

TEMA:
HANDI-K@
OVERVINDER
CORONA



Handibøllerne

Nr. 1.

2020



Indholdsfortegnelse

MimsemiX	3	Kost og Krop	20
Bølleblæk	4	Nyt fra Handi-X	21
Kommunikation	6	Kjelds Komik Klumme	22
ForSpring	7	Siden sidst	23
Trivsel	8	Kalender Kvik Kik	23
HTI	9	Kunst stafetten	24
Handi @dgang	10		
Elvisdag	11		
Coffee Break	12		
Demonstration ved rådhuset	14		
Stormøde	16		
Højskoledag 24.2.20	18		
Handibruger	19		



HandiBøllerne

Handi-K@

Engtoften 7

8260 Viby J

Tlf nr: 78 47 73 80

E-mail: handiboellerne@handi-ka.dk

Deadline til næste blad:

26. maj 2019

Redaktion:

Søren

Helena

Oscar

Lone P

Lisbeth

Tobias

Krystian

Loui

Per

Tina



MimsemiX



Det tidlige forår

Det er tidligt, at alting springer ud i år. Det er lidt heldigt for os, for selv om vi skal holde fornuftigt afstand til andre mennesker, så kan vi stadig komme ud og nyde den fine skov og natur.



Jeg bor midt ude på landet – og når solen står op, så står jeg også op – og så er der stort set mennesketomt omkring mig.



Jeg kan godt lide lige så stille at komme i gang med min dag. Jeg har lært at nyde den stille ensomhed – vel vidende, at jeg jo normalt skal mødes med nogle andre dejlige mennesker inde på Handi-K@ lige om lidt.

Jeg savner rigtig meget, at kunne hilse på jer alle sammen – min mandagsmorgensamling er hurtig overstået – der er kun en "jomfru" i rummet – og det er mig selv. Men så tænker jeg lidt på alle jer andre og ønsker jer en god dag og et godt ugehoroskop.

Nu har vi haft særlige forhold og afstand til hinanden i snart 3 uger – så begynder man og glæde sig til, at vi heldigvis snart skal ses igen. Men først skal vi nyde Påsken og håbe på, at vi får fint solskinsvejr at komme ud at gå ture i. Og så må vi krydse fingre for, at statsministeren tør åbne Danmark op igen lige efter Påsken. Så hold endelig øje med nyhederne !! Jeg glæder mig i hvert fald til vi ses.

Påskeknus fra Mimse





Bølleblæk



HANDI-K@ OVERVINDER CORONA

“Sammen - hver for sig” lyder det om og om igen i disse dage. Og hvor gerne vi end ville være sammen med hinanden fysisk i Handi-K@s lokaler, hvor vi plejer at mødes, så har vi i stedet i denne tid været innovative og kreative og etableret nye digitale mødelokaler “Sammen - hver for sig”.

Således mødes vi i stedet på telefon, iPad, computer, har videomøder og fjernundervisning og udveksler i det hele taget med hinanden via alle mulige sociale medier og platforme, som det passer hver enkelt bedst :-)

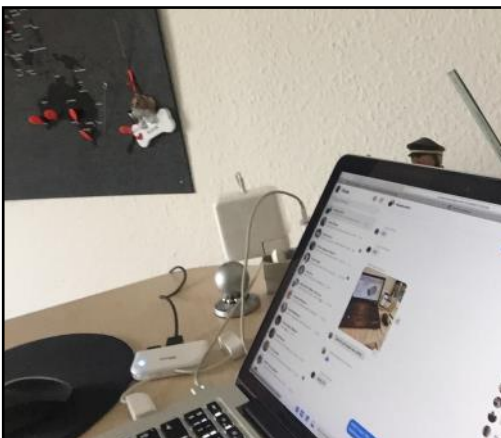
Nogle får en hyggesnak om dette og hint, andre løser arbejdsopgaver og andre igen laver Kahoot-quizzes; viser rundt i deres hjem, synger fødselsdagssange og udvikler nye fælles læringsrum i Cyberspace omkring det at blive klogere på 3D-print med henblik på at kunne designe og printe egne hjælpemidler i RehabLab4U - det er i det hele taget et slaraffenland af kreativitet, mod på nye løsninger og et fantastisk godt eksempel på et stærkt Handi-K@-fællesskab også, når vi er tvunget hver til sit!

Og samtidigt sker der faktisk også noget i de fysiske lokaler på Handi-K@. For når vi ikke er på de sociale medier i gang med snak og undervisning, så bruger vi tiden på at gøre nogle af de ting, som vi i fællesskab har snakket om længe:

Musik og Teatersalen er blevet malet, så den er flot og klar til nye koncerter, musicals og forestillinger.



