert og nogle formiddagskoncerter, og publikum var meget glade for at se og høre os. Vi overvejer en turné i efteråret.

Endelig skal vi spille på Sølund Festivalen – igen. Denne gang på Store Scene - festivalens bedste scene! Vi håber på godt vejr, og at der kommer mange og ser os. Vi glæder os rigtig meget, både til at stå på scenen igen og til at blive forkælet back stage. Så kom endelig og se os onsdag d. 14/6 kl. 11.30

Fokus i uge 14

Af Thomas Michael Arpe

I uge 14 var det elevernes uge. De var delt op i tre forskellige grupper: Den første gruppe skulle lave mad fra naturen. Det smagte rigtigt godt! Den næste gruppe var design. De skulle stå for at lave det pænt rundt om Handi-K@. De gjorde det rigtig godt. De byggede sådan nogle plantekasser, man kunne stille rundt omkring, som plantegruppen brugte. De var ude og plante rabarber og forskellige krydderier og urter mm.

Der var også nogle forskellige foredrag i ugens løb. Et af foredragene var om fællesgartneri i Aarhus, hvor man kan melde sig til og leje en grund. Det var meget spændende, og i starten af ugen var der en ude og fortælle om en ny bydel, hvor man hjælper hinanden, handikappede og ikke handikappede. Og den bydel har sit eget bageri og sin egen købmand, så alle pengene cirkulerer rundt. I mange år har de holdt en sommerfest, men det blev desværre for stort for dem, men det lød som om at de har det rigtigt godt.

Der skete også alle mulige andre ting på Handi-K@. Der var nogle, der lavede smykker til træerne. Og jeg vil lade det være op til læserne, hvad de synes om smykkerne. Der er i hvert fald nogle billeder af dem. Jeg tror, at alle synes, det var en god uge. Især Martin, der udtaler, at han godt kan lide at svinge pisken over de andre elever, men også gerne hjælper til. Nedenfor kan I se et interview med nogle forskellige elever, og I kan også se nogle gode billeder fra ugen.

Interview med Martin

Thomas: hvad synes du om den her uge?

Martin: om den her uge? Skide god! Det er en skide god uge!

Thomas: hvad kan du godt lide ved den her uge?

Martin: jeg kan godt lide at holde kuglerne haha. Ej jeg kan godt lide, at hele skolen er samlet om VORES projekt

Thomas: hvad laver du til dagligt?

Martin: til dagligt er jeg ved at starte en Elvisdag. Men nu tror jeg lige, vi skal holde fokus på det, som det handler om.

Thomas: hvad laver du udover at holde poser?

Martin: udover det? Så går jeg til ridning hver torsdag haha.

Thomas: hvad laver du i den her uge?

Martin: jeg holder ved leca kuglerne. De skal jo holdes. Og så fokuserer jeg på, om Agnete og hendes folk arbejder.

X (kvinde i rød jakke): ja du er god til at holde os andre i arbejde, men at sætte dig selv i arbejde er du slet ikke god til

Fokus i uge 14

haha!

Martin: ja jeg svinger pisken, men på en sød og rar måde. Pisken er ikke så hård.

Thomas: Gør de det ordentligt?

Martin: ja det gør de.. øhh piger, I skal ikke lige snakke så meget, I skal arbejde. (Pause, hvor vi alle betragter pigerne i arbejde)

Interview med Søren

Thomas: hvad laver I?

Søren: vi laver traditionelle uroer.

Thomas: hvad laver du?

Søren: jeg laver perler .

Thomas: kan du gode lide den her uge?

Søren: ja, det kan jeg godt.

Thomas: er det en god ide at lave noget andet, end det du plejer at lave? Hvad skal det bruges til?

Søren: det her? Du ved, den skal op og hænge på et eller andet eller omkring…

Thomas: omkring hvad?

Søren: jeg har lidt svært ved at…. (han har vist hovedpine?)

Thomas: vil overlade dig til arbejdet.

Søren: Tak!

