

Dansk Handicap Forbund

HOLBÆK LOKALAFDELING

November 2025

DHF Holbæk til byfest

Foredrag med Anne Le Dous

Kørestolsbasket

Sundhedsdagen i Holbæk



DHF Holbæk ruller forhindringsbanen ud

- til Jyderup Byfest

Lørdag den 30. august deltog DHF Holbæk med en stand i Jyderup, hvor den årlige byfest skulle løbe af stablen.

Arrangementet var en blanding af boder, foreningsstande, politiske stande, aktiviteter for børn og med skøn jazzmusik spillende i baggrunden.

Der var strålende solskin fra den spæde morgen, så udsigten til en dejlig dag i Jyderup var allerede i sigte.

Vores DHF-stand lå dejligt placeret midt på torvet.

Vores frivillige hjælper Michael havde endnu engang været tidligt på færde og sørget for opstillingen af vores forhindringsbane, et telt og forskellige hjælpemidler som kørestole og rollatorer.

Denne gang havde vi også anskaffet en kørestol til børn, så denne gruppe også kunne få afprøvet forhindringsbanen og se, hvad mennesker kan møde af udfordringer, når de færdes



i samfundet siddende i eller gående med forskellige former for hjælpemidler.

Allerede fra kl. 10, hvor det officielle program startede op, var der interesse og søgen mod vores stand.

Børn og unge mennesker er meget umiddelbare og nysgerrige, så Michael kom hurtigt i gang med at vejlede og hjælpe dem, som gerne ville udfordre vores forhindringsbane.



Sideløbende blev der uddelt mange brochurer om vores nyligt oprettede DHF-forening i Holbæk kommune.

mende valg til by og regionsråd. Flere kiggede forbi vores stand, hvor de fik info om vores nyoprettede DHF-forening.

Der var stor interesse for at høre mere om, hvem DHF Holbæk er, hvad kan man deltage i som medlem, hvad afholdes der af arrangementer, og hvad kan man bidrage med, hvis man gerne vil være frivillig hjælper i vores forening.

Disse mange spørgsmål gav nogle gode snakke dagen igennem, og det vakte glæde og interesse, at Café Sammen også er blevet etableret i Jyderup.

Lokale politikere var også mødt frem på torvet ifm. det kom-



Det gav anledning til en snak om de udfordringer som mennesker med fysiske handicap møder, når de færdes i samfundet, men også i mødet med systemet.

At der bestemt er plads til forbedringer og et ønske om, at vi borgere med fysiske handicap bliver mere inddraget i processen, når der skal planlægges nyt byggeri, bygges om eller foretages ændringer i Holbæk Kommune.

Således, at tilgængelighedsforholdene bliver bedre, mere inddragende og hensyntagende ud fra principperne om at fremme et mere universelt design i hele kommunen, som kan benyttes og bruges af alle borgere uanset funktionsevnen.

Vores stand på torvet i Jyderup var dagen igennem velbesøgt.

En dejlig, levende og solrig sensommer lørdag i Jyderup fløj afsted – tak til de mange interesserede borgere og vores frivillige hjælpere.

Indlæg skrevet af Michael Liin



Foredrag med Anne Le Dous

Den 23. september afholdt DHF Holbæk et vellykket foredrag med Anne le Dous.

Anne har muskelsvind og sidder i kørestol og rejser meget og holder foredrag og har skrevet en bog om hendes oplevelser.

Bogen hedder Hjulspor Jorden rundt i kørestol. Vi var 14 der havde fundet Fjordstjernens lokaler til foredraget. Anne er 46 år og har muskelsvind, hun er frivillig i muskelsvind fonden. Hun taler flydende tysk. Og læser jura. Hun har indtil videre besøgt 64 lande i kørestol. Hun er medlem af

de berejstes klub, Der skal man have rejst i antal lande, som man er år, for at kunne være medlem. Hun har rejst i 64 lande indtil videre. Anne har skrevet en bog med inspiration i alle hendes rejser. Hun var på jordomrejse i 2013.

Hun ser muligheder og lader sig ikke begrænse. Hun fortæller når hun siger til folk, jeg vil gerne rejse, så siger folk som noget af det første, jamen det kan ikke lade sig gøre. Så hun sætter sig for at se hvad der kan lade sig gøre. Hun tager til Kina. Hun kalder afsnittet bestige et bjerg med øjnene. Hun finder 4 mænd som bærer



Foredrag med Anne Le Dous

hende op på den kinesiske mur. Andre gange har hun haft problemer med at kørestolen er blevet væk eller er blevet beskadiget i lufthavnen og måtte ligge 3 dage på værelset indtil kørestolen er fundet eller repareret igen. Det kræver meget planlægning at rejse i kørestol. Ikke alle hjælpere har haft lyst til at rejse med, så hun har også måtte skifte hjælpere, som hun fortæller, er det også mange timer man tilbringer sammen.

