

# ULF nyt

23. ÅRGANG • NUMMER 2 • APRIL 2019

NYT PROJEKT  
mod overgreb

NY SERIE  
Os på  
kontoret

Juletur til  
Tivoli  
Friheden

PÅ FERJETUR  
med formanden

FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

FORSIDEBILLEDE:

Poul Frost inviterer læserne indenfor på sin arbejdsplads.

Læs side 8.



# FORMANDEN HAR ORDET:

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

## FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

## FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

## ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

## KONTAKTANNONCER:

Skal sendes til ULF's kontor:  
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

## REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

## GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS • [www.intryk.dk](http://www.intryk.dk)

## TRYK:

PE offset A/S  
Tømrervej 9, 6800 Varde

## ÅBNINGSTIDER FOR ULF'S KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00  
Tirsdag fra kl. 9.00-16.00  
Onsdag fra kl. 9.00-16.00  
Torsdag fra kl. 9.00-16.00  
Fredag fra kl. 9.00-12.30

## TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

Mellem kl. 12.00-12.30

## FORMANDEN TRÆFFES PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 9.00-15.00.

## Flere har fordomme mod personer med handicap

En måling viser, at næsten hver anden dansker nu er bekymret for, om en kollega med et fysisk handicap vil kunne udføre sit arbejde. I 2017 bekymrede det spørgsmål "kun" hver tredje.

Samtidig er hver fjerde dansker utryg ved at have en kollega med et fysisk handicap – mod godt hver femte for to år siden.

Også psykiske handicap bekymrer kollegerne. Fem ud af ti er bekymrede for, hvordan de skal forholde sig til en person med et psykisk handicap mod fire ud af ti for to år siden.

### Tilliden skrumper

Tilliden til mennesker med handicap skrumper altså, og det går ud over deres trivsel på arbejdsmarkedet.

Det, synes jeg, er rigtig synd, for mange af vores medlemmer vil gerne ud på arbejdsmarkedet, vise hvad de kan, gøre en forskel og være med i et arbejdsfællesskab.

Alle mennesker kan noget. Vi har også allesammen noget, vi ikke er så gode til.

Jeg tror, vi allesammen får mest ud af at se på det første. Kigge på ressourcer og kompetencer hos den enkelte medarbejder i stedet for at bekymre os om begrænsninger.

Som børne- og socialminister Mai Mercado (K) har sagt:

**“Vi er midt i et opsving, og så er det en udfordring, hvis arbejdsmarkedet ikke er rummeligt. Hvis medarbejderne signalerer, at de ikke har lyst til at arbejde sammen med psykisk og fysisk handicappede, så gør det ikke ledelsen mere motiveret for at ansætte. Det er hamrende ærgerligt, og det er vigtigt at få udviklingen vendt”.**

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Dæmningen 58 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: [ulf@ulf.dk](mailto:ulf@ulf.dk) · [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

**Stof til næste nummer sendes til redaktionen:**

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

**SENEST ONSDAG 24. APRIL**

Læserne har bladet mellem 4. og 7. juni.

**ANNONCESALG**

**– hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!**

Rosengrenen ApS · Hovedgaden 8 · 8670 Låsby

Tlf. 86 95 15 66 (kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00)

E-mail: [info@rosengrenen.dk](mailto:info@rosengrenen.dk)





## SOMMERDAGE I HOLLAND



## Holland

Tag med ULF Ferie til Holland, som er et utroligt smukt og spændende sted om sommeren. Holland er et land som ligger tæt på havoverfladen og derfor er landet kendt for deres mange kanaler, pumpestationer og diger. Disse får vi også at se i Flevoland ved Zuiderzøen.

Vi skal opleve byen Giethoorn, som kaldes for "Hollands Venedig", hvor der er mulighed for en rundfart på kanalerne. Vi kommer rundt til flere idylliske byer, som bl.a. byder på en guidet tur på en blomsterauktion og et historisk ostemarked.

