Dansk Handicap Forbund

HOLBÆK LOKALAFDELING

Februar 2026

Mindeord om Thomas

Bag om politiets linier

Generalforsamling

Smukke hjælpemidler

Mindeord

Den 11/12/2025 fik vi sendt Thomas, vores tidligere formand godt afsted, det var en fin ceremoni, og som forventet satte Thomas også præg på denne dag, ved at der blev læst en tekst op, som han selv havde "skrevet".

Thomas Peter Jacobsen var en stor ildsjæl, og han berørte mange mennesker med sit utrolige gåpåmod og sin vilje til at ville hjælpe andre, hvilket han gjorde i stor udstrækning.

Thomas var ikke bare en formand, han lagde grundstenen til DHF i Holbæk, han var en god ven og en god kammerat, og en man altid kunne regne med. Han vil blive savnet meget.

Ære være hans minde.

DHF Holbæk søger frivillige

- med og uden handicap

Vil du gøre en forskel i lokalsamfundet og være med at styrke fællesskabet for mennesker med handicap?

Så er det nu, du skal melde dig!

I Dansk Handicap Forbund Holbæk (DHF Holbæk) arbejder vi for et mere inkluderende og tilgængeligt samfund – og det gør vi bedst sammen.

Derfor søger vi nye frivillige kræfter, både med og uden handicap, som har lyst til at bidrage med tid, idéer og engagement.

Uanset om du har erfaring med foreningsarbejde eller bare brænder for at skabe fællesskab og retfærdighed, er der plads til dig.

Du kan f.eks. hjælpe med at planlægge arrangementer, byde nye deltagere velkommen, tage billeder ifm. foredrag, DHF stande m.v., hjælpe med transport eller lave kaffe og være til stede ved vores månedlige cafémøder.

Hos os handler frivillighed ikke om, hvor meget du kan, men om hvad du har lyst til at være med til.

Interesseret?
Kontakt formand i DHF Holbæk Christian Herzog på telefon 40863282, og hør mere om, hvordan du kan blive en del af fællesskabet.

Sammen skaber vi muligheder!

Generalforsamling

Bestyrelsen gør opmærksom på, at man allerede nu **skal sætte kryds i kalenderen den 16.04.2026, da der afholdes generalforsamling**. Da det næste medlemsblad kommer den 18.05.2026, er det selvfølgelig ikke en mulighed, at bruge det nummer som indkaldelse.

Indkommende forslag skal være bestyrelsen i hænde mindst 14 dage før den 16.04.2026.

Det vil selvfølgelig blive skrevet på vores hjemmeside www.dhf-holbaek.dk og der vil blive sendt et nyhedsbrev ud på mail, hvor der også vil blive indkaldt.

Alle forslag sendes til formand@dhf-holbaek.dk

Leg hele livet

En trist morgen den 12. september 2025, var vi to mand der drog imod Odsherred.

Hvis det skal være helt rigtigt, så var det en dame og en mand som skulle på tur.

Bente Olsson og Christian Hertzog begge to medlemmer af bestyrelsen i DHF-Holbæk.

Vi skulle en tur til Vig i Odsherred, nemlig til Nykøbing-Slagelsevej 8A, 4560 Vig, der holder Odsherreds Rideklub til, som del at et større arrangement som Gigtforeningen stod for. Gigtforeningen har en aktiv lokalgruppe i Odsherred, det var Jette Petersen Næstformand i Gigtforeningen som havde inviteret DHF-Holbæk til at deltage, det var selvfølgelig på grund at vores forhindringsbane som vi er blevet lidt kendte for.

Vejret var trist og overskyet, men der var lovet at det skulle klare op, lidt op ad dagen.

Vi havde søget for, at vores bane ville blive stillet op på rideskolen. Ved hjælp af vores fanatiske fri-

villige Michael, var det job allerede klaret da vi ankom til rideskolen kl. 9.00.

Der var gratis kaffe og morgenmad til alle frivillige og også til de første 100 gæster. Den officielle åbning var kl. 10.00 og der kom mange fra morgenstunden, jeg tror at det med morgenmad lokkede.

Det var mange aktiviteter på pladsen, der var blandt andet rideopvisning med Islandske heste, med en demonstration af de mange gangarter som de besidder.

Leg hele livet

Det lokale spejderkorps var der for at fortælle lidt om deres virke, og lave snobrød.

