

Dansk Handicap Forbund

HOLBÆK LOKALAFDELING

Maj 2026

Toilet dame



Toilet handicap



Toilet herre



Inde omklædningsrum dame



Inde omklædningsrum herre



Velkommen til

Generalforsamling

Skvulpfestival

Tilgængelighed



Kalender 2026

22. april	DHF-stand - Inspirationsmesse for førtidspensionister i Holbæk
22. april	"Sammen" - Cafémøde i Tølløse
23. april	"Sammen" - Cafémøde i Holbæk
27. april	Bestyrelsesmøde
28. april	"Sammen" - Cafémøde i Jyderup
10. maj	Uddannelsesdag for bestyrelsen og frivillige
21. maj	"Sammen" - Cafémøde i Holbæk
26. maj	"Sammen" - Cafémøde i Jyderup
01. juni	Bestyrelsesmøde
09. juni	"Sammen" - Cafémøde i Jyderup
19. juni	DHF-stand på Skvulp 2026
20. juni	DHF-stand på Skvulp 2026
29. juni	Bestyrelsesmøde
17. august	Bestyrelsesmøde
05. september	DHF-stand - Sundhedsdag i Holbæk
14. september	Bestyrelsesmøde
19. oktober	Bestyrelsesmøde
16. november	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

Velkommen

Et stort velkommen skal lyde herfra bestyrelsen i Holbæk, til Roskilde og Lejre som er kommet med under vores vinger her i Holbæk.

Alle de ting som vi har gjort og stadigvæk gør i Holbæk, skal også ske i Roskilde og Lejre.

Det vil sige at Cafe Sammen, vil vi forsøge at få op at køre. I den forbindelse, kunne vi godt tænke os, hvis der nogen som vil være værter ved cafeen. Man vil selvfølgelig få alt den hjælp man kunne ønske sig, det er ikke ment, som om man skal stå med det selv. Man skal blot sørge for kaffe/the, måske kage 🥰 om man køber eller bager selv gør det samme, alle udgifter bliver dækket også kørsel. Og hvis du har udgifter som gæst, til kørsel med flex eller andet, bliver udgiften også dækket.

Vi kunne godt bruge nogen som har en viden om et sted, der kan bruges. Det skal være et sted med handicaptoilet og med fuld tilgængelighed, dette gælder både i Roskilde og Lejre.

Til dem som ikke er tilmeldt vores nyhedsbrev, hvilket man gør på hjemmesiden (helt nede i bunden på forsiden) dhf-holbaek.dk. På hjemmesiden kan man også se hvad vi ellers går og laver samt se de arrangementer vi afholder eller har afholdt.

Vi har p.t. kursus den 10. maj og vi den 20. juni Skvulpfestival hvor vi har en stand, med vores forhindringsbane til kørestole og rollator.

I den anledning kunne vi godt bruge nogle frivillige, som kunne tænke sig at deltage med snak og hygge, for at opleve det fællesskab vi har. Vi kommer til at stå sammen med handicaprådet fra Holbæk kommune i et stor 6 x 3 m telt.



Generalforsamling

DHF Holbæks nye bestyrelse

Den ordinære generalforsamling i Dansk Handicap Forbund Holbæk blev afholdt med flot fremmøde, god stemning og et stærkt engagement fra medlemmer, frivillige og bestyrelse. Aftenen bød på både vigtige beslutninger, gode drøftelser og hyggeligt samvær.

Velkomst og formandens beretning

Generalforsamlingen blev åbnet med en varm velkomst til alle deltagere. Der blev gjort status over det første leveår for DHF Holbæk – et år præget af udvikling, fællesskab og et stort frivilligt engagement. En særlig tak blev rettet til den siddende bestyrelse for deres store indsats i opstartsfasen.

Der blev også sendt en dybfølt og respektfuld tanke til vores tidligere formand, Thomas Jacobsen, som gik bort i december. Thomas var en stor inspiration for os alle, og hans arbejde og visioner lever videre i de spor, han nåede at sætte. Han er savnet både som formand og som menneske.

Roskilde og Lejre lagt ind under DHF Holbæk

Det blev officielt bekræftet, at Roskilde og Lejre nu er en del af DHF Holbæk. En vigtig og positiv udvikling, som styrker vores fællesskab og giver nye muligheder for aktiviteter, samarbejde og lokal forankring.