Der vil også blive tid og mulighed for at shoppe, besøge historisk museum, gå på cafe og opleve byen Putten, som vi bor i.

### REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 19. august 2019

Hjemkomst: den 23. august 2019

Pris pr. person  
i delt dobbeltværelse kr.

**5.875,-**

Tillæg for eneværelse: kr. 550

### OBS

Bussen samler op i hele Danmark, se steder på ULF Feries hjemmeside [www.ulf-ferie.dk](http://www.ulf-ferie.dk). Transport til/fra opsamlingssted står den enkelte gæst selv for.

### INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Holland t/r
- Morgenmad og sandwich i bussen på vej mod Holland (morgenmad kun ved påstigning i Kolding eller tidligere)
- Hotelophold på Hof van Putten
- Aftensmad (man.-tors.)
- Morgenmad på hotellet (tirs.-fre.)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Dansktalende guide

### BETALING

Depositum på kr. 1.475,- betales ved tilmelding (indsend skema)

Restbeløb ved dobbeltværelse 4.400 kr. betales senest den 19. maj 2019

Restbeløb ved eneværelse 4.950 kr. betales senest den 19. maj 2019

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

**Tekst: navn/Holland**



ULF Ferie er formidler for Riis Rejser. Riis Rejser er teknisk udbyder. Riis Rejser CVR. nr: 26212057, medlem af rejsegarantifonden nr. 1466



# Med ULF Ferie og formanden på **Fuerteventura**

Jeg var med ULF Ferie på Fuerteventura fra 28. januar til 4. februar 2019. Jeg syntes, at turen var tip-top.

Den ene af de udflugter, jeg var på, gik til Peppes farm, hvor vi "smagte på Fuerteventura". Der var smagsprøver på gedeost, og vi fik cognac og sød hvidvin til.

Jeg var også på en tur rundt på Fuerteventura, hvor jeg hørte om de to konger, der har regeret, før spanierne kom. De to konger gjorde livet surt for spanierne, der gerne ville have magten på alle De Kanariske Øer.

Sandet på en af strandene kommer delvist fra Sahara-ørkenen og var specielt lækkert.

Sandet på resten af strandene på Fuerteventura er meget mørkt – farvet af vulkansk aktivitet.

Maden på hotellet var lækker, og vi havde all-inklusive på rejsen. Vi besøgte også et dyre-rehabiliteringscenter, der tager sig af dyr i nød. De arrangerede søløveshow, et rovfugleshow og et krybdyrshow.

Jeg fik også muligheden for at smage gedekød. Det smagte godt.

TEKST: LARS GJERMANDSEN • FOTO: STEEN RICHARD JENSEN



# Kom ind og se min arbejdsplads

En råkold januardag er ULF nyt inviteret indenfor på RESSOURCECENTER AALBORG, hvor vi møder Poul Frost.

TEKST OG FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN, ULF MEDIE

## Hvad laver du på dit job?

Mit job er at rydde op. Jeg møder ind på arbejde kl. 7.30 og går i gang med alt dét affald, der skal ud. Jeg har faktisk tre afdelinger, hvor jeg tager mig af affaldet. Når det er ordnet, er der pap, der skal presses, og det gøres ved hjælp af en slags tårn. Før i tiden kørte jeg med en vogn, men det tog for lang tid, og så fik vi tårnet.

Er der noget, der skal skilles ad, eksempelvis elektronik-komponenter, så bruger de også mig. Jeg er i

gang hele tiden. Som centermedarbejder kommer jeg på hele RCA.

## Hvad er det bedste ved dit job?

Vi har det sjovt med hinanden. Også med dem på kontoret. Jeg får altid sagt godmorgen og tak for en god dag. Det betyder meget.

## Hvordan er dine arbejdstider?

Jeg møder fra 7.30 til 13.00 mandag og tirsdag. Om onsdagen er det fra 8.00 til 14.30-15.00, og hvis der er travlt, kan jeg møde ekstra ind om torsdagen.





