



Nyhedsbrev

Frivillig Samråd Mors

Nyhedsbrev 3, nov. 2014



En ny metode gør det nemt at tjekke, om brugere af kørestole og el-scootere får det fulde udbytte af deres hjælpemiddel. Der arbejdes på en etablering af en bane på Mors. Det er tanken, at alle der får en kørestol eller en el-scooter fra kommunen kan komme på kursus i navigation og brug af hjælpemidlet; kurset er selvfølgelig frivilligt. Banen vil også kunne bruges i forbindelse med genoptræning.

Erik Fuglsang, formand for Frivilligt Samråd opfordrer alle der skal have en el-scooter eller en el-kørestol til at tage på kursus. "Det

er et rigtig godt tiltag og det er jo med til at sikre trafikken—ikke mindst for den der skal navigerer rundt på el-scooteren eller kørestolen."

Måske gratis...

Detaljerne omkring banen og hvordan givne kurser skal skrues sammen, er ikke på plads endnu. Forhåbentligt kommer alle der har gennemført kurset, også til at få et kørekort. En kørelære har allerede sagt ja til at indgå i et samarbejde. Der skal både øves på bane og ude i trafikken, når kurset forhåbentlig starter til foråret. Kurset vil ruste de udøvende bedst muligt—til glæde for dem

I dette nummer:

Kør godt i kørestol og på el-scooter	1
Gigtforeningen starter lokalafdeling op. Fra spiseven til spiseklub	2
En morsingbos hjerte—turretur: Fra sygdom til kærlighed	3
Hvad er sysntolkning? Fremtidens Radio	4
Kort & godt Jobannoncer	5

selv og andre trafikanter. "Kurset skal ses som en hjælp og en sikkerhed for den enkelte og ikke som en barriere", udtaler Frivillighedskoordinatoren Charlotte Kristensen, der selv har været på kursus.

"Kør godt i kørestol og på el-scooter" er en dansk version af en canadisk metode, Wheelchair Skills Program. Ved hjælp af metoden kan brugere teste anvendelsen af deres kørestol/el-scooter og finde ud af, om den evt. skal tilpasses yderligere, eller om de skal træne nogle kørefærdigheder, for at hjælpemidlet fungerer optimalt.



Frivillighedskoordinatoren Charlotte Kristensen er selv ude og navigerer rundt på en bane i en manuel kørestol.



Sådan kunne noget af banen, der arbejdes på at få etableret, se ud.

Gigtforeningen Thy/Mors

Af Doris Schouboe, Kontaktperson i Gigtforeningen på Mors.

Mors får lokalafdeling af gigtforeningen

Foreningen arbejder på at oprette en lokal gruppe på Mors.

Der er foreløbig planlagt **2 arrangementer i 2015.**

Den 20. maj kl 14 i Skovparken, Østergade i Nykøbing.

Her vil emnet være: Orientering om Region Nordjyllands Gigt og Rygcenter i Skagen. Er det noget for mig?

Den 9. sept. kl 14. Besøger vi Sundhedscenter Limfjorden.

Strandparken 48 i Nykøbing

Vi skal se centret og høre om de tilbud der er. Pt er der ikke specielle tiltag for gigt. Men der er så meget andet, og måske noget du kan bruge.

Obs: Generalforsamlingen i 2015 vil blive afholdt i Vilsund.



Billede: TV Doris Schouboe som er ny kontaktperson på Mors. TH Helle Sten som er formand for Gigtforeningen Thy/Mors.

2014.

Du kan stadig nå at være med til årets sidste arrangement som er: **Den 26. november** i år, hvor der er der Julehygge i Planthuset i Thisted. Kl. 13 til 16. (se det udsendte program eller foreningens hjemmeside.)

Vi håber, at der med oprettelsen af en Lokalgruppe på Mors vil være flere af gigtforeningens mange medlemmer på Mors, som har lyst til at deltage.

Vi modtager gerne forslag til aktiviteter fra medlemmerne; så har du en god ide/forslag til sammenkomst/ udflugt, så hører vi meget gerne fra dig. Du kan ringe til Helle på tlf. 97 91 22 02 eller til Doris 23 49 26 28.