Der er blevet indrettet et hyggeligt Læse/Lytte/Møderum i det gamle Mitiirum ved Kunsthjørnet. Den Blå Lagune ved siden af Den Blå Café er blevet omdannet til et hyggeligt pauserum med Spillecafé. Og meget meget mere som vi glæder os til at vise frem, når vi igen må samles fysisk på Handi-K@.





Bølleblæk



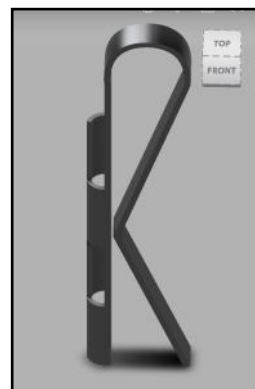
Hvornår det sker, ved vi endnu ikke, men hold øje med vores Facebook og elevernes hjemmeside, hvor vi løbende opdaterer nyt om den aktuelle coronasituation.



En ting er dog sikkert. Vi ved, at påske kommer lige om lidt, og det er tydeligt i Handi-K@s fine byhaver, som blomstrer flot med forårsløg. Herfra ønskes I en rigtig glædelig påske alle sammen og hver for sig. Vi glæder os til at se jer snart igen :-)

Mit navn det står med prikker
Pas på det ikke stikker

* * * * *







Forsprings tur til Teknologisk Institut 26. februar

Forspring m.f. var i onsdags på besøg på Teknologisk Institut for at se på 3-D Printer maskiner og produkter. Det gør vi, fordi vi er i samarbejde med DokkX om det projekt der hedder Rehablab4u, som er et samarbejde mellem Belgien, Frankrig, Italien, Schweiz og Danmark (Aarhus). Projektet skal udvikle borgerne egen-indflydelse på at skabe hjælpemidler, som er skrædder-3D printede præcist til den enkelte bruger; og rigtig gerne med brugernes egen deltagelse i selve tegningen af hjælpemidlet.

Vi lærte rigtig meget om at madvarer nu kan printes, medicin kan printes, dele til maskiner, biler kan printes, alt sammen i alle mulige mærkelige nye materialer, som man opfinder.

Vi på Forspring er helt store i vore hjerter efter at have været på besøg. Måske får vi inden længe selv en lille prøve-printer, så vi på Handi-K@ selv kan opleve hvordan det foregår. Måske kan vi inden længe selv printe nogle små hjælpemidler, som vi selv opfinder.



På Trivsel er vi disse personer: Mette, Ole (+ ledsager), Poul Erik og Per. Men vi får også besøg af Ralf, som vi laver forskellige IT opgaver sammen med torsdag formiddag.

Vi har alle en iPad, som er vores vigtige IT redskab. Vi bruger en app, som hedder MD, (Moment Dairy). Det er vores dagbog, hvor vi også kan gemme billeder og lyd.



En anden ting, vi laver er at træne vores hjerner med programmet ”Professionel Hjernetræning”. Her arbejder vi med forskellige opgaver, tilpasset den enkelte elev.

Lige for tiden har vi et tema, som hedder ”Musik i mit liv”. Vi skal komme med oplysninger om vores musiksmag, musikoplevelser og en masse andet, der har med emnet at gøre. Vi skal afslutte temaet med at lave en playliste for den enkelte borger.





Handi-Travel-Info



Nyt fra Handi-Travel-Info i det nye år

I det nye år vil Handi-Travel-Info bruge noget af året på at gøre vores forside på hjemmesiden mere synlig fx vil vi gøre vores foredragside mere synlig, så I har mulighed for at finde den noget nemmere end I har nu, hvis I vil have et foredrag om rejser. Og vi vil også gøre reklame for at I har mulighed for at chatte med os tirsdag og torsdag fra kl. 13.00 til 14.00 hver uge.

Vores foredrag har følgende titler:

1. Handicappet og chef i Handi-Travel-Info
2. Handi-Travel-Infos Færø-tur
3. Handicappet og flyrejser: Luft under hjulene
4. Rådgivning til hoteller og feriecentre
5. Handi-Travel-Infos Islandstur



Om en halv måned kommer der et nyt foredrag om vores test af krydstogt, som vi var på i sommers.

Og det sidste sidste nye hvis I har noget at spørge os om og I ikke vil maile eller ringe, så kan I også chatte med os to gange om ugen. Og hvis I er ude at rejse og hvis I vil tage information med hjem til os sådan vi kan lægge det ind på vores rejsedatabase, så har vi et spørgeskema, som vi vil gerne sende ud til jer for at hjælpe os.