### Hvordan kommer du til og fra arbejde?

Jeg vågner klokken 4.20 om morgenen og går hjemmefra klokken seks – sådan cirka. Der er to kilometer op til bussen, som kører lidt over 7. Busturen til RCA tager omkring en time. Så tjekker jeg ind og skifter til arbejdstøj. Og så kører dagen.

” Vi er rigtig glade for at have en medarbejder som Poul. Han er en stor hjælp for os i det daglige, og han gør rigtig mange ting. Og så er han jo en humørspreder ”

JOHN STRØM, en af Poul Frosts ledere

### Hvor længe har du været på RCA?

Nu her den 3. august har jeg været her i 10 år. Jeg har altid været utrolig glad for at være her. Jeg føler faktisk, at RCA er som en ekstra familie.

Inden jeg kom her, var jeg i flere praktikforløb, men det gik aldrig rigtigt. Så kom jeg på en 1-årig

ungdomsuddannelse i Aalborg. Det gik ikke. Så gik jeg ledig i 15 uger. Jeg var nærmest vanvittig af at gå ledig til sidst. Men så kom jeg på besøg på RCA, og her kunne de godt bruge ham Poul.

### Hvordan blev du involveret i ULF?

Jeg gik på specialskolen Skibstedskolen og blev introduceret til ULF dér, så jeg har været med, siden ULF startede. Jeg har været formand for ULF Ungdom. Jeg afløste Jonny Kold, der sagde, at jeg ville få travlt. Man siger, at ULF er ligesom en ekstra familie.

### Fakta om RCA (RessourceCenter Aalborg)

- RCA PRODUCERER VARER OG TJENESTER PÅ SAMME VILKÅR SOM ANDRE UNDERLEVERANDØRER.
- RCA HAR CIRKA 120 MEDARBEJDERE OG 30 CENTERMEDARBEJDERE.



# ULF'ere anbefaler:

Hvis du lige står og mangler noget inspiration til gode (lyd)bøger, har Annette Hansen sendt denne liste med krimier, hun varmt vil anbefale. Alle kan lånes på eReolen.



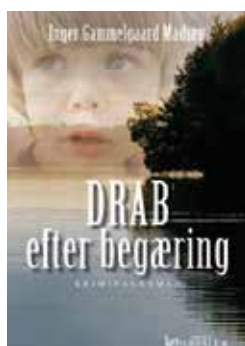
## Blodregn

Af Inger Gammelgaard Madsen

En rigtig god krimi der foregår i Syditalien og Østjylland. Et spøgelseskib i Middelhavet styres af stormen direkte mod badebyen Palizzi Marina i Syditalien. En ung kvinde rejser med Læger uden Grænser til en flygtningelejr i Nordafrika, selvom hendes sande formål med rejsen er at opspore sin donorfar.

**Spilletid: 10 timer og et minut.**

Spændende fra start til slut.



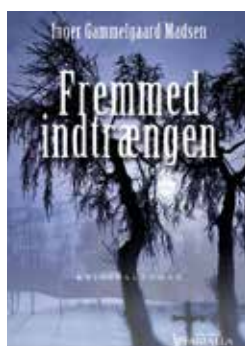
## Drab efter begæring

Af Inger Gammelgaard Madsen

En fin krimi fra samme serie. Efter 25 år findes en forsvundet kvinde myrdet, og hurtigt følger flere mord. Rolando Benito sættes på sagen, som har spor, der fører både til Afrika og kræftsyge danske patienter.

Bogen foregår i Marselisborgskoven, Aarhus og omegn.

**Spilletid: 11 timer og 44 minutter**



## Fremmed indtrængen

Af Inger Gammelgaard Madsen

Rolando Benito bliver tilkaldt til et bestialsk hjemmerøveri, der viser sig at være mere end det. Journalist Anne Larsen involveres i en sag om forsvundne hjemløse og indleder sin private efterforskning, der fører hende tilbage til vikingetiden og fanatiske asadyrkere.

