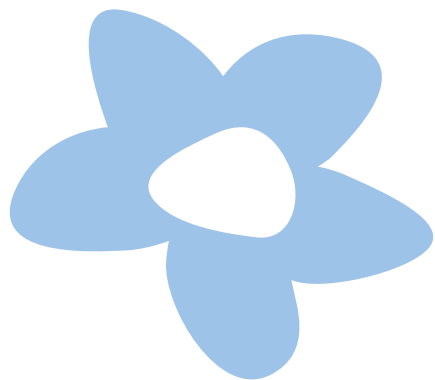




HORSENS & OMEGN

LOKALAFDELING



**Kom på eventyr
sammen med os**



NR. 1
MARTS 2025

Lev 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

I dette nummer...



Side 13

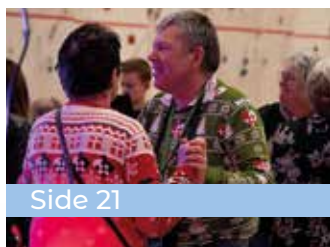
SAMMEN PÅ EVENTYR



Side 17



Side 19



Side 21

Lovgivningen er ændret:

Der skal i dag afgives aktivt samtykke til, at en deltager må fotograferes, og at vi må bruge billederne. Vi håber, at du accepterer, at vi bruger fotos fra vores aktiviteter på hjemmesiden eller i kredsbladet, så vi kan dele ud af de gode oplevelser.

Ønsker du billeder slettet, så skriv til karen@xzt.dk

DEADLINE 2025:

Indlæg sendes på mail	senest	Udkommer
Blad nr. 2	14. maj	Juni
Blad nr. 3	1. august	September
Blad nr. 4	13. november	December

Vi modtager meget gerne indlæg, ideer og forslag til bladet. Dette sendes til redaktøren på mail.

E-mail: levblad.horsens@gmail.com

Ønsker du et eksemplar af kredsbladet med din artikel/billeder – så send os din postadresse.

Skulle bladet udeblive ved adresseændring osv.

– kontakt venligst redaktøren.

Sats og tryk:

Intryk
Tlf. 70 21 10 00
www.intryk.dk

Annoncer:

Rosengrenen ApS
Hovedgaden 8, 8670 Låsby
Tlf. 8695 1566
Telefontid på hverdage
kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00
Mail: info@rosengrenen.dk
Hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

Lederen:



Kære læser af vores kredsblad

Så er julen og nytåret overstået, og vi går hastigt mod lyse tider. Vintergækker og de andre forårsblomster varslers forårets komme. Og så sker der mange dejlige ting i Lev Horsens.

Siden sidste blad har vi haft juleafslutning på diskoteket, hvor der blev serveret pizza sammen med god musik og hygge, godt hjulpet på vej af vores to bestyrelsesmedlemmer Rosa og Mariann.

Og som det hører sig til i december måned, har vi afviklet den årlige julefest på CAUL med Johnny Hansen og Søren Riis.

Biografen har vi også været forbi, hvor vi havde købt to forestillinger til vores medlemmer. Det var Børnene fra Sølvgade og Mufasa.

Generalforsamlingen er også overstået for i år. I kan læse mere om generalforsamlingen inde i bladet. Inden generalforsamlingen havde vi inviteret Anja Aalund til at fortælle om en bedre hverdag, når pårørendesamarbejdet fungerer.

Sidst men ikke mindst er vi kommet godt i gang med vores projekt Sammen På Eventyr, hvor blandt andet onsdagscaféen på CAUL er kommet rigtig godt i gang bistået af vores frivillige. Læs meget mere herom inde i bladet sammen med særindlægget i dette blad.

Bestyrelsen har været til mange møder i årets løb samt afholdt en bestyrelsesdag, hvor vi kan lære mere om de mange nye ting, som vi arbejder med.

Vi har i årets løb fået mange nye medlemmer, som vi byder velkommen i foreningen. Jo flere vi er, jo mere kan vi lave – dejligt!

Husk, at når du læser dette blad, så husk aktivitetskalenderen. Meld dig til de ting, som du har lyst til, men skynd dig, mange pladser bliver efterhånden hurtigt udsolgt.

På bestyrelsens vegne
Karen Nygaard, formand Lev Horsens

BLIV MEDLEM AF LEV PÅ WWW.LEV.DK

Biograftur i Megascoppe Horsens

Børnene fra Sølvgade



Af bestyrelsen Lev Horsens

Det er blevet en tradition, at vi flere gange om året inviterer vores medlemmer til at se en biograffilm i Megascoppe i Horsens.