Beskrivelse af Handi-Travel-Infos Islandstur

Tirsdag den 18. april tog Handi-Travel-Info (HTI) afsted til Island. Vi kørte fra Aarhus til København ved 6-tiden og skulle med flyveren kl. halv et. Vi ankom til lufthavnen ved halv ti tiden. Da fandt vi en p-plads, som er til biler i 14 dage, og som vi havde bestilt sammen med vores flybillet. Derefter checkede vi ind.

Derefter kom Falck over til os og spurgte om, hvem der kunne gå selv, og hvem der skulle have hjælp til flyveren. Thomas sagde, at han bare selv ville gå op, hvor jeg sagde, at jeg gerne vil have, at de hjalp mig helt op til sædet, hvor jeg skulle sidde i flyveren. Herefter kørte vi ud til flyveren, hvor de hjalp os ombord - og så fløj vi. Det tog tre en halv time til Island. Island er 2 timer foran, så vi landede kl. halv fem deres tid.

Da vi lander, går min hjælper over til biludlejningen for at hente bilen, vi har booket. Men lidt efter bliver jeg ringet op af min hjælper, Thony, der siger, at han må hente mig, fordi de vil snakke med ham, som har booket bilen. Og det var en god idé, at min hjælper hentede mig, da vi havde lejet en Citroen, som det var helt umuligt at få mig ind i. Biludlejningen tilbød os, at vi kunne køre tilbage til hans kontor, og vi fik i stedet en Ford Mondeo Stationcar med samme aftale og kontrakt. Så Thony og jeg kørte tilbage og hentede Thomas og hans hjælper, Nanna, og efter vi har pakket bilen, kører vi til Reykjavik.

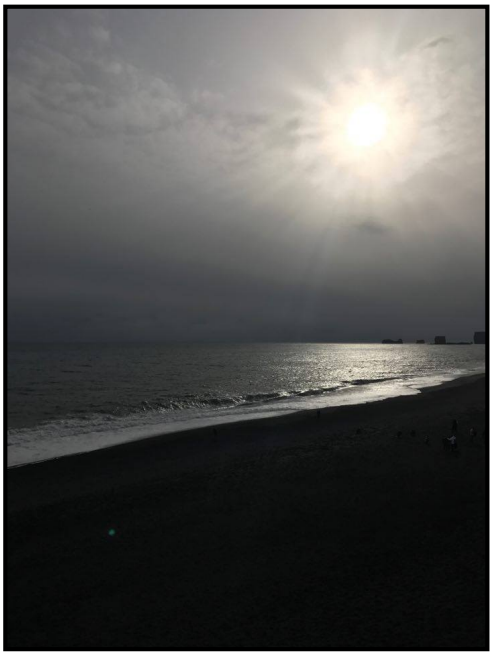
I Reykjavik bor vi på det hotel, som hedder The Capital-Inn, hvilket ligger midt i byen. På deres hjemmeside lød det som om, at det var meget egnet for mennesker med et handicap. Jeg vil sige det på den måde, at det er et hotel til nogle, som er meget selvhjulpne.

Når jeg har sagt det, så gik det alligevel, fordi vores hjælpere var meget åbne og samarbejdsvillige. F.eks. kan jeg nævne, at jeg var i bad 2 gange, mens vi var deroppe. Vi måtte gøre det på den måde, at jeg kørte min håndstol lige præcis langt nok ind af toiletdøren til, at min hjælper

kunne flytte mig over på en lille badebænk. Problemet var lidt, at man skulle ind i en bruseniche, hvor der var en lille åbning. Men som jeg sagde, så gik det meget fint den anden gang, fordi vi da vidste lige præcist, hvordan vi kunne gøre det. Min hjælper og jeg var noget mere nervøse første gang, da vi ikke vidste helt præcist, hvordan vi skulle gøre det, men efter vi fandt en nem løsning, gik det forholdsvist nemt.