Brandvæsen var til stede, jeg er ikke klar over hvor de kom fra, fordi brandvæsnet i Vig som i gamle dage hed Odsherred brandvæsen ikke eksistere mere. Den gamle brandstation, er der hvor Vig Festivalen holder til i dag, så om de kom fra Asnæs eller fra Nykøbing jeg ikke bekendt med.

Der blev sprøjtet med vand og lagt skum ud, til den store guldmedalje.

Men vi var ikke færdige med ridning, jeg skulle nu opleve noget som jeg aldrig at set før.

Hvis jeg siger ”kæphest” hvad tænker du så? Jeg kan godt fortælle hvad jeg kommer til at tænke på - små børn der render rundt og leger at de har en hest som de rider på.

Men jeg tog fejl, meget fejl. Det er jo en hel kultur, hvor børn i alle aldre, i skarp konkurrence, kæmper om at vinde på en springbane.
Jeg er ikke klar over alle regler, men jeg havde en fornemmelse af, at dem der kunne springe højst, ville vinde.

Vejet klarede op og solen tittede frem, hvad vi ikke viste var, at det var årets sidste solskinsdag.

Dagen gik fint, der var mange der fik prøvet banen, så alt i alt en god dag.

Vi var færdige kl. 15 som planlagt, men kl. 13 var det stort set ingen gæster tilbage.

Bag om politiets linjer

DHF Holbæk lægger lokale til en spændende aften i krimiens tegn, når forfatter og tidligere drabsefterforsker Arne Woythal holder foredrag i DHF Holbæk.

Arne Woythals foredrag giver et indblik i hans krimiromaner og drabsefterforskning. Arne har mere end 40 års erfaring fra politiet. Han blev ansat i 1981, og har siden beskæftiget sig med flere grene af politiets arbejde. De seneste 25 år har han arbejdet som drabsefterforsker. Den omfattende indsigt han opnåede her, har han elegant omsat til hans forfatterskab.

I 2016 debuterede Arne Woythal med krimien "De Dræbtes advokat", der tilføjede en ny dimension til genren. Efterfølgende udgav han "Den Hollandske Forbindelse", "Gribbene fra Sofia", "Under Nordlys", og senest "Skrædderen fra Bagdad".

Udover sit skønlitterære arbejde har han skrevet øjenvidneberetningen "I Krig Med Politiet", som omhandler hans tid som mentor for kriminalpolitichefen i Gerehsk, Afghanistan.

Arne Woythal har været udsendt

til adskillige konfliktområder som Kosovo, Irak, Libanon, Sydafrika, Malawi, Rwanda, Kenya, Sydsudan og Ghana som en del af politiets missioner. Han har også fungeret som leder af Sydgrønlands Politi i en periode.

Yderligere har Arne skrevet en biografisk bog om sin fars oplevelser som krigssejler under Anden Verdenskrig med titlen "Fra Murmansk til Stillehavet".

DHF Holbæk håber, at rigtig mange har lyst til at deltage i arrangementet.

Arrangementet kræver ikke medlemskab af DHF Holbæk, så inviter gerne venner, kolleger og familie med til en spændende aften på Fjordstjernen.

Arrangementet afholdes på Fjordstjernen i Holbæk tirsdag den 3. marts kl. 19.00 - 21.00 (frist for tilmelding er den 25. feb.).

Tilmelding samt mere information om arrangementet kan findes på DHF Holbæks hjemmeside: www.dhf-holbaek.dk

Plan B - Jeg vil leve før jeg skal dø

I marts 2020 tog familien Dahl-Olsen afsted på en fem års jordomsejling for at skabe minder, efter Karina blev diagnosticeret med en arvelig bindevævssygdom, der tog livet af hendes mor i en ung alder.

Alt var planlagt og klargjort, båden blev renoveret, kurser bestået og båden var fyldt op med alt, der skulle bruges ude i den store verden.

De var klar – men allerede i Nordsøen blev det tydeligt, at ting ikke altid går som planlagt, man kan forberede sig på alt, og det værste kan ske, uanset hvor klar man er.

DHF Holbæk lægger endnu engang lokaler til et foredrag – denne gang en meget personlig og dragende fortælling om at rejse ud i verden trods sygdom og modstand.

Kom og hør dem berette om en fantastisk rejse ud i verden, hvor intet forløb som planlagt, men de fandt en ny vej, ny mening og nye eventyr på en tur, der skulle vise, hvad de var gjort af, styrke sammenholdet og lære dem aldrig at give op, for eventyret gemmer sig i det uventede.