Denne gang var Børnene fra Sølvgade på plakaten. Så søndag den 8. december 2024 havde vi inviteret alle medlemmer og pårørende til en hyggelig søndag eftermiddag i biografen. Vi havde lejet en sal i biografen Megascoppe, så vi kunne nyde filmen for os selv.

Der var fyldt godt op i salen. Man kunne ikke undgå at høre, at der var blevet købt ind med popcorn og andet godt til filmen.

Der blev grinet højt mange gange. Det var en rigtig god familiefilm, som fængede os alle.



Mufasa Løvernes Konge



Af bestyrelsen Lev Horsens

Første film, som vi var vært til i 2025, var Mufasa: Løvernes Konge.

Vi havde inviteret til denne storslåede film søndag den 2. februar 2025 i Megascoppe. Vores medlemmer og pårørende kunne forvente en hyggelig og ikke mindst en spændende søndag eftermiddag i biografen.

Også denne gang havde vi lejet en af de store sale i biografen Megascoppe, som var fyldt godt op.

Filmen levede op til anmeldelserne. Den var til tider meget spændende, hvor alle holdt vejret i spænding. Filmen var rigtig godt lavet og var meget livagtig. Til enhver god film skal man have popcorn. Ser man på, hvor mange der kom ind med popcorn, så måtte det betyde, at filmen nok skulle blive god.

Næste film i Megascoppe bliver Paddington i Peru – læs mere herom et andet sted i bladet.



Der er forår i luften – og vi har mange tilbud til dig det næste halve år

Glæd dig
til 2025

Af bestyrelsen Lev Horsens

Sidste gang nævnte vi, at vi kunne fornemme duften af julegløgg og klejner, duften af lys og gran. En dejlig tid i den mørke måned. Men nu kan vi mærke forårets snarlige komme. Vintergækker og andre forårsblomster er på vej, om en måneds tid begynder alting at blive grønt, fuglene begynder at synge, og aftnerne forbliver lyse. Hvad ville passe bedre end udendørs arrangementer. Det kan vi også byde på sammen med en masse andre tilbud. Du kan i oversigten se, hvilke arrangementer vi har planlagt for de næste seks måneder i 2025.

Vi håber, at du fortsat har lyst til at deltage i vores arrangementer. Har du lyst til at deltage, kan du allerede nu sætte et eller flere store kryds i kalenderen. Mange af vores arrangementer bliver hurtigt udsolgt. I dette blad kan du allerede nu se biograftur i maj, diskotek, Grundlovsfest, hyggeaften med Bo Young i september og meget mere. Vi håber på at se dig til vores arrangementer.



DATO

ARRANGEMENT

2. kvartal 2025

18. maj kl. 16.00-18.00

Biograftur – Paddington i Peru.
Afholdes Megascoop, Holmboes Alle 13B, Horsens

5. juni kl. 13.00-17.00

Grundlovsarrangement.
Afholdes på CAUL, Nørrebrogade 38A, Horsens

9. juni

Royal Run – Startstedet i Horsens er endnu ikke offentliggjort

3. kvartal 2025

1. september kl. 15.30-17.00

Cirkus.
Afvikles på CAUL, Nørrebrogade 38a, Horsens

3. september kl. 18.30-22.00

Diskoaften.
Afholdes på Hemingways, Heimdalsgade 4, Horsens

18. september kl. 17.00-21.00

Hyggeaften med mad og musik med Bo Young.
Afholdes på CAUL, Nørrebrogade 38a, Horsens

Glæd dig!
Læs om
forårsfesten med
Bamse i næste blad.

Trænger
du til sved på
panden,
så se side 9



Lev Horsens indbyder til en spændende eftermiddag for dig og din familie eller ledsager



Med den nye biograffilm "Paddington i Peru"



Filmen bliver vist søndag den 18. maj 2025 kl. 16.00
Biografen MegaScope Holmboes Alle 13b, 8700 Horsens.

- For medlemmer af Lev Horsens er entreen gratis.
- For andre medlemmer af Lev er prisen kr. 25,00
- For ikke-medlemmer af Lev er prisen kr. 50,00

Der er fordele ved at være medlem af Lev lokalt, for der vil komme flere spændende arrangementer i 2025.

Husk ved tilmelding at angive:

- Antal personer
- Medlem af Lev Horsens /andre medlemmer/ ikke Lev-medlemmer
- Evt. kørestolsbruger (**Kun plads til 2 kørestole**).

Billetter kan betales via MobilePay **21 34 25 70**
eller indbetales på konto **5332 0253946**.

Efter tilmeldingen vil I modtage en bekræftelse, der gælder som billet.
Tilmelding skal ske på mail til **karen@xzt.dk**

Alle er velkomne

NYHED GRATIS TRÆNING FOR "LEV MEDLEMMER" I FIT&SUND HORSENS SUNDHEDSHUS

Fit&Sund har sammen med Lev Horsens indgået et samarbejde, hvor du som medlem af Lev Horsens kan træne i Horsens Sundhedshus.