Da vi ankom, efter vi har pakket ud osv. var vi meget sultne, så vi kørte over i deres restaurant for at få noget dejlig aftensmad. F.eks. kan jeg nævne, at jeg fik hvalkød. Hvis I tænker på, hvordan hvalkød smager, så vil jeg sige det på den måde, at det smager meget af oksekød, hvis jeg skal sammenligne med noget. Efter at vi har spist, går vi over i vores lejlighed og hygger os, og slapper af efter en lang dag.

Vores tur til Island har to formål. For det første at komme op og se på hotellers egnethed for mennesker med et handicap, og for det andet at komme op og se Islands natur og finde ud af, om naturen er til at være i for mennesker med et handicap. Jeg vil sige ja, på den måde at hvis man tager en hjælper med, som er åben for at arbejde lidt hårdt med at skubbe en, selvom man hjælper til. Island har meget med bjerge osv. Deres vejr er meget forskelligt. Pludseligt er der sol, og på et andet tidspunkt er det regnvejr, og så sner det lige pludseligt. Så det var umuligt at tage tøj på ud fra vejret. Man er nødt til at tage sin egen afgørelse i forhold til tøj.



Et par dage efter vi ankom, havde vi en aftale med et hotel nordpå, som hedder Eldhestar, som vi målte op til vores database og hjemmeside. Et hotel som også tilbyder nogle rideture. De har 7 heste, som tilhører hotellet. De har to handicapværelser, som er delvist egnede. Grunden til at jeg siger "delvist" er, at der ude på badeværelset ikke er så meget plads. Men inde på værelset, hvor man sover, er der meget plads, og det er til at vende. Deres hovedindgang til hotellet var niveaufri med nogle dobbeltdøre,

som ikke var automatiske. Men deres restaurant var stor, lys og nem for handicappede. HTIs vurdering var, at de er til 3 handistjerner, som vi bruger i Handi-Travel-Info.

Næste dag har vi også en aftale med et andet hotel noget længere nordpå, Frost and Fire Hotel, som vi også måler op. Det ligger 15 km fra det første hotel, som vi opmålte. De har 1 handicapværelse med en rampe, som de lægger på dørtrinnet. Når man vil over på værelset, så skal man ud fra hovedbygningen, gå 300 meter, og når man har fået rampen på hoveddøren, så er det nemt at komme ind. Men når man kommer ind, så er det meget smalt og soveværelset er til at bruge, hvis man hjælper meget til for at passe på sin hjælper. Og de har et lille badeværelse på værelset, som er til at bruge. De har en badestol til rådighed, og med den kan man komme over til håndvasken og benytte brusenichen. Og når man skal på wc, er der et armlæn. Når man vil over i hovedbygningen, har de en rampe, som går helt op til hovedindgangen, og når man kommer ind, så kommer man ind i receptionen og restauranten, som er næsten handicapegnet bortset fra et meget meget lille dørtrin på 3 cm. Handi-Travel-Infos vurdering er 2 handistjerner. Udenfor har de en varm kilde og en meget flot natur omkring hotellet.

Nogle af dagene har vi, ud over vores opmåling af hoteller, møder med nogle handicaporganisationer. F.eks. havde vi et møde med God Adgang, som arbejdede med adgang for mennesker med et handicap på Island. De har et samarbejde med en afdeling i Danmark, og de fortalte os, at det på Island er meget, meget svært for de handicappede at komme frem med deres behov og ønsker, fordi kommunen ikke har mulighed for at støtte ligesom herhjemme. Under vores møde hører vi noget fedt, nemlig at de har hørt om os fra den danske afdeling. Meget kort fortalt, så har vi aftalt at sætte hinandens links på vores hjemmesider. Og en anden ting, som vi finder ud af, mens vi er deroppe, er, at de har nogle handicapbusser og taxaer både til el- og håndstole. Vi blev meget forbavsede over at se og høre dette, da vi inden vi tog der-