**Spilletid: 10 timer og 38 minutter**



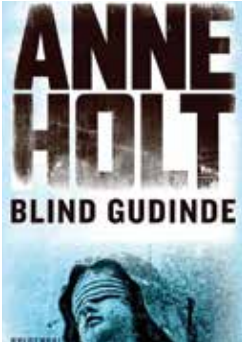
## Stjålet identitet

Af Inger Gammelgaard Madsen

Sara Dupont er med sin kæreste til maskebal i Venedig, da hendes taske bliver stjålet. Tidligt næste morgen findes en dansk pige død i kanalen neden for deres hotel. Hjemme spekulerer Sara meget over den døde pige i kanalen, og hvor hendes veninde fra Aarhus er blevet af. Hun efterlyser hende på Facebook, og lidt efter lidt begynder underlige ting at ske for Sara.

**Spilletid: 11 timer og 50 minutter**

# ULF'ere anbefaler, fortsat



## Blind gudinde

*Af Anne Holt*

Et maltrakteret lig dukker op udenfor Oslo, og en bølge af voldsomme begivenheder ruller ind over byen. Flere spor synes at pege på et forbrydersyndikat med forbindelser til advokat kredse.

**Spilletid: 10 timer og 35 minutter**

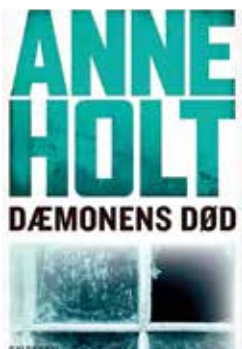


## Salige er de som tørster

*Af Anne Holt*

Oslo-politiet aner en sammenhæng mellem en modbydelig voldtægtssag og en række makabre blodbade uden ofre eller gerningsmand. Inden kriminalassistent Hanne Wilhelmsen kommer på sporet, har andre imidlertid indledt deres private hævn tog mod forbryderen.

**Spilletid: 7 timer og 7 minutter**

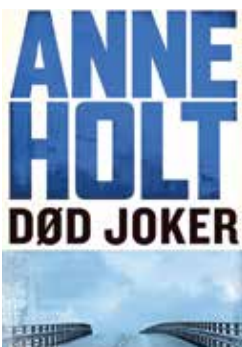


## Dæmonens død

*Af Anne Holt*

12-årige Olav er anbragt på et børnehjem, men stikker af en nat og klarer sig på egen hånd ved at bryde ind i private huse og overnatte i affaldscontainere. Samme nat findes forstanderinden myrdet. Hanne Wilhelmsen er på sagen, og opklaringsarbejdet glider fermt frem til bogens lidt uventede slutning.

**Spilletid: 9 timer og 14 minutter**



## Død joker

*Af Anne Holt*

Da politiet ankommer til advokatens hus, finder de ham siddende ved siden af det blodige lig af sin kone. Hun er blevet halshugget med det samuraisværd, der ligger ved siden af ægte manden, men han nægter sig skyldig.

**Spilletid: 13 timer og 57 minutter**



## I støv og aske

*Af Anne Holt*

Efterforskerne Hanne Wilhelmsen og Henrik Holme engagerer sig i to sager: En gammel sag hvor en mand – måske fejlagtigt – blev dømt for mordet på sin kone, og en aktuel sag hvor en stærkt højreorienteret blogger måske – måske ikke har begået selvmord.

**Spilletid: 10 timer og 15 minutter**



# Landsmødet

12. oktober 2019



**Vidste du:** ULF's landsmøde er den absolut vigtigste begivenhed i ULF.

Det er her, der tages alle de overordnede beslutninger, som er vigtige for foreningen ULF.

Her besluttes, hvem der skal være formand, næstformand og kasserer. Og det er her, vi sammen finder ud af, hvad ULF skal arbejde med og have fokus på de kommende to år. Du kan også deltage i Landsmødet. Og du kan komme med forslag til, hvad ULF skal arbejde med.