Træningen, som er gratis, foregår:

- Lørdag kl. 12.00-13.00
- Opstart d. 8. marts og vi slutter d. 28. juni 2025
- Kaffe i kantinen efter hver træning
- Træner er fysioterapeut Niels Rosendal

Fit&Sund Horsens Sundhedshus
Grønlandsvej 1, 1. sal, 8700 Horsens

- Omklædning og bad på 1. sal
- Træning på 1. sal
- Husk at medbringe indendørssko og løstsiddende tøj



Vi siger tak til Fit&Sund
Med venlig hilsen Karen Nyggard, forperson, Lev Horsens

Sammen På Eventyr

Nyt stort projekt er sat i søen

Af bestyrelsen Lev Horsens

I efteråret 2024 var vi så heldige at modtage såkaldte PUF-midler fra Social- og Sundhedsstyrelsen, så vi kunne søsætte projektet Sammen På Eventyr.

Projektet løber i første omgang indtil 30. september 2025. Derefter må vi se, om projektet kan forlænges for en ny periode.

Hvad er så Sammen På Eventyr? Det er et projekt, hvor det er muligt for os at igangsætte en lang række aktiviteter og arrangementer, ansætte en frivilligkoordinator, skabe venskaber, etablere onsdagscafé og meget mere.

I vil løbende kunne læse mere om de enkelte arrangementer her i bladet og på vores hjemmeside.

De første arrangementer er afviklet hen over vinteren. Vores frivilligkoordinator giver nedenfor en status på projektet samt fortæller lidt om de enkelte arrangementer.

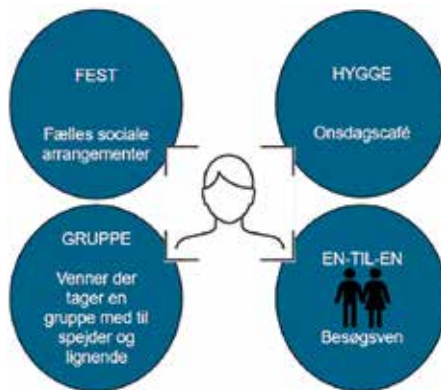
Af Line Wolff, Frivilligkoordinator

Status på Sammen På Eventyr

Sammen På Eventyr er jo titlen på vores projekt med at engagere flere frivillige i at skabe flere sociale tilbud til jer.

En kort status

Tilbuddene og frivilligopgaverne har vi defineret i oversigten nedenfor.



Hyggen i Onsdagscaféen er startet – kig endelig forbi på CAUL hver onsdag kl. 17-19.

Festerne er allerede kørende – dem kender I – vi arbejder på at finde flere frivillige, der vil hjælpe med det praktiske.

Vi er så småt ved at skabe en-til-en-relationer. Vi har frivillige, der står og tripper. Vi er i god dialog med hjemmevejledere m.fl.

Gruppearrangementerne starter vi op i løbet af forår/sommer.

Se mere om projekt Sammen På Eventyr i særindlægget, som er de fire midtersider af bladet.

En hjertevarm julecafé for alle i december

I december 2024 blev dørene åbnet for en festlig julecafé, hvor alle, der havde lyst, var velkomne til at deltage. Arrangementet, som blev afholdt på CAUL, skabte rammerne for en hjertevarm og hyggelig sammenkomst, hvor julestemningen for alvor spredte sig.

Gæsterne blev forkælet med lækker julemad, der satte den helt rette stemning. Et populært indslag var muligheden for at få lavet flotte julenegle.

Nogle af de nye frivillige fra Lev deltog også og bidrog til den gode atmosfære.

Tak til alle, der deltog, og var med til at skabe en dejlig juleoplevelse.

Frivillige til Hjalmer-koncert

Vores projekt gives os mulighed for tiltag til arrangementer for vores frivillige.

Derfor kunne vi for nylig invitere de frivillige til en fantastisk oplevelse på Horsens Ny Teater, hvor de havde fornøjelsen af at nyde en Hjalmer-koncert.

Aftenen var præget af god musik, en fantastisk stemning og en hyggelig atmosfære, der samlede alle om en fælles glæde for musik og fællesskab. Det var en særlig oplevelse at kunne mødes på denne måde og fejre det frivillige arbejde.

Hvis du gerne vil være frivillig i Lev Horsens, så er der også plads til dig.

I kan altid finde mig til Onsdagscaféerne på CAUL – vi ses! I kan også kontakte mig på frivillig.horsens@lev.dk eller tlf.: 3057 0904.