Anne har en kollega i Muskelsvind-fonden, som flytter til New Zealand. De joker tit med "jamen du giver brunch hvis jeg kommer forbi", og ja ja det er en aftale, men pludselig står Anne i New Zealand og veninden bliver glad og forbavset over at Anne kom forbi.

Anne fortæller også at når hun snakker med andre handicappede, har de mange forbehold for at tage på rejse. Det tager tid. De har ikke råd, Ingen rejse kammerat. De har husdyr. De tør ikke. Ting der bremser dem til at tage springet. Som Anne siger hvad er det værste der kan ske? At man ikke får oplevelsen.

Hun har nogle anbefalinger. Bil-

leje i europa <https://www.handy-namic.com/home/>. Lille rampe så man kan komme ned af kantsten fra Decpac. Hun bruger de Almindelige rejseforsikringer. Anne har også rejst med sin ven Alexander på bil rejse til Nordkap. Så der er mange muligheder. Det behøver ikke at være med fly altid.

Hun anbefaler Nyhavn Rejser, Marco Polo Tours. Christravel og Handitours.

Nogle rejseselskaber afviser og siger det kan ikke lade sig gøre. At rejse handler om troen på at turde. Små mål. Tryghed i det uvisse. Glæde og tillid til at det nok skal kunne lade sig gøre.

Bogen kan bestilles hos Anne og betales på mobilepay 29933635 pris 299 kr.



The Margaret way

For 14 år siden var vi på Cypern hele familien plus to hjælpere. Vi mødte og talte med en britisk familie på tre generationer. Bedstemor Margaret var en frisk kvinde med svær leddegigt og sad i kørestol. Vi talte om, at mange forretninger stabler alt for mange ting op, så det er umuligt at komme rundt i kørestol.

Det har jeg da en løsning på, sagde Margaret. Jeg siger til forretningerne, at de må lave plads mellem reolerne, og hvis ikke de gør det, så drøner jeg bare igenem. Så må de jo bare rydde op bagefter.

Siden har jeg, når der er for lidt plads til at køre på, kommenteret: Nåh mon jeg skal lave en Margaret?

Har haft lyst til det, men har dog ikke gjort det endnu 🙄



Kalender 2025

15. november	100-års Jubilæumsfest
17. november	Bestyrelsesmøde
20. november	Julefrokost

Find alle omtaler, og praktiske informationer om alle vore aktiviteter på vores hjemmeside: www.dhf-holbaek.dk

Kørestolsbasket

- DHF Holbæk vil starte et kørestolsbasket-hold op Er du interesseret?

Vi i DHF Holbæk har fået en idé:
Et nyt basket-hold for kørestolsbrugere – og vi håber, du vil være med!

Det er stadig tidligt i processen, men vi vil gerne undersøge, om der er interesse nok til at gå videre med projektet. Derfor har vi brug for dig!

Hvad går det ud på?

Vi drømmer om at skabe et fællesskab omkring **kørestolsbasket**, hvor alle – uanset erfaring – kan være med.

Vi ved endnu ikke:

- Hvilke dage der spilles
- Hvor det foregår
- Hvad det kommer til at koste

Men én ting er sikkert:

Hvis du har lyst til at prøve, så vil vi gerne høre fra dig!

Hvorfor er din interesse vigtig?

Når vi ved, at der er nok interesserede, kan vi:

- Søge støtte fra fonde og legater
- Investere i udstyr som kørestole og bolde

- Planlægge træning og faciliteter

Det praktiske

- Du **forpligter dig ikke** ved at vise interesse
- Du behøver **ikke** være medlem af DHF Holbæk
- Du hjælper os med at vurdere, om projektet skal realiseres

Sådan viser du interesse

Skriv en mail til formand@dhf-holbaek.dk eller kontakt os via telefon.

Dette er IKKE en tilmelding, men en indikation på om der er interesse. Det er ikke et krav, at man er medlem af DHF Holbæk.



Informationsdag i sundhedscentret



Tirsdag den 22. september var dagen hvor det var arrangeret en informationsdag for nogle brugere af sundhedscenteret i Holbæk.

Sundhedscenteret i Holbæk ligger ved Holbæk sports by, en del af Holbæk kommunens sundhedssystem, som hjælper mennesker med motoriske udfordringer efter operation.