<http://www.handi-travel-info.dk/Default.aspx>

Mail: jbs@handi-travel-info.dk

Tlf.: 2175 5628





Handi @dgang



Lidt fra Handi-@dgang:

Desværre er app'en "Lige adgang" blevet nedlagt. Vi forstår det ikke, men Dansk Handicap Forbund, der står bag den har haft mange problemer med den, så de har valgt at nedlægge den. Vi har så valgt at gå tilbage til Ryk's T-base. Databasen, den som hedder "tbase.dk".

Så det er den, vi arbejder ud fra nu. Vi har ikke været i gang med den længe, så der er masser af steder her i Aarhus, som skal opdateres. Derudover har vi også fået en Letbane, vi også arbejder på. Så der er stadigvæk problemer på tilgængelighedsområdet i dag og ude på diverse stop stationer.



Til sidst jeg vil arbejde på, at vi kan komme til København og se Christiansborg, og DH huset, det skulle være Europas mest tilgængelige arbejdsplads.

Det var alt fra adgangsgruppen i denne omgang, fortalt af Thomas.



Elvisdag

Elvisdagen år 2020 - arrangør Martin

Vi fik fornemt besøg i år af Henrik Knudsen, som ejer Memphis Mansion i Randers. Han fortalte os om hans store idol, Elvis, i anledning af Elvis' fødselsdag. Henrik er en rigtig god fortæller, og vi hørte om Elvis' liv og hans musikalske karriere.

“Jeg synes, det var en fantastisk dag, og jeg var glad for den store opbakning,” udtaler Martin.

Af Lene H.P.





Coffee Break



KLIMA QUIZ

Svarene på sidste sæsons quiz...

Ingen svar—Ingen vinder :-(

Hvor lang tid tager det for jorden at nedbryde plastikflasker?

Svar: 400-500 år.

Støtter Trump Klimaet?

Svar: Nej.

Hvem er Greta Thunberg?

Svar: Miljøforkæmper.

Hvor mange træer er der på jorden?

Svar: 3,4 billioner.

Hvor mange tons is smelter der i det Antarktiske om året?

Svar: 219 milliarder tons.

Hvor meget skrald bliver der smidt ud om dagen i gennemsnit pr. person?

Svar: 2-3 kg.

Hvor meget partikelforurening skaber busser og lastbiler?

Svar: 140.000 pr. kubikcentimeter.

Hvor stort er dødstallet af Chernobyl udbruddet (1986)

Svar: 93.000-200.000 døde.

Hvor mange hektar bliver brændt af pr. år af skovbrande i Amerika?

Svar: 7 millioner hektar (Hektar = en fodboldbane).





Coffee Break



Quiz lavet af Tobias



Hvornår er der skuddag?

24/2 – 26/2 – 29/2

Hvor mange år fylder Dronning Margrethe?

75 – 80 – 85

Hvor mange år ville Elvis være fyldt til næste år?

41 – 43 – 45?

Hvor skal Dronning Margrethe's fødselsdag 2020 foregå?

Aarhus, Marselisborg Slot – København - Amalienborg Slot?

Hvad hedder den nye præsident efter Donald Trump

Joy Biden - Elizabeth Warren - Amy Jean - Bernie Sanders?

Hvornår er der forårsjævndøgn i 2020?

20. marts – 23. marts - 27. marts?

Hvornår holder Handi-K@ jubilæum og 30-års fødselsdag i 2020

5. juni – 15. juni - 25. juni?

Send svarene til handiboelleerne@handi-ka.dk

senest den 26. maj.

Demonstration ved rådhuset



Demonstration ved rådhuset



Demonstration mod Aarhus Kommunes såkaldte balanceplan tirsdag den 18. februar!

Det blev ikke helt den "festlige – vrede" demonstrationsdag, vi kunne ønske os.

Vejret var ikke med os. Det var en særdeles kold og våd omgang, som I kan se på billederne. Nå, men anledningen til at mødes i en demonstration var da heller ikke morsomt, Aarhus Kommune havde meldt ud at der skal spares på hele soci-

alområdet! Det blev sagt, at det samlede beløb skulle være på 140 mio. kr.

Egentlig skulle demonstrationen have været fra kl. 15 til kl. 17, men på grund af kulden og regnen blev der skåret en time af.

Et par talere og noget god musik hjalp med at holde humøret oppe.

Fra Handi-K@ deltog Marianne, Merete og Per.