I sidste blad blev I præsenteret for mig, Line Wolff. Jeg er ansat som frivilligkoordinator til projektet.

Det er mig med den pink jakke. Jeg har efterhånden hilst på rigtig mange af jer.



Lev

LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

HORSENS



SAMMEN PÅ EVENTYR

Socialt Frivilligt arbejde

HVORFOR SKAL VI SAMMEN PÅ EVENTYR?

Sammen På Eventyr handler om bæredygtig velfærd – herunder frivilligt arbejde – hvor den enkeltes personlige relationer styrkes, hvilket skaber øget trivsel. Projektet kan realiseres på baggrund af midler fra Social- og Boligstyrelsen pulje til Socialt frivilligt arbejde (PUF).

Projektets mål er at styrke det frivillige sociale arbejde lokalt i Lev Horsens for at kunne støtte voksne med et udviklingshandicap.

Mange med et udviklingshandicap ender i social isolation, ensomhed og mistrivsel.

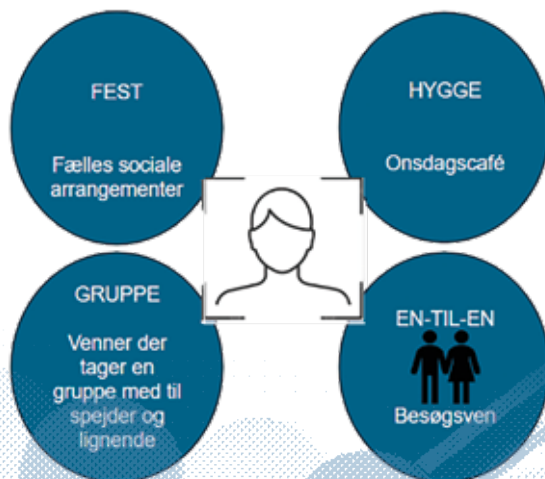
De kan være afhængige af støtte fra en anden person til at blive en del af et fællesskab.

Projektet skal skabe øget trivsel, mindre ensomhed og mindre social isolation.

Projektets formål kræver, at nye og eksisterende frivillige igangsætter en række sociale aktiviteter for målgruppen.

HVORDAN SKAL VI SAMMEN PÅ EVENTYR

Vi har valgt at fokusere på følgende fire områder, da vi mener de spænder bredt med tilbud til store dele af målgruppen. De fire områder beskrives nedenfor.





Fest – sociale arrangementer

Lev Horsens står hvert år bag mange festlige arrangementer for mennesker med udviklingshandicap og deres pårørende. Det være sig koncerter, diskotek, biografter, julefest, grundlovsdag mv.

Der er ofte mange praktiske opgaver, som skal løses af frivillige og Lev Horsens' bestyrelse.

Hygge – onsdagscafé

Frivillige tager godt imod alle, der kommer. Vi hygger sammen, spiser og spiller spil. Her er rummelighed og plads til alle.

Caféen er både for borgere med udviklingshandicap OG alle andre, der har lyst.

Drømmen er at skabe et sted, hvor mennesker mødes. – Et sted hvor nysgerrighed tilfredsstilles, horisonter udvides, og fordomme nedbrydes.

Onsdagscafé
Hver onsdag kl. 17 - 19
På CAUL - i Caféen

Nørrebrogade 38a, Horsens

Kom og hyg dig sammen med frivillige fra Lev Horsens
– tag venner og familie med.

Vi laver forskellige kreative ting el. spiller.

- Tilmelding er ikke nødvendig -

Du kan købe lækker mad i caféen.
Skal dog bestilles inden kl. 12 på dagen.

Tlf. 29 24 74 58

- Vi ses -

Alle er velkomne

Spørgsmål til Line på 30 57 09 04

En-til-en besøgsven

Venskaber er lig med glæde, oplevelser og gensidig respekt. En ven er én, man kan grine med, og samtidig er venner en af de største kilder til støtte i livet. Der er mange positive ting ved at være i et venskab, uanset hvem du er. Derfor bør alle have mulighed for at være i et trygt og givende venskab.

Missionen for Lev-venner er at forbedre livskvaliteten for mennesker med udviklingshandicap ved at give dem mulighed for én-til-én venskaber med mennesker uden et udviklingshandicap. Det er vigtigt, at begge parter har udbytte af venskabet, og at det foregår på begges præmisser.

Hvad er besøgsven i Lev?

Venskaber mellem mennesker med et udviklingshandicap og personer uden et udviklingshandicap.

At være Lev-ven handler ganske enkelt om personligt nærvær og sjove oplevelser. Du får en ven, som giver dig en helt anden indsigt i livet. Du får udvidet dit syn på verden, og du får del i en spontan glæde.