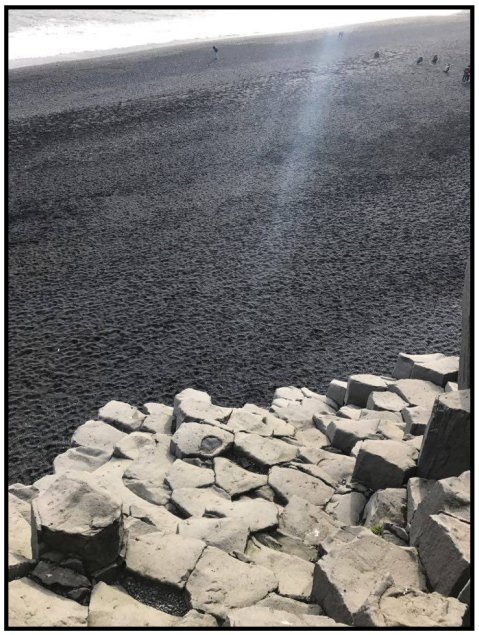
op fik at vide, at det ikke kunne lade sig gøre.

Vi var på udflugt helt op på et bjerg, hvor der var meget sne og is. Det var meget koldt, men det var en oplevelse at se det. Vi kom derop med en minilastbil. Deroppe var der en is-grotte, og inde i grotten har de lavet en kirke, hvor der var blevet gift et par for to år siden. Kirken er stadigvæk i brug.

Island har mange geysere, og hver femte minut kom der en vandsøjle. Da vi kom over og ville se det, så fik vi noget vand i hovedet, for lige da vi kom, så kom der et udbrud. Udover det skal jeg nævne, at vi har lavet en lille video af det, som vi vil lægge på Handi-Travel-Infos hjemmeside, så I selv kan se, hvor fedt det er at opleve sådan noget.

Vi har spist på mange restauranter på Island, som er handicapegnede. Og vi har også fået noget dejlig mad. F.eks. kan jeg nævne, at i Reykjavik nede på havnen er der en stor restaurant, som er meget god for mennesker med et handicap.

Vi har oplevet alt, som Handi-Travel-Info forventede af vores arbejdstur. Vi har fået nogle kontakter deroppe med nogle handicaporganisationer, f.eks. Spastikerforeningen, God Adgang og Blinde- og



Døveforeningen. Og udover har vi også fået to hoteller med hjem til vores database. Det hele kommer på vores hjemmeside og database med mange videoer, så I kan få et fint billede af Island, og om I tør at tage derop. Handi-Travel-Info kan i hvert fald anbefale, at I tager derop og oplever deres natur. Deres natur er meget flot, og det ligner meget Færøerne, som Handi-Travel-Info også har været oppe at undersøge for handicapegnethed. Det er også på vores hjemmeside.

Hvis I vil høre mere om Island, så er I velkomne til at kontakte Handi-Travel-Info. Så vil vi gerne prøve at hjælpe jer, så godt vi kan.

Med venlig hilsen

Handi-Travel-Info

Coffee Break

Vores journalister Lisbeth og Tobias er denne gang taget på gaden for at interviewe 'den almindelige dansker' om GENTÆNKNING.

Interview med fysioterapeuten Peter Mogensen

Hvad er gentænkning for dig?

At gentænke er noget med at se på ting anderledes—på en ny måde.

Man kan fx prøve at gentænke det arbejde man laver. Nu er jeg jo fysioterapeut, så jeg kan måske gentænke, hvordan jeg kan behandle en patient. Bruge nogen nye metoder til at få vedkommende til at bevæge sig bedre og til at nå det mål, som vedkommende nu har.