Deltagelse fra landsformanden

Vi havde den store glæde at have Dansk Handicap Forbunds landsformand Susanne Olsen med til generalforsamlingen. Det gav mulighed for gode drøftelser, spørgsmål og perspektiver på det nationale arbejde og DHFs fremtidige retning.

Valg til bestyrelsen

Der blev valgt en ny bestyrelse, og generalforsamlingen udtrykte stor taknemmelighed til de medlemmer, der ikke genopstillede, for deres indsats og engagement.

Samtidig blev der budt et varmt velkommen til de nye bestyrelsesmedlemmer, som har ønsket at træde ind og bidrage til arbejdet fremover. Vi ser frem til et stærkt og udviklende samarbejde.

Generalforsamling

Debat og spørgsmål

Generalforsamlingen bød på en åben og konstruktiv debat, hvor medlemmerne havde mulighed for at stille spørgsmål, komme med input og dele perspektiver. Det skabte en levende og engageret dialog om foreningens fremtid.

Socialt samvær og frivillig støtte

Efter den formelle del blev aftenen rundet af med fællesspisning, hygge og gode samtaler – også om andet end bestyrelsesarbejde.

Her skal der lyde en særlig stor

tak til Røde Kors Parat, som var til stede og leverede uvurderlig hjælp gennem hele aftenen.

Lise og William trådte til som frivillige hænder, arme og ben, og deres indsats gjorde en mærkbar forskel i forhold til opstilling af borde, servering af mad, afrydning og oprydning. Deres hjælp bidrog til, at aftenen forløb både smidigt og hyggeligt.

Erik leverede smukke guitartoner gennem aftenen, hvilket skabte en dejlig stemning. En stor tak for det fine musikalske bidrag.



Plan B - Jeg vil leve, før jeg skal dø

- En families levende fortælling om livet gennem deres rejse

En uforglemmelig aften hos DHF Holbæk:

“Plan B – Jeg vil leve, før jeg skal dø”

Torsdag aften havde vi fornøjelsen af at byde velkommen til et dragende og dybt inspirerende foredrag med Karina Dahl-Olsen, som delte familiens ekstraordinære rejse ud i verden – en rejse, der begyndte som en fem-årig jordomsejling, men som livet hurtigt valgte at ændre kurs for.

Allerede tidligt på turen ramte uheldet. En ulykke førte til, at Karina fik en prolaps i nakken, hun og børnene måtte rejse hjem til Danmark for behandling. Efter nogle intense uger vendte de tilbage til båden – denne gang med halskrave, smertestillende piller og en urokkelig vilje til at ville fortsætte eventyret.

Mødet med verden – og dens uforudsigelighed

Rejsen bragte familien tæt på fremmede kulturer og originale folk, som satte spor i både tanker og hjerter. Men midt i oplevelserne ramte katastrofen igen: Karina vågnede alene fra en eftermiddagslur på båden, da en røgalarm



hylede – båden stod i flammer. Der var intet at gøre. Deres 48 fods båd udbrændte totalt.

Pludselig stod familien i Costa Rica uden hjem, uden plan og uden andet end hinanden. Et midlertidigt ophold i en feriebolig gav plads til at trække vejret og spørge: Hvad gør vi nu?

Fra asken til en amerikansk bus

Forsikringssummen på 60.000 dollars blev startskuddet til en ny retning. Familien besluttede at købe en stor amerikansk bus, som de gennem tre måneder byggede om til et rullende hjem. Og med det nye køretøj begyndte et nyt kapitel – denne gang på landevejene.

Plan B - Jeg vil leve, før jeg skal dø



Afrejsen gik fra USA mod Canada, og snart var de klar til at udforske både USA, Canada og Mexico i deres helt egen bus. De solgte bussen, da enden på rejsen nærmere sig. Rejsen blev afsluttet med et 14 dages roadtrip i en mindre lejet bil, hvor storbyer som Washington og New York satte punktum for tre års eventyr.

Når livet vælter – og man rejser sig igen

Aftenens foredrag mindede os om, at livet sjældent følger den plan, vi lægger. Udfordringer, sygdom, uheld og en nedbrændt båd kunne have stoppet alt. Men Karinas fortælling viste, at der næsten altid findes en løsning, når man tør tro på den – og når man lader held, mod og tilfældigheder spille med.