Hvordan fungerer det i praksis?

En frivillig besøger fast en ven med et udviklingshandicap 1-2 timer hver 14. dag eller oftere. Det er helt op til dem, hvornår, hvor og hvordan de mødes, og hvad de laver sammen.

Grupper

Tanken med gruppefællesskaber er at give en gruppe af mennesker med udviklingshandicap mulighed for en særlig oplevelse i hverdagen.

En gruppe frivillige kommer ud på et af bostederne eller tager evt. en gruppe med ud i naturen.

De kan f.eks. samles om fællessang, bankospil, fisketur eller bålhygge.

Grupperne er et tilbud til alle og vil opstå løbende efter behov – hvad det er deltagerne ønsker, eller hvad de frivillige kan tilbyde.

SAMMEN PÅ EVENTYR – HVAD GIVER DET OS?

Vores indsatser er tilrettelagt for at være til gavn for deltagerne – og støtte deres sociale trivsel.

Der er dog ingen tvivl om, at aktiviteterne ligeledes kan være til stor glæde for de frivillige. Det at kunne glæde andre i afgrænsede og velfungerende rammer giver stor trivsel. Dertil får de frivillige en unik mulighed for at få et indblik i et område, der ellers er en lidt lukket verden – og derigennem et rigere liv.



SAMMEN PÅ EVENTYR

Socialt Frivilligt arbejde

Udtalelser fra de frivillige

”

Jeg møder nye mennesker.
Det beriger mit liv.

Der er så mange smil.

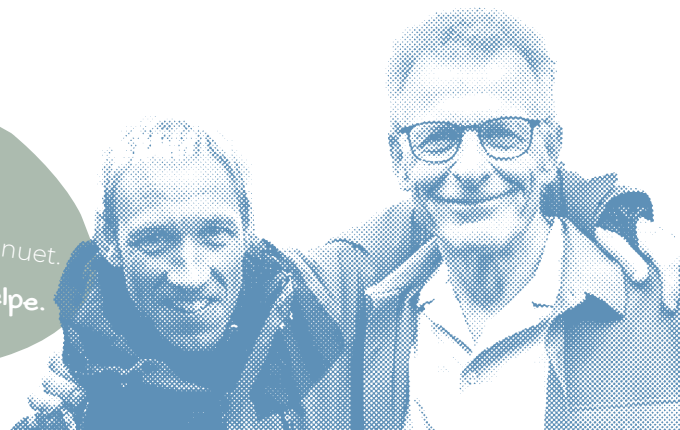
Jeg vil gerne være en del af
en frivilligruppe.

Man bliver glad i låget.

Vi er meget mere sammen i nuet.

Det er dejligt at kunne hjælpe.

Vi hygger os.



HVAD SIGER ANDRE

Horsens Folkeblad havde en artikel fra Levs Grundlovsfest i 2024, hvor de interviewede en række deltagere i arrangementet, som fortalte om fællesskaber eller mangel på samme. Bl.a. fortalte de:

Noget at kæmpe for

F.eks. kan det være svært at udleve retten til at forsamles, hvis ens bosted ikke har råd til ledsageordninger, og det samme gælder, hvis man skulle have lyst til en tur på Sølund Festivalen i Skanderborg. Jeg synes, der bliver sparet for meget. Der er da noget at kæmpe for.

Sammen glædede de sig over, at Lev Horsens i år for tredje gang kunne stable en fest på benene 5. juni.

Det gav lejlighed til gode snakke om Grundloven. Og til at vise, at kommunens udviklingshæmmede tæller et fællesskab, der skal kunne mødes som alle andre.

Læs hele artiklen i Horsens Folkeblad her:

<https://hsfo.dk/horsens/line-er-forelsket-i-frivilligt-arbejde-nu-inviterer-hun-til-nyt-faellesskab-for-en-saerlig-maalgruppe>



Læs hvad Videnskab.dk siger om frivilligt arbejde:



Frivillige arbejdere har en fem år yngre krop

Læs hvad de udviklingshæmmede selv siger om Grundlovsdag:

Grundloven gælder også for os: Udviklingshæmmede fejrede 175 års-fødselar med ærefrygt, venskab og kolde fadøl | hsfo.dk



Udtalelser fra deltagere

”

Jeg elsker fester og at
være sammen med min
venner.

Fede fester.

Jeg vil gerne være med.

Det er hyggeligt at være
sammen.

Jeg er glad for, at der er noget for os.
Her er vi alle lidt ens, og folk kender
hinanden. Det er godt.