Stormøde

Stormøde fredag d. 31/1 2020

Mødeleder: Tobias
Ordstyrer: Thyge
Referent: Maria

Start 9:45 i teatersalen

Velkomst ved Mimse

Talte om vigtigheden af stormødet og handibrugerrådet som en demokratisk instans på Handi-K@

Tobias (formand pt) fortæller om valg af medlemmer til handibrugerrådet:

Navigator: Repræsentant: Lene TS –
suppleant: Eivild
Kreativ Linje: Repræsentant: Anna –
suppleant: Martin
Trivsel: Repræsentant: Mette –
suppleant: Poul Erik
Kommunikationslinjen: Repræsentant:
Tobias – suppleant: Krystian
Adgangsgruppen: Repræsentant: Tho-
mas – suppleant: Karsten Hyldig
Forspring: Repræsentant: Kim –
suppleant: Christian

Der er taget billeder, så fototavlerne med deltagerne kan opdateres.

Hvad sker der på linjerne:

Forspring ved Thyge:
Thyge går på efterløn til september. Forspring er i gang med at lave en god plan for fremtiden for holdet.

Blandt mange andre ting er de optaget af at hjælpe andre. De er i derfor – og fordi de også er teknisk interesserede - blevet en del af projektet Rehabilab4U. Dette projekt, som DokkX også er en del af, handler om at udvikle en 3D printer, der kan lave mindre hjælpemidler. Alle her på Handi-K@ må gerne komme med forslag til, hvad man eventuelt kan udvikle af nye hjælpemidler.

Navigator ved Susanne:

Navigator er speciel på den måde, at de fleste deltagere er brobyggere til andre linjer. De fleste til forskellige musik, kreative fag og Handibøllerne mm.

Trivsel ved Per:

Ralf kommer forbi om torsdagen, hvor deltagerne individuelt træner professionel hjernetræning. Alle på Trivsel har en Ipad. Næsten hver gang, de er sammen, er de MD (Moment Diary), hvor de skriver dagbog med tekst og billeder.

Andre emner, de arbejder med, er at følge med i nyheder samt emnet livshistorie.

Poul Erik er i Lidl to gange om ugen, hvor han arbejder.

Adgang ved Carsten:

Thomas (repræsentanten) er ude at rejse, så derfor har Carsten påtaget sig opgaven at vise den film, som de har lavet om holdets aktiviteter. De måler op forskellige steder for at sikre, at adgangsforhold er i orden. Efter en forespørgsel fra Lisbeth, har Adgang fået kommunen til at lave en ordentlig nedkørsel i forbindelse med en

Stormøde

gangsti. Dette har de lavet en fin film om.

HTI ved John:

I år har de hjulpet forskellige med deres rejse-planlægning. De har holdt et foredrag og været ude og tjekke, hvordan man kan komme på krydstogtferie med kørestol.

Og mange andre aktiviteter.

I det nye år, vil de blandt andet arbejde på at komme ud og lave foredrag, videoer og feriedestinationer i fx Uganda.

Kreativ Linje ved Maria:

Forskellige fag:

I drama, hvor vi nu er færdige med vores forestilling "50 års fødselsdagen", vil vi her i foråret arbejde med dramaøvelser mm, og senere tager vi fat på en ny forestilling igen.

I musik arbejder vi med sange / underholdning til jubilæet på Handi-K@ .

I workshop laver de mange forskellige ting, fx at skrive til handibøller, arbejde med delmål samt at arbejde med frivilligt arbejde, hvor vi spiller og synger sammen med ældre borgere på plejehjemmet Borgvold en gang om mdr.

Kommunikationslinjen ved Søren, Kristian og Tobias:

Mandag formiddag arbejder individuelt med forskellige opgaver/kasser. Tobias arbejder med fondsansøgninger til hans ferie i Barcelona og Sicilien. Søren arbejder med Buchs bureau, som fremadrettet ud over opslagstavlen ved elevatoren skal på infoskærmen.

Derudover står holdet for Handibøllerne om tirsdagen og HandiX om fredagen.

Per fortæller om, hvad der sker på handicapområdet:

Privat: 26. juni bliver Per 70 år og kommer derfor ikke til jubilæet. Og derfor vil Per gerne holde en reception på Handi-K@ sammen med alle os engang efter sommerferien. Trods de 70 år fortsætter Per heldigvis på Handi-K@



Højskoledagen 24.2.20



Højskoledag d. 24.2.2020



Vi kaldte højskoledagen for Forårsdag.
Vi forspirede og forskønnede udearealet og gjorde klar til foråret derude.
Vi lavede også et eksperiment med at gendyrke grøntsagsrester.