Fra spiseven til spiseklub

Projekt Spiseven eksisterer stadig, som det var at man kan få en spiseven hjem til sig. Dog, da tiltaget ikke fik den fornødne effekt, har vi i styregruppe måtte sadle om. Derfor er der nu som et pilot-projekt startet en Spiseklub i Vils/Vejerslev. Spiseklubben er kommet i værk gennem et samarbejde mellem den lokale præst, Trine Gjørtz og formand for Borgerforeningen, Britta Kristensen, Centralkøkkenet Skovparken i regi af Ældre Sagens og Røde Kors. Der er spiseklub hver den sidste tirsdag i måneden kl. 11.30 og den afvikles i Vejerslev Menighedshus, Smedebjergervej 50, 7980 Vils.

Side 2

Spiseklub er i reglen kun for ældre, småtspisende singler. Når du er med i spiseklubben, er du automatisk tilmeldt madordningen.

Gudrun, som var en af dem der var med, sagde om spiseklubben: "Ja, og der blev taget et billede af os alle sammen." Det var vel nok dejligt at møde alle de damer fra byen, jeg har kendt og snakket med altid, men jeg har jo ikke været ude de sidste 3 år". Bare jeg ikke bliver syg, så jeg ikke kan komme næste gang. Og vores præst, hende kan jeg li', jeg havde aldrig mødt hende."

Der er spiseklub i Vils igen d. 18. november. Hvis du gerne vil høre mere om spiseklubben så kontakt Charlotte Kristensen, 21 18 22 06.



Billede: Gudrun sidder i midten i den hvide bluse. Først TH er det Ellen Nielsen og på den anden side af Gudrun, sidder Kaya.

En morsingbos hjerte – turretur:

Sygdom til kærlighed

Den her historie ender med, at Mors får samtalegruppen: "Fra hjerte til hjerte". Det er den sidste mandag i måneden kl. 19 – 21 på Skovparken. Gruppen er i regi af Hjertereforeningen og det er gratis – både for hjertepatienter og pårørende. Ivan Sørensens, som står for gruppen, ser en mening med samtalen mellem mennesker, der har lignende udfordringer til fælles. Har du spørgsmål kan du kontakte Ivan på telefon: 30 71 09 30. Du kan også bare komme på skovparken, Østergade 37.

Af Ivan Harder Sørensen, oktober 2014.

"Jeg er født på Mors i 1969. Udover at være morsingbo er jeg også født med Kongenit korrigeret transposition med pulmonalstenose og ventrikelseptumdefekt (vsd). Allerede som barn blev jeg opereret to gange, både som 3 og 7 årig. Grundet de operationer jeg fik som barn, har jeg i størstedelen af mit liv været sund og rask, oplevet spændende ting og fået to børn. En søn på 18 og en datter på halvandet år.

Tilbage i 1983, som 14 år gammel blev jeg opvasker på Sallingsund Færgetrok. Siden gik jeg i lære på Pakhuset som tjener. Det var en skøn tid. I 1994 blev jeg tilbudt et job på Grønland, som jeg tog imod. Jeg havde kun fået job et år, men jeg endte med at være der ind til juni 2014. På grund af problemer med mit hjerte blev jeg frarådet at bo på Grønland og var derfor tvunget til at flytte tilbage til Danmark og være tættere på et ordentligt og velfungerende lægesystem. Mit valg om at flytte til tilbage til Mors var svært, det var mit liv, mit arbejde, min hverdag. Nu bosiddende på Mors er det svært at vænne sig til et liv som førtidspensionist i en alder af 45 år. Svært fordi jeg ser sund og rask ud – andre kan jo ikke se min hjertefejl. Dog er det trods alt dejligt at være tilbage på Mors, det vækker gode minder, og jeg er kommet tættere på min familie.

I 2005 fik jeg en pacemaker første gang, og i 2008 fik jeg det så rigtig dårligt. Inden indgrebet i 2008, blev jeg bedt om at tage stilling til, hvad der skulle ske, hvis det gik helt galt... Da gik det op for mig, at det her ikke kunne være helt godt. Det fik mig til at tænke over, hvad jeg havde oplevet med min søn, som dengang var blevet 12 år. Jeg fandt ud af, at jeg intet havde oplevet med ham, jeg havde kun tænkt på mit arbejde. Det krævede en god snak

med min søn, hvor jeg fortalte ham, at når det her var overstået, skulle han og jeg ud og rejse".