SAMMEN PÅ EVENTYR

Socialt Frivilligt arbejde

SAMMEN PÅ EVENTYR I FREMTIDEN

Vi er allerede godt i gang og sender en stor tak til vores frivillige. Vi drømmer om, at det skal blive meget større, og alle med et udviklingshandicap oplever, at vi har et tilbud til dem. Ikke mindst skal alle i Horsens kende os, og ved de har mulighed for at være med til at skabe nogle rigtig gode stunder – ved at tage Sammen På Eventyr.

Midler fra Social- og Boligstyrelsens pulje til Socialt frivilligt arbejde (PUF) skal bruges til at kickstarte projektet. Vi planlægger fremadrettet at søge fondsmidler til at drifte indsatsen, så vi også i fremtiden kan tage sammen på eventyr.



HVORDAN KOMMER DU I KONTAKT MED OS?

Frivilligkoordinator og projektleder

Line Wolff

Tlf.: 30 57 09 04

Mail: frivillig.horsens@lev.dk



Bestyrelsesformand i Lev Horsens og projektejer

Karen Nygaard

Tlf.: 21 34 25 70

Mail: Karen@xzt.dk



Lev:

www.lev.dk



Lev Horsens:

www.lev.dk/om-lev/levs-kredse-og-foreninger/horsens/



Facebook:

Lev-Horsens

Bliv frivillig i Lev

- og gør en forskel for mennesker med udviklingshandicap og deres pårørende



Kontakt Line
på tlf. 3057 0904

Lev 

- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

HORSENS



Generalforsamling i Lev Horsens



Bestyrelsen Lev Horsens 2025

Af Tonny Mortensen, Lev Horsens

Vi afholdt vores ordinære generalforsamling i Lev Horsens den 27. februar 2025 på Café Oasen i Horsens.

Fra vores medlemskreds på pt. 163 medlemmer var der mødt 27 til generalforsamlingen.

I sin beretning fremhævede Karen Nygaard, formand for Lev Horsens, at foreningen siden etableringen i 2021 som selvstændig kreds har haft en medlemsfremgang fra 77 medlemmer til nu 163 medlemmer. Alene i 2024 har vi haft en medlemsfremgang på ca. 30.

Desuden omtalte hun de mange aktiviteter og arrangementer, som

vi i kredsen havde stået for – det være sig cirkusforestilling, foredrag, grundlovs-arrangement, opstart af onsdagscafé, foredragsaftner og meget mere.

Desuden fremhævede Karen Nygaard vores nye kredsblad – Lev Horsens & Omegn – som så dagens lys i marts 2024. Bladet er blevet rigtig godt modtaget, og det er vi meget glade for.

Royal Run kommer til Horsens i 2025. Vi besluttede, at vi ville forsøge at skaffe billetter til løbet.

Det lykkedes at få 100 billetter, som bliver delt ud til vores medlem-

mer efter først til mølle-princippet. Det bliver spændende at se vores medlemmer løbe.

Vi kunne også byde velkommen til to nye medlemmer i bestyrelsen. Det drejer sig om Niroshan Ravi og Kent Pedersen, som blev valgt ind i bestyrelsen. Vi har sagt farvel til Gitte Jensen, som har valgt at stoppe i bestyrelsen.

Efter generalforsamlingen er bestyrelsen nu på ni personer. Du kan se en oversigt over de enkelte bestyrelsesmedlemmer andetsteds i bladet.



Diskoteksaften —juleafslutning på Hemingway's Bar and Dance

Af bestyrelsen Lev Horsens

Der var budt op til afslutningsdisco den 14. november på Hemingway's Bar and Dance i Horsens.

Mange havde fundet vejen til diskoteket, så det blev en rigtig hyggelig aften. Til denne aften var der pizza til alle, og så blev der traditionen tro snakket og danset.

En gang Boggie Woogie Woogie satte gang i alle. Alting har en ende, så kl. 21.00 lukkede festen, da alle skulle hjem, fordi en ny arbejdsdag ventede forude.

Allerede nu har vi fastsat datoerne for 2025. Du kan se invitationen til næste diskoteksaften den 5. marts 2025 andet steds i bladet.

Diskoteksaftenerne i 2024 var sponsoreret af Jelling Musikfestival..

**INDBYDELSE TIL ÅRETS FESTER
FOR FOLK MED
UDVIKLINGSHANDICAP PÅ HEMINGWAY'S**

**DEN 03/09-25
HEIMDALSGADE 4 - 8700 HORSENS
KL. 17.30 - 21.00**

**PRISEN ER 100 KR. INKLUSIVE
ENTRE PIZZA OG 1 SODAVAND**

**DATOER I 2025:
Onsdag 26. november 2025 kl. 17.30
(JULEAFSLUTNING)**

**HEMINGWAY'S
BAR & DANCE**

Sponseret af:
Lemvig Müller Fonden



Foredrag med Anja Aalund

- Bedre hverdag når pårørendesamarbejdet fungerer

Af Mette Frost, Lev Horsens

Inden vores generalforsamling den 27. februar 2025 havde vi inviteret Anja Aalund til at holde et foredrag om "Bedre hverdag når pårørendesamarbejdet fungerer".