Den oprindelige plan om fem års jordomsejling blev kun delvist opfyldt, men til gengæld blev det til tre års livsforanderende rejse på tværs af kontinenter, inden familien igen satte fødderne på dansk jord i april 2023.

Tak for en inspirerende aften

Det blev en aften, hvor Karina delte varmt, ærligt og humoristisk ud af familiens oplevelser, udfordringer og sejre. En fortælling, der både rørte, motiverede og gav stof til eftertanke.

Har du lyst til at dykke dybere ned i familiens historie, kan du læse mere i bogen "Plan B – jeg vil leve, før jeg skal dø".

Tak til alle, der mødte op og gjorde aftenen helt særlig.



Tidligere drabsefterforsker

- tog aftenens publikum med ind i maskinrummet

DHF Holbæk inviterede til en aften i efterforskningens tegn

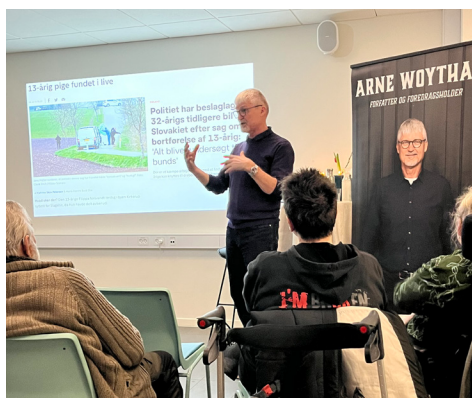
Det blev en virkelig spændende aften i selskab med tidligere drabsefterforsker **Arne Woythal** – det var som at træde direkte ind i politiets inderste maskinrum. Foredraget **”Bag om politiets linjer”** gav de fremmødte et sjældent indblik i, hvordan politiets drabsefterforskere arbejder, tænker og samarbejder, når de står midt i nogle af landets mest alvorlige sager.

Arne fortalte levende og detaljeret om sine 25 år som drabsefterforsker – år fyldt med komplekse opklaringer, afgørende spor og de mange små brikker, der skal falde på plads, før en sag kan afsluttes. Publikum blev taget med helt tæt på arbejdet – fra de første minutter på et gerningssted, til det lange metodiske efterforskningsforløb, hvor tålmodighed og faglig præcision er altafgørende. Han gav også et interessant indblik i, hvordan efterforskning ved brug af DNA kan hjælpe, bidrage og konkret har hjulpet ift. opklaringen af meget alvorlige forbrydelser, som har været omtalt i medierne igennem de sidste par år.

Aftenen blev afrundet med en spørgerunde, hvor deltagerne fik mulighed for at dykke endnu længere ned i de aspekter af politiets arbejde, som normalt er skjult for offentligheden. En virkelig spændende og lærerig aften, hvor vi for en stund fik lov til at komme med bag om politiets linjer – og næsten følte os som en del af efterforskningen, vel at mærke i sager, der for længst er opklaret.

Arne er iøvrigt også en travlt skrivende forfatter, som efterhånden har udgivet en del bøger i krimiens tegn – senere på måneden deltager han på Nordens største Krimimesse i det tidligere Statsfængsel i Horsens.

En stor tak til de fremmødte.



En inspirerende aften

- med smukt design og stærke historier

DHF Holbæk havde fornøjelsen af at byde velkommen til den **danske designer Anker Bak**, som med stor passion og nærvær delte sin tilgang til at skabe hjælpemidler, der både er funktionelle og æstetisk smukke.

Mange af os kender alt for godt de traditionelle hjælpemidler, der ofte fremstår kliniske og anonyme. Anker Bak udfordrer netop denne tankegang. For ham er et hjælpemiddel ikke bare et redskab – det er en del af menneskers hverdag, værdighed og identitet. Derfor skal det også være noget, man kan være stolt af at bruge og kunne vælge.

Design med hjertet

Anker fortalte om sin rejse ind i designverdenen – en rejse, der blandt andet har ført ham flere gange til Japan, hvor han har studeret landets dybe respekt for håndværk, materialer og enkelhed. Den japanske tilgang til møbler og hjælpemidler, hvor funktion og skønhed går hånd i hånd, har haft stor betydning for hans eget arbejde.