Hvis du vil høre mere, kan du kontakte kontoret på 75 72 46 88.



# Store roller med Downs syndrom

Ny dansk film viser miljøer, de færreste kender ret meget til.

Skuespillere med udviklingshandicap er i høj kurs for tiden. Blandt andet spiller to personer med Downs syndrom, Kevin og Kristian, centrale roller for den dramatiske handling i en ny danske spillefilm "Usynligt hjerte", der har premiere i biografer landet over 9. maj.

Filmen giver publikum et indblik i flere miljøer, de færreste danskere kender til: hooliganmiljøet, pornobranchen, misbrugsmiljøer og livet som handicappet blandt andet. Hensigten er at skabe debat og eftertanke.

Du kan se en trailer til filmen her <https://www.youtube.com/watch?v=Lif65tU43LU>. I stedet for at taste hele adressen ind, kan du også bare gå på youtube og søge efter "Usynligt hjerte".



## At være far med et udviklingshandicap

TEKST OG FOTO: BRIAN JENSEN, AABENRAA



Jeg er far til en snart femårig datter, som jeg ser 1,5 time om måneden hos den dejlige plejefamilie, hun bor med. Mere har jeg ikke overskud til i min hverdag.

Jeg har et udviklingshandicap og synes, at mennesker med et udviklingshandicap skal have hjælp til at finde ud af, om de er egnede til at være forældre.

For det kan være for meget for nogle at have et barn 24/7. Et barn skal passes, og man skal være der for dem hele tiden. Så jeg synes, at man skal snakke med en seksualvejleder eller sit personale, hvor man bor, om man kan magte at få et barn.

Jeg ved, hvor hårdt det er som far kun at kunne se sin datter i kort tid. Jeg er træt efter sådan et samvær, da man skal være på, når man er sammen med hende. Men når det er sagt, elsker jeg min datter, og jeg vil ikke være hende foruden.

I kan finde en video med mig på TV Glad <http://tv.tv-glad.dk/c3344/v35097>



# Portræt af en beslutningstager

38-årige Brian Skov har haft flere forskellige roller indenfor handicapområdet. Her fortæller han lidt om, hvad der driver og motiverer ham.

Selv om kommunens handicappede borgere kårede ham til Årets rådmand i 2017, fik Enhedslistens Brian Skov Nielsen ikke lov at fortsætte som politisk leder af Ældre- og Handicapforvaltningen efter valget 2017. Nu har han fået et andet job som leder af voksenhandicapområdet hos Socialstyrelsen.

## Hvorfor har du taget springet til Socialstyrelsen?

Fordi man ikke kan leve af at være byrådspolitiker, og fordi jeg ville arbejde indenfor handicapområdet. Og fordi jeg ville bruge min erfaring som rådmand.

## Hvordan vil du gøre en forskel for de handicappede?

Jeg får mange sager. Jeg skal både være leder for nogle medarbejdere, og så skal vi hjælpe kommunerne, der jo i praksis skal gøre arbejdet. Vi skal også hjælpe ministre og folketingspolitikere til at træffe de gode beslutninger.

## Hvordan bliver dit arbejde?

Jeg skal til at vænne mig til en ny rolle, fordi jeg nu er embedsmand og ikke politiker. Så nu handler det om klæde politikere og embedsmænd på til at træffe de rigtige beslutninger. Ligesom jeg selv blev klædt på, dengang jeg var rådmand.

## Hvor meget indflydelse får du?

Det handler ikke længere om mine ideer. Nu er det andre politikeres ideer, jeg skal sørge for bliver ført ud i livet. Jeg skal ikke være politiker men sørge for, at politikerne forstår handicapområdet. Så jeg bliver ved med at snakke med blandt andre ULF. Fordi I ved, hvad det handler om.



## Hvad var højdepunktet, da du var handicaprådmand?

Mit højdepunkt var at blive kåret som Årets Rådmand i 2017. Det var borgerne der kårede mig, fordi vi havde et godt samarbejde om at rykke handicapområdet i Odense.