I sit foredrag satte Anja fokus på "fra livsflimmer til livsglimmer". Hun satte det at være pårørende i et perspektiv, der gav mening. Anja er interessant at høre på og havde nogle vigtige pointer til os som pårørende.

Hun talte om sorgen i, at livet ikke lige falder ud, som du havde forestillet dig. Det kan begrænse dig i at se, hvilken vej du kan gå sammen med dine pårørende. Det er en livsopgave, du ikke selv har bedt om. Sommetider bliver vi begrænset af vores eget syn på det, der giver mening.

Anjas budskaber er helt klare. Når tankerne ender med, at vi synes, at det er synd for os, så er det, at vi ryger

lige i offerrollen og kun fokuserer på det. Ja det er synd, når vi i livet rammes af det, men sidder vi fast i den type tanker, så er det spild af gode kræfter og energi. Det er et vilkår, som vi ikke kan ændre noget ved. Det har langt mere power, energi og positive bølger at fokusere på det, som vi kan gøre noget ved.

Anja talte om forskellen på, hvordan tilgangen er til din pårørende på f.eks. et bosted kontra din egen tilgang. Det, man skal huske, er, at ansatte er underlagt en lovgivning, en faglighed, og at det er et arbejde, hvor de skal opfylde betingelserne for, at arbejdspladsen virker, hvor vi som pårørende må forvente, at de ansatte er der, fordi de har kærlighed til deres fag.

Hvor du som pårørende forhåbentlig er fuld af kærlighed og fø-

lelser til din pårørende – det kræver af begge parter den gode kommunikation. Den gode kommunikation er bedst at få til at køre i fredstid. Når det så bliver svært, er det noget nemmere at tale sammen og blive enige om, hvilken vej man skal gå sammen til gavn for din pårørende.

Når det er svært, kalder Anja det livsflimmer. Der er vigtigt at finde de stunder, oplevelser og meget andet, som du kun selv ved giver dig, som Anja kalder det, livsglimmer. Det kunne f.eks. være en stund helt for dig selv bag skuret med en kop kaffe, som er din tid, hvor du lader op igen. Jeg kan anbefale at bruge de værktøjer, som Anja beskriver i sin bog "Fra livsflimmer til livsglimmer". Det gør dig lidt klogere på dig selv, og måske bliver det lidt lettere at være pårørende for livstid.



Julefest med Johnny og Søren



Af bestyrelsen Lev Horsens

Julestemningen var i top, da vi slog dørene op til den traditionelle, årlige julefest på CAUL. Rammerne var i orden med julepyntede borde, som skabte en hyggelig stemning. Med det samme var der en summen fra snakken omkring bordene. Det kunne blive en aften, som ville blive husket.

Vi fik rigtig lækker julemad med masser af brun sovs og brunede kartofler. Desserten var en cremet risalamande med hele mandler. Var man heldig, kunne man gå hjem med en af mandelgaverne.

Til fulde maver spillede musikken op. Johnny Hansen og Søren Riis sørgede for de helt rigtige juletoner blandet

med festlige klassikere, så dansegulvet fyldtes hurtigt. Der blev både sunget med og danset hele aftenen.

Tiden fløj afsted, som den jo gør, når man har det sjovt. Da de sidste toner ebbede ud, var det med en følelse af glæde og fællesskab. Endnu en uforglemmelig julefest var i hus – og vi glæder os allerede til at kunne åbne dørene til julefesten 2025.

En stor tak til alle, der var med til at gøre aftenen magisk.



Sådan rekrutterer du frivillige

Temaaften med Marie Baad Holdt

Af bestyrelsen Lev Horsens

I bestyrelsen forsøger vi at dygtiggøre os til de udfordringer, som vi og vores medlemmer bliver mødt med. Vi deltager derfor i en række fora, i kurser og seminarer.

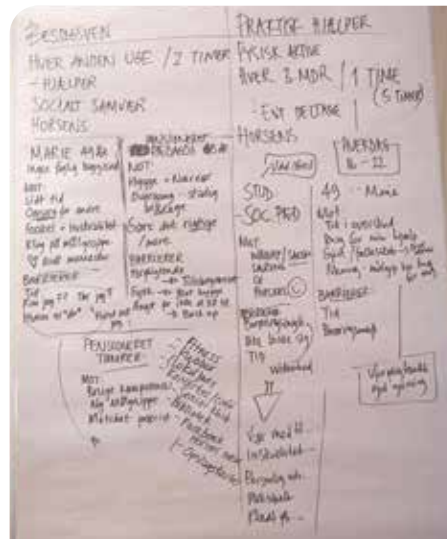
I forbindelse med vores projekt Sammen På Eventyr arbejder vi med at få flere frivillige til vores forening. Derfor havde vi inviteret Marie Baad Holdt, som er partner hos Ingerfair. Marie Baad Holdt er optaget af, hvad der gør, at organisationer får succes med frivilligheden.