Vores fantastiske frivillige havde bagt boller og lavet kaffe samt indkøbt lidt frugt, så rammerne var bare i orden. Der var 3 fysioterapeuter og 6-7 brugere til stede på denne dag.

Der var en lille velkomsttale af formand Christian Hertzog, vores kasserer Mette Klausen var også til stede på dagen. Der blev sagt lidt om DHF Holbæk og hvad vi står for, samt hvad vi prøver at opnå, i vores alle sammens lokalsamfund. Så fik vi fortalt lidt om vores Café Sammen, som vi har kørende i foreløbig 4 byer Holbæk, Jyderup, Svinninge og Tølløse.

Der blev spurgt om en del ting og der kom nogle forslag til forbedring til vores brochure som nu er rettet. Det er dejligt med positiv kritik når den er berettiget og så skal man efter min mening høre efter.

Informationsdag i sundhedscentret

Der kom også nogle forslag til nogle forbedringer på hjemmesiden, såsom et kommentarfelt eller en blok hvor medlemmer kunne skrive eller stille spørgsmål. Det er en lidt større ting som vi ikke selv kan lave, der skal vi have fat i en person som gør det professionelt, så det er en ting vi skal snakke om.

Alle dem som deltog i informationsdagen, er nyligt opereret og som de beskrev det, så befandt de sig i en sørgeperiode, man har jo mistet noget af sig selv i en eller anden form. Alle mand var blevet

benamputeret for nyligt, det vil sige at de alle er "nye handicappede" og det kræver selvfølgelig noget ny tilpasning og tilvænning til denne nye status.

Det kom klart frem fra flere at man ikke var klar til at kaste sig ud i Cafe livet, det er selvfølgelig en proces som er forskellig fra person til person, og det tager den tid det tager.

Men i DHF Holbæk er vi selvfølgelig klar til at tage imod, når man er klar.

Sundhedsdagen i Holbæk 2025

Af Christian Hertzog

Sundhedsdagen i Holbæk 2025 blev afholdt lørdag den 9. august fra kl. 10.00 til 14.30 på Ahlgade og havde temaet "**Sundhed og Trivsel**".

Det var den 17. udgave af den årligt tilbagevendende begivenhed, som samler borgere, patientforeninger og sundhedspersonale til en dag med fokus på folkesundhed.

Højdepunkter fra programmet:

- **Åbning og musik:** Dagen startede med sang og musik af John og HC kl. 9.40, efterfulgt af velkomsttaler kl. 10.00 af bl.a. Jette Hansen, John Harpøth og Trine Birk Andersen.
- **Holbæk Garden** marcherede og gav opvisning kl. 10.25.
- **Sundhedsjagt for børn** op til

Sundhedsdagen i Holbæk 2025



12 år foregik hele dagen, med regler udleveret i info-teltet.

- **Holbæk Lungekor** optrådte klokken 11.15.
- **Parkinsonforeningen** stod for bevægelsesaktiviteter som "Big øvelser" og dans.
- **Falck** fremviste biler og udstyr hele dagen.

Foredrag og debat i det store telt:

- Kl. 11.00–12.00: Foredrag om den nye **Sundhedsreform og**

Ældrelov ved Mirjana Saabye fra Ældre Sagen, efterfulgt af debatpanel med politikere og spørgepanel med patientforeninger og Seniorrådet.

- Kl. 12.30–13.30: **Frederik Falkenberg** fortalte sin personlige historie om organ donation i foredraget "*Lever – et foredrag frit fra leveren*".
- Kl. 13.45–14.15: **Parkinsondans** – alle kunne deltage.
- Kl. 14.30: Afslutning ved **Sytter Kristensen** fra Landsforeningen LEV, med **Lotte Scharff** som konferencier

Der var omkring **50 stande** med sundhedsfagligt personale fra Holbæk Kommune og Region Sjælland samt mange patientforeninger, som tilbød samtaler, information og aktiviteter.

Dansk Handicap Forening Holbæk (DHF Holbæk) deltog også i Sundhedsdagen 2025.

DHF Holbæk var blandt de mange foreninger, der var repræsenteret med en stand.

Sundhedsdagen i Holbæk 2025

Deres tilstedeværelse bidrog til at sætte fokus på handicapområdet og skabe dialog med borgere og andre aktører om inklusion, rettigheder og sundhed for mennesker med handicap.

På **Sundhedsdagen i Holbæk 2025** deltog **Dansk Handicap Forening Holbæk (DHF Holbæk)** med en række engagerende og oplysende aktiviteter, der satte fokus på livet med bevægelseshandicap og styrkelse af fællesskaber:

Vejret var godt, solen skinne-
de det meste af tiden, næsten
vindstille, så i alt en god dag at
være ude i, og en del frivillige til
blandt andet at sætte vores for-
hindringsbane op, som vi i DHF
Holbæk er super taknemmelige
for.