## Dit værste mareridt på valgnatten?

Det var, da borgmesteren valgte en anden rådmand end mig. Jeg havde jo håbet, at vi skulle fortsætte det gode samarbejde med borgerne på området.

## Fortsætter du som aktivt medlem af Enhedslisten?

Ja, det gør jeg. Men i min fritid.

# Jeg brænder mest for ULF Ferie

**Asger Drewsen er en af de ildsjæle, der glad og gerne går til møder og bruger mange timer på at arbejde for ULF hver uge. Især knokler han for ULF Ferie, som han er formand for.**

“Jeg brænder mest for Ferie, for ferierejser er godt for alle os ULF'ere. Og det er meget vigtigt, at vi har ULF Ferie, da alle, som har brug for lidt ekstra støtte, kan få det her af frivillige og på den måde få noget mere ud af rejsen,” siger han.

## Holder foredrag

Anden gang Asger Drewsen selv var afsted med ULF Ferie, blev han i bussen spurgt, om han kunne

tænke sig at fortælle om sine oplevelser. Det kunne han, og det kan han stadig. I dag tager han også ud og holder foredrag om ULF Ferie.

“Og vi tager til feriemesser. Jeg skal også være med til at lave en håndbog til de frivillige i ULF's kredse. Sådan én har vi allerede til de frivillige i ULF Ferie. Den fungerer rigtig godt. Så ved alle nemlig, hvad der forventes af dem.”

## Jyde som otteårig

Asger Drewsen repræsenterer ULF Ferie i hovedbestyrelsen og sidder i Forretningsudvalget (FU) for ULF Ferie. Han sidder i bestyrelsen for Vejle-kredsen, og så er han aktiv i redaktionsgruppen for ULF Nyt.







“Jeg tager mange gode billeder og videoer fra ferier og ULF’s arrangementer herhjemme. Og jeg deler dem gerne,” siger han.

Asger Drewsen kan lide at have mennesker omkring sig. Han stammer egentlig fra Nøddebo på Sjælland, men flyttede til Jylland som otteårig, hvor han gik på Andkær Skole i Børkop, blev spejder og fik mange gode venner.

### Vigtige venner

“En er politimand i dag. En anden bor i Aarhus. En af mine bedste kammerater i dag har jeg mødt gennem ULF Ferie,” siger han.

Teknik og teknologi er nogle af de store interesser. Asger har arbejdet hos en cykelsmed og er i dag dygtig til at reparere cykler. Han kan også godt lide at sidde og rode med kabler, stik og elektroniske gadgets.

1991:

*En glad dreng. Asger Drewsen pakket og parat til lejrtur.*



# Fodbold vinder over fordomme

Fodboldklubben FC Bøgeskov og det digitale bureau Outsource dk er gået sammen om at udbrede inkluderende fodboldkoncept.



En genial motionsform har forskere kaldt national-sporten fodbold. For når man har det sjovt sammen med andre, mærker man næsten ikke, hvor hårdt man træner.

Ekstra berigende for alle på holdet bliver det, når mennesker med og uden udviklingshæmning spiller på samme hold.

Det viser erfaringer fra Aarhus, hvor en broget flok voksne over 16 år har skabt tradition for at mødes

mandage i fodboldsæsonen klokken 19-20 på på Bøgeskov Idrætsanlæg i Viby J.

FC Bøgeskovs hold "Unified", der betyder "forenet" er støttet af DBU (Dansk Boldspils Union) og fik Handicapprisen i 2017.

## Holdånd fremmer forståelsen

For fodbold er genialt til at bygge bro mellem mennesker med og uden udviklingshandicap. Alt bliver





nemmere, når man har det sjovt sammen, forklarer Nanna Sejr, der er medstifter af Unified og repræsentant for FC Bøgeskov.