Hong Kong har for mig altid været en fascinerende by, så der skulle vi hen. En af mine gode venner er gift med en, der har boet i Hong Kong. Jeg fik hende til at kontakte sin søster, som stadig bor der, og hun ville vise os rundt i et par dage. Skæbnen ville, at søsteren rejste til Thailand en uge, før vi ankom. Min vens hustru prøvede at ringe til en veninde, som i første omgang var meget afvisende for at skulle lege guide. Hun gik dog med til at gøre det i to dage, og derefter måtte vi klare os selv. Hun hentede os i lufthavnen, og det endte med at hun viste os rundt i samtlige 10 dage - det var kærlighed ved første blik. Min søn og jeg tog tilbage til Grønland, og tre måneder efter kom Noona på ferie i Grønland. I dag er vi gift og har et barn sammen. Så havde det ikke været for mit hjerte – i flere betydninger - havde jeg ikke fundet min dejlige hustru.

Jeg har desværre fået det værre, jeg blev af rigshospitalet kraftigt rådet til at flytte til Danmark igen, det var noget af en beslutning. 20 år i Grønland er lang tid og det var nogle dejlige år. Jeg var til udredning for en hjertetransplantation (HTX) alle prøver var fine, indtil mine nyrer blev tjekket, de var desværre for dårlige, så nu kan jeg ikke få en transplantation. Når det bliver dårligere, vil jeg få et mekanisk hjerte, der er jeg heldigvis ikke lige nu. Vi er nu flyttet tilbage på Mors, hvilket vi er utrolig glade for.

Så husk, der er ikke noget der er så skidt, at det ikke er godt for noget.



HJERTEFORENINGEN



Hvad er synstolkning og oplæsning af undertekster

Film og tv er vigtige kilder til information, underholdning og læring. Mange får kun et lille udbytte af disse medier. Derfor synstolkning og oplæsning af undertekster.

Synstolkning og oplæsning af undertekster gavner de cirka 25.000 blinde og stærkt svagsynede mennesker, der lever i Danmark, samt den endnu større gruppe af mennesker med et svagere synshandicap. Dertil kommer en stor og sammensat gruppe af ældre mennesker med nedsat syn, ordblinde, udviklingshæmmede og børn, som kan have glæde af denne service.

Synstolkning består af et ekstra lydspor, som beskriver, hvad der sker på billedet. Det kan fx være beskrivelse af ansigtsudtryk, kropssprog og sceneskift. Den mundtlige beskrivelse er tilrettelagt, så udsendelsens originale lydside ikke forstyrres.

Oplæsning af undertekster foregår på den måde at en syntetisk tale læser underteksterne op samtidig med at lyden på selve programmet sænkes. Derved kan man følge med i udsendelsen selv om det foregår på et fremmedsprog.

Synstolkning og oplæsning af undertekster finder desværre kun sted ved programmer på DR.

Kontakt din tv-udbyder for at få mere information om, hvordan du modtager synstolkning og oplæsning af undertekster.

Se også mere på www.dr.dk/OmDR/Tilgaengelighed/Synstolkning/Synstolkning.htm

Her kan man finde informationer om andre tjenester som er med til at øge tilgængeligheden til TV. Her er der også mulighed for at tilmelde sig et nyhedsbrev om netop tilgængeligheden til TV.

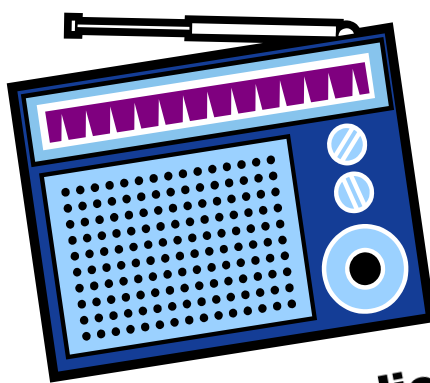
Til orientering kan jeg oplyse at man pt. Bl.a. Kan se følgende udsendelser med synstolkning:

1864 søndag aften.