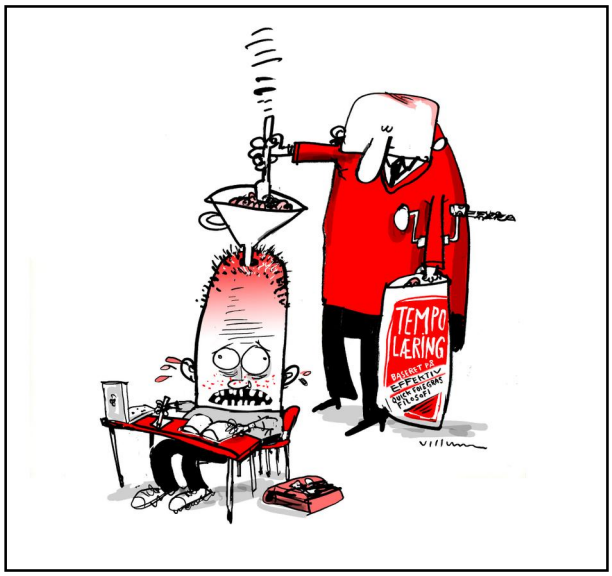
Det kunne også være musik, man prøver at gentænke. Hvis man spiller en eller anden form for musik, en bestemt genre... så kan man prøve at finde nogen nye nuancer og udvikle dem man har i forvejen.

Så gentænkning det er at udvikle noget, at gøre noget anderledes... med nogle nye ideer!

Hvordan gentænker du selv?

Det gør jeg ved at reflektere over de ting jeg laver i min professionelle funktion som fysioterapeut, og i mit professionelle virke også som musiker.

Så prøver jeg at gentænke mig selv i forhold til de mål, jeg stiller ved at reflektere. Jeg kan måske skrive mine tanker ned... om hvordan man kunne gøre tingene anderledes. Fx lave et mindmap over ens mål og de forskellige tanker man har om, hvordan man kan nå de her mål. Så man kan lave sådan en idemappe i forhold til at udvikle på sine metoder og sig selv.



Hollænderbesøg

Hollænderbesøg på Handi-K@ 2017

Kjelds Klumme

Hvorfor står århusianerne op, når de skal sove?

- For at de kan falde i søvn.

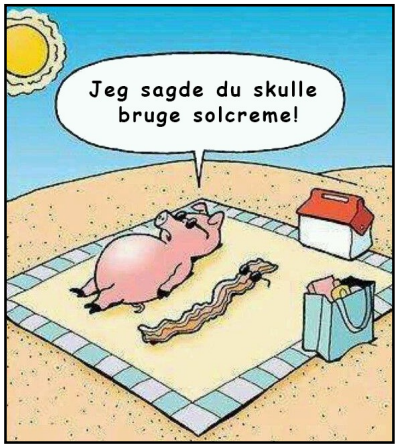
Hvad hedder højhus på Århusiansk?

Svar: Hytte, på hytte ,på hytte, på hytte, på hytte...

"Ja, de er jo meget alvorligt syg", sagde doktoren og bøjede sig ind over sengen, hvor den syge skotte lå. "I virkeligheden er der kun én kur, der kan redde Dem, men den koster £ 100."
- "Det er for meget, doktor", hviskede skotten tilbage. "Bedemanden skal kun have £ 50."

Med mange sommer hilsner

Kjeld Krogstrup



Afslutningsmiddag i Kost og Krop.
Engelsk menu lavet af Lone P

Quiz

Vi har prøvet at gentænke en rebus.

Hvor der normalt er billeder, som man skal gætte en sætning ud fra, håber vi i stedet, at I vil tage jer tiden til at lave den bedst mulige rebus—dvs de bedst mulige billeder til denne sætning fra Rasmus Seebach

Flyv lille fugl
Ud i verden
Når det nu er forbi
Flyv lille fugl
Tag mit hjerte
Det jeg egentlig prøver at sige
Er held og lykke

Der er naturligvis som altid præmier på spil i quizzen!

Løsning sendes til vores mail:

handiboellerne@sol.dk

Kalender

Tir. 1. august: Indskrivningsdag

Fre. 4. august: Handibrugermøde

Ons. 9. august: Højskoledag

Fre. 18. august: Engtoftecentret og Handi-Travel-Info holder 20 års fødselsdag

Fre. 1. september: Handibrugermøde

Tir. 5. september: Højskoledag

KUNST stafetten

Månedens kunstner:

Af Krystian