Karinas bog "Plan B – Jeg vil leve før jeg skal dø" kan købes for 220,- ifm. foredraget - Karina signerer gerne en personlig hilsen i bogen.

DHF Holbæk håber, at mange har lyst til at deltage i arrangementet.

Det kræver ikke medlemskab at deltage i foredraget, så tag gerne venner, familie og kolleger med til en spændende aften.

Arrangementet afholdes på Fjordstjernen i Holbæk torsdag den 12. marts kl. 19.00 - 21.00.

Tilmelding samt mere information om arrangementet kan findes på DHF Holbæks hjemmeside: www.dhf-holbaek.dk

SAMMEN - Cafémøder

- som styrker den mentale sundhed

Da DHF Holbæk blev stiftet, var det meget afgørende, vi fik skabt et miljø, hvor voksne med fysisk handicap kunne mødes og den mentale sundhed dermed styrkes.

Desværre oplever mange mennesker med handicap isolation og ensomhed. De mangler et sted, hvor de kan mødes med andre ligesindede, uden at der stilles særlige krav for at møde op.

Det lykkedes og i dag har vi skabt SAMMEN – cafémøder, i indtil videre tre byer i Holbæk kommune.

Vi har skabt nogle trygge rammer, hvor mennesker med handicap kan mødes i øjenhøjde i meningsfulde fællesskaber, hvor der er plads til at dele både glæder og udfordringer fra hverdagen.

Vores fokus er på den mentale trivsel, livskvalitet og accept af livet med handicap.

Deltagerne får mulighed for at tale frit og åbent om både det svære og det livsbekræftende – altid med respekt og forståelse for hinandens oplevelser.

Cafémøderne foregår i rolige og uformelle rammer, hvor der altid er kaffe på kanden.

Vi har p.t. cafémøder i Tølløse, Jyderup og Holbæk.

Møderne holdes i hverdage fra klokken 15 – 17 i lokaler, som naturligvis er tilgængelige for alle.

Deltagelse er gratis for alle.

Hvis man gerne vil deltage i et cafémøde og transporten til arrangementet kan være et pro-

Sammen - Cafémøder

blem ift. at kunne deltage, så kan man kontakte DHF Holbæk for hjælp hertil – transporten må ikke være en hindring for at kunne deltage.

Der er ingen fast dagsorden – samtalerne tager form efter deltagernes ønsker. Typiske emner spænder fra livskvalitet, hverdagsudfordringer til erfaringer med systemet til inspiration for andre og altid med plads til et grin.

Når der er stemning for det, inviteres gæster som fagpersoner eller rollemodeller, som kan bidrage med inspiration og perspektiv.

Cafémøderne bygger på ligeværd, brugerinddragelse og tryghed.

SAMMEN er et forholdsvis nyt tiltag i DHF Holbæk, derfor vil vi gerne have, at så mange som muligt kender til cafémøderne, så hvis I kender nogle, som kunne have glæde og gavn af dette tilbud, så sig det endeligt videre.

Vi håber fremadrettet, at flere byer kan tilføjes i Holbæk kommune som mulige steder, hvor der kan afholdes cafémøder i DHF Holbæk regi.

sDerfor vil vi rigtig gerne have flere frivillige, som kan blive en del af dette projekt, hvor man kan bidrage med praktisk hjælp og socialt fællesskab.

Det kan fx være at byde velkommen, skabe en tryg stemning under møderne samt være vores hænder i form af at lave kaffe, bage en kage, hente en kage eller lign.

Der kræves ingen særlige kvalifikationer – kun at du har lyst til at være en del af et fællesskab og gøre en forskel for andre mennesker.

Cafémøderne holdes en gang om måneden.

Har du lyst til at være med og gøre en forskel for andre – og måske også for dig selv, så kontakt DHF Holbæk og hør mere om, hvordan du kan blive frivillig i SAMMEN.