Bankerot torsdag aften.



Fra serien 1864, der kører hver søndag k. 20.00 på DR1. Scenen er fra hvor Laust og Peter første gang møder Inge.



Fremtidens radio



Nedenstående artikel er indsendt af:

Per Dommerby Kristiansen Formand
Dansk Blindesamfund Thy-Mors.

P4 vil fra starten af 2015 også komme på DAB+, platformen. Dvs. at DAB radioen skal være en DAB+ for at kunne lytte til P4 digitalt.

Danmarks mester og Giro 413 flytter fra P4 til P5 kanalen pr. 1. november og man skal derfor have en DAB radio (helst +), hvis man vil lytte til de to udsendelser via antennesignal.

Alle de andre DR kanaler vil i en periode fortsat være på DAB platformen, hvor de så også flyttes over til DAB+ (2018?).

P4 vil fortsætte på FM båndet indtil FM en dag bliver nedlagt med udgangen af 2019. Dette hvis man i midten af 2018 konstaterer, at minimum 50 % af radiolytning sker digitalt.

Man kan også bruge en internet radio, computer eller Smartphone som via internettet kan afspille alle de digitale kanaler.

Man kan læse mere om den digitale radiokøreplan her <http://www.kulturstyrelsen.dk/medier/radio1/digital-radio/justeret-koereplan-for-digital-radio/>

Hvis man har kabel-tv så er det muligt, at lytte til alle vores kanaler og dab, gennem kabel-signalet.

Kort & godt

• LEV julegudstjeneste og juletræ

Traditionen tro afholder LEV Morsø julegudstjeneste i Nykøbing Kirke lørdag den 15. december kl. 14.00 med efterfølgende juletræ, julesange og juleeventyr i Kirkecentret. Efter gudstjenesten foregår juletræ i år i Kirkecentret. Dette skyldes dels omstrukture ring i Morsø Kommunes tilbud og dels for at skabe nye rammer for arrangementet. Kom og vær med til denne hyggelige eftermiddag, som byder på gudstjeneste med altergang og kaffebord med hjemmebag. Vi synger nogle af julens sange, og der læses et juleeventyr. Der vil være dans om juletræet, og julemanden byder på godteposer. Dagen slutter med fælles spisning med lidt mad og drikke. Kom og vær med til i fællesskab at fejre julen og denne juletradition.

• Er du på grænsen til frivillig? Temadag i Midtmors Sport



Morsø Kommune inviterer alle der har lyst til – eller allerede yder en frivillig indsats indenfor social- og sundhedsområdet på Mors – til temadag, i **Midtmors Sport** Øster Jølby, den 25. november fra 14:30 til 18:00.

Vi håber, foreninger og organisationer møder talstærkt op for at diskutere fremtid og samarbejde med de fremmødte politikere. Det er gratis at deltage.

Tilmelding senest den 14. november til connie.majgaard@morsoe.dk / **99 70 71 85**.

Hans Stavnsager vil guide os sikkert og spændende gennem eftermiddagens dilemmaer, så vi sammen kan udforske grænserne for frivillighed.

Jobannoncer

Er **du** en natteravn - og vil du være med til at gøre en stor forskel for et tryggere samfund for vores unge i natten?

Ring til Susanne Lykke Baun på: 40 81 52 83

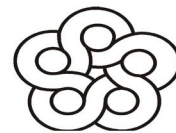


Er du fiks på fingrene—både **mænd og damer**, så kan du være med i Værktøjskassen. Ring på 21 67 10 32 eller 24 43 69 13 — mandag og torsdag kl. 16—18.



✦ Du kan blive kørestole-skubber eller tandemcyklist på et af øens plejecentre. Ring på 21 18 22 06





Skovparken
Østergade 37
7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 21 18 22 06
ckk@morsoe.dk

Redaktion:
Doris Schousboe
Lilly Hvas
Kjeld Bøcker
Margrethe Hansen
Charlotte Kristensen

Indlæg/breve kan sendes til
Det Frivillige Samråd
"Skovparken"
Østergade 37
7900 Nykøbing
Mærket: Nyhedsbrev.