Under foredraget fortalte Anker om, hvordan hans designs ofte udspringer af personlige erfaringer. Et af de mest rørende eksempler var historien om stokken, han skabte til sin mor – et gangredskab, der skulle være lige så elegant, som det var praktisk. Resultatet blev en smuk, gennemtænkt stok, der brød med forestillingen om, at hjælpemidler skal ligne hospitalsudstyr.

Den samme indgangsvinkel var



En inspirerende aften



gældende, da han designede og byggede en kiste til sin morfar, som ønskede dette – det blev en kiste med “bløde, runde og varme” former. Anker ønsker, at der skal være mere at vælge imellem, design skal gå hånd i hånd med det funktionelle, uanset om det er hjælpemidler, møbler eller en kiste.

Han præsenterede også sin særlige gyngestol, der er udviklet til at hjælpe mennesker med nedsat mobilitet med lettere at rejse sig. Et møbel, der kombinerer håndværk, funktionalitet og omsorg i én løsning.

Oplevelser og aha-øjeblikke

Deltagerne fik mulighed for både at se, røre og prøve flere af Ankers designs. Det skabte livlig dialog og mange aha-oplevelser – for når man står med et hjælpemiddel, der er skabt med omtanke for både kroppen og øjet, mærker man tydeligt forskellen.

For alle med interesse for livskvalitet

Arrangementet tiltrak både brugere og nysgerrige designinteresserede. Fælles for alle var ønsket om at opleve, hvordan godt design kan gøre en reel forskel i hverdagen.

Anker Bak viste med stor tydelighed, at hjælpemidler ikke behøver at være kedelige eller kliniske. De kan være smukke, brugervenlige og skabe glæde – og det var præcis den inspiration, deltagerne tog med sig hjem denne aften – tak for jeres deltagelse.

Skovtur

- Vil du med en tur i skoven?

Dhf Holbæk afholder i sommeren 2026 en tur til Akademihaven i Sorø.

Det bliver en tur hvor vi mødes ved Sorø klosterkirke. Går, køre, rundt og ser Sorø sø og Sorøs skønne natur. Der er science centret som er bygget med fonde fra Mærsk og Ingemanns ø hvor forfatteren har siddet og digtet, Kina højen hvor der i gamle dage blev afholdt friluft teater. Statuen af Holberg og Fusiahaven. Og selvfølgelig Sorø akademi. Vi sørger for der er kaffe og kage, man medbringer selv en kop. Kom og lad os få en hyggelig eftermiddag. Vejrguderne er vi ikke herre over, så hvis det bliver regnvejr, finder vi en anden eftermiddag.



Skovturen er gratis. Dato kommer når vi kommer lidt nærmere sommer.



Skvulpfestival



Kære alle

Igen i år er DHF-Holbæk at finde på Skvulp Festival, vi vil være at finde på festivalen både fredag og lørdag.

Vi vil stå sammen med handicaprådet fra Holbæk kommune, der vil helt sikkert være kaffe på kanden, og der helt sikkert være en hyggelig stemning.

Vi vil gerne opfordre alle til at komme på besøg på festivalen, det er en god oplevelse.

Læs mere her:

www.skvulpfestival.dk

Vi søger nogen som vil hjælpe os på festivalen. Hjælpen består i at snakke med folk, dele lidt brochure ud, der fortæller lidt om vores arbejde og hvad vi står for.

Så er vi der med vores forhindringsbane for kørestole samt rollatorer, det plejer at være et tilløbsstykke. Vi håber at det kan lade sig gøre, at få nogle fra den politiske scene til at komme og prøve kræfter med banen.

Handicapfaciliteter

Har du brug for et handicaptoilet, finder du et i det store toiletområde ved Værftet og endnu et ved Østerhavnevej.

Der er handicapparkeringspladser både ved Go To Fitness og på den store parkeringsplads på Havnevej.

Hvis du kun skal sætte passagerer af, kan du køre om bag biografen på Parallelvej, hvor der er mulighed for kortvarig af og pålæsning.

En flot pris til vores tidligere formand

Onsdag aften uddelte Holbæk Kommune "Årets Mestre", priser til klubber, personer og foreninger, som i 2025 har udmærket sig ekstraordinært. DHF Holbæk havde indstillet vores tidligere formand Thomas Peter Jacobsen til Tilgængelighedsprisen.