Du kan læse mere om cafémøderne, datoer og byer samt kontakte os via DHF Holbæks hjemmeside: www.dhf-holbaek.dk

Kalender 2026

05. januar	Bestyrelsesmøde
14. januar	”Sammen” - Cafémøde i Tølløse
15. januar	”Sammen” - Cafémøde i Holbæk
20. januar	”Sammen” - Cafémøde i Jyderup
24. januar	Uddannelsesdag for bestyrelsen
02. februar	Bestyrelsesmøde
17. februar	”Sammen” - Cafémøde i Jyderup
18. februar	”Sammen” - Cafémøde i Tølløse
19. februar	”Sammen” - Cafémøde i Holbæk
26. februar	Foredraget ”Smukke hjælpemidler”
03. marts	Foredraget ”Bag om politiets linjer”
09. marts	Bestyrelsesmøde
12. marts	Foredraget ”Plan B”
30. marts	Bestyrelsesmøde
16. april	Ordinær generalforsamling i DHF Holbæk med bespisning
27. april	Bestyrelsesmøde
01. juni	Bestyrelsesmøde
19. juni	DHF-stand på Skvulp 2026
20. juni	DHF-stand på Skvulp 2026
29. juni	Bestyrelsesmøde

Der vil løbende komme flere aktiviteter, foredrag og arrangementer, som vil blive opdateret i de kommende DHF-Holbæk blade.

Find i øvrigt alle omtaler, praktiske informationer og tilmeldinger til aktiviteterne på vores hjemmeside: www.dhf-holbaek.dk

Smukke hjælpemidler

- Oplev Anker Bak – Design, der gør en forskel

Har du nogensinde tænkt over, hvorfor hjælpemidler ofte ser så kedelige ud? Hvorfor noget, der skal gøre livet lettere, ikke også kan være smukt og gennemtænkt.

Den danske designer Anker Bak har gjort det til sin mission at ændre den opfattelse.

Han skaber hjælpemidler, der ikke bare er praktiske – men også elegante, holdbare og værdige at bruge. Og nu har du chancen for at møde ham!

En aften med håndværk, historier og hjælpemidler
Anders Bak designer med hjertet. Hans idéer opstår ofte fra personlige oplevelser – som da han lavede en stok til sin mormor, fordi hun ønskede sig et gangredskab, der ikke lignede et hospitalshjælpemiddel, men et smukt, stilfuldt objekt, hun kunne være stolt af at gå med.

Eller hans gyngestol, der ikke bare er en stol, men et gennemtænkt design, der hjælper folk med nedsat mobilitet til lettere at rejse sig op. Anker tænker ikke bare over, hvordan ting fungerer

– han tænker over, hvordan de føles at bruge.

Til foredraget deler han de inspirerende historier bag sine design, og du får samtidig mulighed for at se, røre og prøve de hjælpemidler, han har skabt.

Anker Bak viser, at hjælpemidler ikke behøver at være kedelige eller kliniske - de kan være smukke, brugervenlige og skabe glæde i hverdagen. Kom og oplev hans verden, og lad dig inspirere!

DHF Holbæk inviterer til en spændende aften, vi håber, mange har lyst til at deltage i arrangementet.

Arrangementet afholdes på Fjordstjernen i Holbæk torsdag den 26. februar kl. 19.00 - 21.30.

Tilmelding samt mere information om arrangementet kan findes på DHF Holbæks hjemmeside: www.dhf-holbaek.dk

Sommerkursus på Egmont Højskolen

- Varme anbefalinger og beskrivelser fra 2 glade deltagere i sommerkursus på Egmont Højskolen i Hou.

Egmont Højskolen er indrettet til kørestolsbrugere, så der er fuld tilgængelig på hele skolen, inkl. svømmehal og der er mange værelser med loftlift og store handicapbadeværelser, mulighed for leje af plejesenge, og værelser med plads til personlig hjælper. Desuden ligger højskolen ud til vandet med tilgængelig badebro med lift til handicapegnet badestole.

Sommerkurserne foregår uge 26, 27, 28, 29 og 30. Meget mere information kan ses på hjemmesiden: https://www.egmont-hs.dk/sommerkurser/

Min oplevelse af mit sommer kursus på Egmont, skrevet af Bettina Hansen.

Vi møder ind og bliver mødt i døren af bestyrelsen for Ryk (Rygmarvsskadede i Danmark), som er samarbejdspartnere af sommerkurset i uge 30.

Dagen starter med morgenmad. Derefter fælles sang og dagens fortælling, inden man skal ud i de grupper, som man har valgt/

tilmeldt sig. Der er mange forskellige fag. Jeg har prøvet ridning, det er ude på en gård i nærheden, som til hverdag samarbejder med Egmont. I år havde jeg valgt blid bevægelse, hvor vi hverdag blev bevæget enten med yoga øvelser eller vi havde nogle forskellige øvelser udendørs. Det var bål en aften, rundtur i området. Vi havde nogle timer i svømmehallen. Svømmehallen ligger på skolen og kan anbefales. Den hedder Vandhalla og har svømmebassin og rutsjebane og varmt vand bassin. Hver aften er der socialt samvær med musik og hygge. Der er i løbet af ugen nogle gode foredrag. Mathilde Falck var at fortælle om sit liv og sang nogle af hendes sange. Rikke Nielsen var forbi og for-

Sommerkursus på Egmont Højskolen

talte som mor til et handicappet barn. Hvordan hendes oplevelse med systemet og hun har arbejdet med lige vilkår, hun er ambassadør for lykkeligaen, som er en forening der spiller håndbold med børn med handicap. Rikke Nielsen var selv professionel håndboldspiller.