Vi fik fortalt, at vi skulle smøge ærmerne op, hvis vi skulle lykkes med

at få flere frivillige knyttet til vores forening.

Omkring 40 % af den danske befolkning vil gerne være frivillige, men de mangler at finde frem til, hvem der lige har brug for dem. Derfor var et råd, at foreningen skulle være synlig på så mange måder som muligt.

Med masser af input og gode idéer forsætter vi arbejdet med at finde frivillige, som gerne vil give en hånd med i Lev Horsens.



Bestyrelsesliste

Kredsbestyrelsesmedlemmer i Lev Horsens 2025



**Bestyrelsesmedlem
Kredsformand**

Karen Nygaard
Tlf. 2134 2570
karen@xzt.dk



Bestyrelsesmedlem

Anette Pedersen
Tlf. 2174 0129
pedersenuldum@live.dk



**Bestyrelsesmedlem
Næstformand
Medlem af Handicaprådet Horsens**

Mette Frost
Tlf. 4126 8790
frost@ostbirk.net



Redaktør

Tonny Mortensen
Tlf. 2168 6273
levblad.horsens@gmail.com



**Bestyrelsesmedlem
Kasserer**

Tonny Mortensen
Tlf. 2168 6273
padborgvej24@hotmail.com



Frivilligkoordinator

Line Frølund Wolff
E-mail: frivillig.horsens@lev.dk



**Bestyrelsesmedlem
Sekretær**

Niroshan Ravi
Tlf. 5358 3931
E-mail: nirosan.r@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem

Kent Pedersen
Tlf. 5358 3931
E-mail: lokesalle47@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

Karina Krøldrup
Tlf. 5099 5160
karinakroldrup@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

Rosa Marie Jakobsen
Tlf. 2620 1937
rosamarijakobsen@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

Mariann Nielsen
Tlf. 2467 7278
mariann58@hotmail.dk

ADRESSER OG TELEFONNUMRE

Levs rådgivningstjeneste

Tlf. 8038 0888 (Lev betaler samtalen).
Telefonrådgivningen er åben for medlemmer på
mandag-onsdag kl. 10.00-12.00.
Udenfor åbningstiden kan rådgivningen kontaktes via
mail – her kan man angive, at man ønsker et
telefonopkald.
E-mail: raadgivning@lev.dk
Du kan læse mere om Levs rådgivning på www.lev.dk.

Levs aftenrådgivning

Telefonisk hver tirsdag kl. 19.00-22.00
Tlf. 2851 5252

Gaver og bidrag til Levs arbejde

Gaver og bidrag kan overføres til
Konto: 5332 0245153 eller
MobilePay: Tlf. 3044 9158

Arbejde og uddannelse

Levs KLAPjob: www.klapjob.dk
KLAPjob har til formål at få mennesker med kognitive
vanskeligheder, som er på førtidspension, ind på det
ordinære arbejdsmarked.

LÆS MERE PÅ WWW.LEV.DK



Indmeldelsesblanket

BLIV MEDLEM OG BIDRAG TIL
AT FORSTÆRKE DET FRIVILLIGE
ARBEJDE FOR MENNESKER MED
UDVIKLINGSHANDICAP.



Medlemskontingent: sæt venligst X

- ☐ Enkeltmedlemskab 350 kr.
☐ Husstandsmedlemskab 700 kr.

Betal først, når girokortet modtages.

Undertegnede ønsker at blive medlem af **Lev Horsens**

SKRIV VENLIGST MED BLOKBOGSTAVER:

Navn:

Adresse:

Postnummer:

By:

Telefon:

E-mail:

Samlevers navn (husstandsmedlemskab):

Samlevers telefon:

E-mail:

Lev er en interesseorganisationen, der siden 1952 har arbejdet for at forbedre vilkårene for mennesker med udviklingshandicap.

Lev · Thistedgade 10, 1. tv. · 2630 Taastrup

Tlf. 3635 9696 · Fax 3635 9697 · E-mail: Lev@lev.dk · www.lev.dk

Meld dig ind
i Lev her:



Du kan også tilmelde dig på www.lev.dk

HUSK
PORTO

Lev
Thistedgade 10, 1. tv.
2630 Taastrup