Holbæk Kommune havde nomineret tre personer i denne kategori, hvor Thomas fra Dansk Handicap Forbund Holbæk var den ene.

Thomas var den helt store dynamo og energiske kraft i en arbejdsgruppe, som ville forsøge at etablere en lokalafdeling under Dansk Handicap Forbund i Holbæk Kommune. Indsatsen gav fuld valuta, det lykkedes. I maj måned 2025 blev en lokalafdeling under Dansk Handicap Forbund stiftet i Holbæk Kommune – i daglig tale DHF Holbæk.

Thomas var en ildsjæl, iderig og igangsættende, der utrætteligt kæmpede for bedre vilkår for mennesker med fysisk handicap. Han arbejdede for bedre tilgængelighed for mennesker med fysisk handicap, men i et mere universelt design, hvilket han virkelig brændte for. Han fik



med hjælp fra EBH Byg etableret en forhindringsbane, som bedre kunne synliggøre, hvor mange udfordringer, der stadigvæk findes i Holbæk Kommune, ja i hele samfundet, når man har et fysisk handicap. Forhindringsbanen fik sin debut under Skvulp 2025 og var en stor succes takket være Thomas store indsats.

Thomas fik også rejst midler til etableringen af projekt SAMMEN Cafémøder i DHF Holbæk. Et socialt fællesskab for mennesker med fysisk handicap, hvor man mødes over en kop kaffe, hvor

En flot pris til vores tidligere formand

der er plads til støtte, omsorg, et grin og et inkluderende fællesskab. Disse caféer er indtil videre etableret i Tølløse, Jyderup og Holbæk Kommune.

Thomas var en varm person, hans livssyn var enestående og smittende for de øvrige bestyrelsesmedlemmer i DHF Holbæk – og han er derfor virkelig savnet.

Vi i bestyrelsen i DHF Holbæk vil fortsætte kampen for bedre tilgængelighed gennem mere universelt design og byggeri, så Holbæk Kommune bliver mere inkluderende for mennesker med fysisk handicap.

Vi siger tak for den kæmpe indsats, som vores tidligere formand Thomas Peter Jacobsen gjorde ved etableringen af DHF Holbæk – trist, at han ikke nåede at følge den videre udviklingen, da han sov ind i december måned 2025.

Det er så velfortjent, at Thomas fik Tilgængelighedsprisen 2025.

Vi vil gerne sige en særlig tak til Thomas' hustru, Anette, for, at hun ville modtage Tilgængelighedsprisen på Thomas vegne. Vi i DHF Holbæk tænker på dig i denne svære tid.

Sudoku

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

Løsningen på sodukoen kommer på vores hjemmeside
www.dhf-holbaek.dk



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):

Forældre kredsen (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): _____

Iværksættelse 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 tillidsershverv 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

✉ formand@dhf-holbaek.dk, ☎ Tel. 40 86 32 82

Næstformand:

Michael Liin

✉ naestformand@dhf-holbaek.dk, ☎ Tel. 52 74 70 70

Kasserer:

Mette Bendix Klausen

✉ bogholderi@dhf-holbaek.dk, ☎ Tel. 25 52 11 43

Sekretær:

Jeannette Fryhling

✉ jeannettefryhling@gmail.com, ☎ Tel. 42 76 96 86

Bestyrelsesmedlemmer:

Bente Olsson, ✉ bente.ibsen@yahoo.com, ☎ Tel. 40 38 29 06

Hanne Stenmose, ✉ hstenmose@tuta.com, ☎ Tel. 24 23 79 94

Bettina Hansen, ✉ hansenbettina49@gmail.com, ☎ Tel. 22 80 03 85

Suppleanter:

Dorthe Bjerregaard, ✉ dorthebjerregaarddk@gmail.com

Revisor:

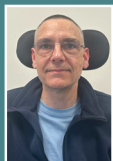
Morten Løvschall, ✉ morten@lovschall.name, ☎ Tel. 51 28 39 17

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

Her finder du nyheder, billeder fra arrangementer: DHF Holbæk



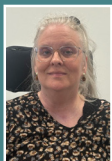
Christian



Michael



Mette



Jeannette



Bente



Hanne



Bettina



Dorthe