Handibruger

Referat fra Handi-bruger møde mandag d. 2/3-2020

Tilstede: Anna, Lene TH, Mette, Tobias, Christian, Thomas og referent Lone.

Afbud:

Referat fra sidst: God kendt

Dagsorden:

1. Postkassen
2. oplæsning af referat.
3. Elevfesten torsdag d. 25/6
4. evt.



1. Der var ingen ting i postkassen.
2. HB opfordre til at referatet bliver læst op om mandagen, så flest muligt hører det.
3. HB tager så småt hul på elevfesten. Anna vil gerne lave indbydelsen.
Tidspunkt for festen er kl. 12.30-15.30.
Prisen er som den plejer at være 75 kr. pr. person.
Sidste tilmelding bliver onsdag d. 3 juni
Til festen i år skal man huske, at man kun skal bestille telebus hjem, da man jo er på Handi-K@ fra om morgen.
Hvis man nu har en fri d. 25/6, er man velkommen til at møde ind til Kl. 9.30 sammen med resten af Hani-K@ og deltage i åben hus arrangementet
Lone snakker med Steen ang. menu til festen.
4. Ingen ting til evt.

HB datoer i 2020: 6/1, 3/2, 2/3, 20/4, 4/5 og 8/6



Kost & Krop



Så begyndte en ny sæson af Kost og Krop i januar.

Det blev en dejlig start på sæsonen med mørbradgryde, kartoffelmos og en rigtig lækker broccolisalat. Menuen sluttede af med en super-svampet chokoladecake og vaniljeis.



Mørbradgryde
Kartoffelmos
Broccolisalat



Svampet
chokoladecake
&
Is

Den næste gang bestod menuen af Bøf Stroganoff med kartoffelmos og en lækker jordbærtærte.



Nyt fra Handi-X

Her i foråret er vi på holdet Søren, Tobias og Poul Erik. Per er underviser / lærer på holdet.

Måske vil Oscar også komme om fredagen. Det håber vi.

Poul Erik har godt nok sit arbejde at passe på LIDL; men han kommer efter opgaverne er løst.

Vi beskæftiger os med Buch's Bureau. Derfor læser vi nyheder om personer med handicap (Handiklip). Vi vælger de nyheder fra, som vi synes har betydning for vores kammerater.

Så tilpasser vi nyhederne, så de ser præsentable ud, og så sættes de op på tavlen ved elevatoren.

Det er også tanken, at nyhederne skal komme på INFO – skærmen.

Vi læser også avis: "Faktisk" fra Weekendavisen. Og løser gerne opgaven fra Doktor Q. Sender vores svar ind, og håber snart at vinde en bogpræmie.

Vi har også et vågent øje på LETBAREN. Hvordan går det med tilgængeligheden?

Og hvad er der nu sket af ulykker?

Hilsen Poul Erik, Søren, Tobias og Per



Hvad er det for et dyr?





Kjelds Klumme



Alle børnene kom sikkert over havet undtagen Jannik han tog Titanic

Alle børnene kom sikkert hjem fra fabrikken undtagen Ib og Arne de blev til chili konkarne

Alle børnene gik forbi lorten undtagen Stella hun troede det var Nutella

- Tjener, der er en flue i min suppe!
- Bare rolig, den skal edderkoppen på
Deres brød nok ordne.

Blondinen havde været til atletikstævne og efter konkurrencen ringer hun grædefærdig hjem til kæresten.

- Skat vi bliver nød til at flytte jeg har lige vundet 110 meter hæk

Ved du hvad der er snyd :

- At give en dværg en joint og så fortælle ham, han bliver høj af det.

Hvis en snegl mister sit sneglehus, er den så nøgen eller hjemløs?

Hvad er den sværeste del af en grøntsag, at få igennem en kødhakker?

Kørestolen.

To rockere taler sammen.

- Har du stadig din Kæreste?
- Nej Hun døde af en forkølelse.
- En forkølelse? Det dør man da ikke af.
- Jo hvis man smitter mig, så gør man.





Siden Sidst



Coronavirussen COVID-19 er over os.

Husk at følge rådene, så ses vi snart.



- 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
- Hold afstand - bed andre tage hensyn



Kalender

16 / 4 Højskoledag

20 / 4 Handibruger

01 / 5 UVF

4 / 5 Handibruger

8 / 5 Store Bededag

16 / 4 Højskoledag

21 / 5 Kr. Himmelfartsferie

22 / 5 UVF

1 / 6 Pinseferie

8 / 5 Handibruger

17 / 6 Højskoledag

25 / 6 Jubilæumsfest

KUNST *stafetten*



**Månedens kunstner:
Mette**