Jeg kan anbefale et sommerkursus på Egmont. Man skal tilmelde sig hurtigt for der er rift om pladserne.

Jeannette Fryhling, deltager i sommerkurset uge 30 for 9. år i træk:
Jeg kan også varmt anbefale et sommerkursus på Egmont højskolen, hvor jeg har deltaget siden jeg kom i el-kørestol for 10 år siden. Jeg har hvert år deltaget med hjælper fra min BPA-ordning, og har både haft min søn med 3 år i træk (da han var 10 til 12 år) og en voksen datter med til stor tilfredshed for os alle. Der er fantastiske hold til børn og unge under 17,5 år, hvor børnene og de unge kører særskilte oplevelser, mens de voksne deltager i undervisning.

Højskolelivet er jo fyldt med socialt samvær, sang, spændende undervisning, foredrag,

Sommerkursus på Egmont Højskolen

fester, søde mennesker og berigende oplevelser, og det er grunden til, at jeg tager afsted hvert år i uge 30.

Højskolen er tilgængelig for personer med forskellige fysiske handicaps og kørestolsbrugere, men alle kan tilmelde sig og det er en fantastisk rummelig og mangfoldig højskole.

Jeg møder hvert år "gamle" højskolevenner, som jeg kun møder på højskolen med stor gensynsglæde, og jeg møder nye herlige deltagere og evt. overraskende bekendte, som har tilmeldt sig i samme uge som jeg.

Hannes hjørne

Jeg er så heldig at have nogle meget søde og loyale hjælpere, alle omkring 50-årsalderen.

Dermed kommer det næppe bag på nogen, at der kan være menopause kvaler. 😏😄

Jeg var til en weekend med andre med ALS/MND. En morgen var min hjælper med mig på badeværelset for at give mig tøj på. Jeg havde fået bluse på, hun tørrede mig, låste badestolen op og galopere-de mod stuen, hvor jeg skulle have bukser op.

Jeg råbte STOOOP! - Jeg havde nemlig INGEN bukser at få trukket op!

Sudoku

		5			1			
1				6				3
	9				3		8	
			3			2		
	7						4	
		2			8			
	4		7				1	
6				2				5
			1			7		

Dansk Handicap Forbund
– et liv med lige muligheder

Priser 2026 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):

Forældrekredsen (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: _____

A: Carl Gustavs Gade 3, st. tv. ▪ DK-2630 Taastrup ▪ T: +45 39 29 35 55 ▪ E: dhf@danskhandicapforbund.dk
W: www.danskhandicapforbund.dk ▪ CVR 55269815 ▪ Sparekassen Sjælland-Fyn – reg.nr. 5292 – konto 0000448496

Kontakt til bestyrelsen

Foreningens e-mailadresse er: holbaek@danskhandicapforbund.dk

Formand:
Christian Herzog
✉ holbaek@danskhandicapforbund.dk
✆ Tel. 40 86 32 82

Næstformand:
Michael Liin
✉ naestformand@dhf-holbaek.dk
✆ Tel. 21 95 95 75

Kasserer:
Mette Bendix Klausen
✉ bogholderi@dhf-holbaek.dk
✆ Tel. 25 52 11 43

Bestyrelsesmedlemmer:
Hanne Stenmose, ✉ hstenmose@gmail.com, ✆ Tel. 24 23 79 94
Jeannette Fryhling, ✉ jeannettefryhling@gmail.com, ✆ Tel. 42 76 96 86
Maria Hallquist, ✉ hallquist@outlook.dk, ✆ Tel. 24 41 95 25
Elisabeth Johansson

Suppleanter:
Bente Olsson, ✉ bente.ibsen@yahoo.com, ✆ Tel. 40 28 29 06
Morten Løvschall, ✉ morten@lovschall.name, ✆ Tel. 51 28 39 17

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

Hanne

Jeannette

Maria

Bente