Aktiviteter på DHF Holbæks stand:

Forhindringsbane – oplev hverdagen i kørestol

DHF Holbæk havde opstillet sin
**forhindringsbane, Sponseret
af forhindringsbanen EBH Byg**
hvor besøgende kunne prøve at

navigere i en kørestol gennem
typiske bymæssige forhindrin-
ger.

Formålet var at give et **tanke-
vækkende og kropsligt** ind-
blik i de udfordringer, menne-
sker med bevægelseshandicap
møder i hverdagen – fx kant-
sten, smalle passager og ujæv-
ne underlag. Mange fik øjnene
op for, hvordan små detaljer i
byens rum kan blive store bar-
rierer.





Priser 2025 for 1 års medlemskab: Enkelt-medlemskab 330 kr. / Familie-medlemskab: 490 kr.

Jeg ønsker medlemskab af Dansk Handicap Forbund

Sæt X: _____ Enkelt-medlemskab _____ Familie-medlemskab

Skriv tydeligt og gerne med blokbogstaver.

Navn: _____

Sæt X: _____ Jeg har et handicap. _____ Jeg har ikke et handicap.

Ægtefælle/samlevers navn: _____

Sæt X: _____ Jeg har et handicap. _____ Jeg har ikke et handicap.

Adresse: _____

Postnr. og by: _____

Email: _____

Telefon: _____ Fødselsdato, -måned og -år: _____

Jeg ønsker også medlemskab af (sæt kryds):

Forældrerekredsen (FK) (For forældre med børn under 18 år med handicap):

Barnets navn: _____ Fødselsdato, -måned og -år: _____

Ungdomskredsen (UK) (15 – 36 år): _____

Amputationskredsen (AK): _____

RYK – Rygmarvsskadede i Danmark (RYK): _____

Iværksættere med Handicap (merpris: 30 kr.) _____

Håndtering af dine personlige oplysninger i forbindelse med medlemskabet

Når du melder dig ind i Dansk Handicap Forbund, opbevarer vi dine oplysninger i vores medlemssystem. Derudover sendes dit navn, adresse, telefonnummer, email-adresse samt fødselsdato-, -måned og -år til den lokalafdeling, du geografisk hører til, så du kan modtage relevant materiale og information fra din lokalafdeling i forbundet.

I forbindelse med indmeldelse i Dansk Handicap Forbund spørger vi til, om du har et handicap eller ikke har et handicap. Dette gør vi udelukkende til eget brug, da det er et krav, for at man kan stemme på lokalafdelingens generalforsamling og / eller på specialkredsens generalforsamling / landsmøde og / eller på Dansk Handicap Forbunds kongres, men det er ikke et krav, at man har et handicap, hvis man ønsker at stille op til et tillidserhverv i forbundet.

Som medlem modtager du pr. post magasinet Handicap NYT. Dette kan fravælges, efter du modtager det første gang, og du kan altid læse det elektronisk på vores hjemmeside. Melder du dig også ind i en specialkreds i Dansk Handicap Forbund, modtager du automatisk et blad / magasin / nyhedsbrev fra specialkredsen, hvis den udsender et sådant. Dette kan fravælges, efter du modtager det første gang.

Ved udmeldelse af forbundet opbevarer vi dine oplysninger i op til fem år. Jf. persondataloven oplyser vi dig på forespørgsel om registrerede oplysninger, og på baggrund af eventuelle indsigelser foretager vi sletning, i det omfang det ønskes.

Med din underskrift giver du samtykke til ovenstående håndtering af dine personlige oplysninger.

Dato: _____ Underskrift: _____

Kontakt til bestyrelsen

Foreningens e-mailadresse er: holbaek@danskhandicapforbund.dk

Formand:

Christian Herzog

✉ formand@dhf-holbaek.dk

☎ Tel. 40 86 32 82

Næstformand:

Michael Liin

✉ dhfholbaek@icloud.com

☎ Tel. 21 95 95 75

Kasserer:

Mette Bendix Klausen

✉ bogholderi@dhf-holbaek.dk

Sekretær:

Jeannette Fryhling

Bestyrelsesmedlemmer:

Hanne Stenmose

Bente Olsson

Maria Hallquist

Suppleanter:

Elisabeth Johansson

facebook

**Foreningen har en facebookside,
som du er meget velkommen til at besøge.**

Her finder du nyheder, billeder fra arrangementer: DHF Holbæk



Christian



Michael



Mette



Jeannette



Hanne



Bente



Maria