“Unified nedbryder mange tabuer omkring udviklingshæmmede. Der er mange, som aldrig har mødt en handicappet før, men når de spiller på samme hold, er alle lige,” siger hun. Holdet klarer sig i dag udelukkende ved hjælp af frivillig arbejdskraft, sponsorer og mindre kontingenter.

### Bare mød op

Blandt andet har medarbejderne hos det digitale bureau Outsource dk selv valgt at investere dele af

deres arbejdstid i at udbrede ideen bag den aarhusianske fodboldklub.

“Hvis vi skal lykkes med at sprede konceptet til resten af landet, er vi dybt afhængige af flere frivillige og nye spillere. Så det betyder meget, at en virksomhed som Outsource dk hjælper os med at blive mere synlige – også over for nye spillere, der har en lille Messi eller Ronaldo gemt i maven,” siger Nanna Sejr.

Linje 14 går til døren, og man kan sådan set bare møde op og spille med mandage klokken 19-20. På hjemmesiden [fcbøgeskov.dk](http://fcbøgeskov.dk) kan du læse mere om sæsonstarten her i april.



FOTOS: EPICENT RELATIONS DANMARK



# Juletur til Tivoli Friheden fortjener gentagelse

12 glade østjyske ULF'ere havde en smaddergod tur i Tivoli Friheden, Aarhus i december. Turen var så stor en succes og deltagerne så glade og tilfredse, at juleturen til Tivoli Friheden helt sikkert bliver gentaget i år.



TEKST OG FOTOS: PER LORENTZEN





# Foråret er bare lige til at **springe ud i**

TEKST: JOAN RIIS FOTO: SIGNALLEMENTS

Lyset, varmen, fuglekvidder og lysegrønt løv på spring. Farvel mørke vinter og goddag gode humør. Foråret er en fantastisk årstid at nyde naturen. Et rigtig godt tidspunkt at begynde, hvis du gerne vil leve friskere og gladere.

Det er sundt at komme ud i naturen. Luften er renere, sanseindtrykkene får stressniveauet ned, naturen er menneskets rette element, og der er endda motion med i pakken.

**Her er bare nogle af de ting, du kan gå ud og opleve:**

- Anemonerne blomstrer og dækker skovbunden.
- Bøgen springer ud med fine lysegrønne blade.
- Spætten begynder at tromme.
- Sommerfuglene flyver igen.
- Røde skovmyrer vrirler frem, hvis du vender en sten eller træstub.
- Mariehøns melder klar til at flyve op og bede om godt vejr.
- Svalerne kommer til Danmark sydfra.
- Mælkebøtterne begynder at blomstre.

**Du kan også tage foråret med indenfor:**

- Klip nogle af forårets blomstrende grene af og sæt dem i vand i stuen.
- Pluk en buket anemoner og fyld en vase med forårsstemning.




## **Forårsøvelser i naturen:**

- Duft til naturen. Når du er i skoven, ved vandet eller bare ude at gå en tur, så prøv at standse op et øjeblik, luk øjnene og tag nogle dybe åndedrag, så du rigtig kan dufte naturen. Prøv et øjeblik at være opmærksom på, hvilke dufte der er.
- Du kan lave den samme øvelse, hvor du lytter til alle lydene omkring dig. Og brug igen et øjeblik på at være opmærksom på, hvilke lyde du kan høre.
- Hvis det regner så stil dig midt i regnvejret og kig op mod himlen. Mærk regnen mod dit ansigt.
- Hvis det har været regnvejr en dag, så brug et øjeblik i haven eller skoven, hvor du dufter, hvordan naturen dufter efter en omgang regn. Brug et øjeblik på at være opmærksom på, hvilke dufte der er.
- Smid sko og strømper og gå rundt med bare fødder. Vær opmærksom på, hvad du kan mærke med dine fødder.
- Gå en tur ved stranden. Mærk vinden i håret og i ansigtet. Læg mærke til duftene og lydene.



# ULF det er ikke OK

## Ny indsats mod overgreb



Hvis du har oplevet seksuelle krænkelse, og hvis du vil dele dine oplevelser med andre, er der brug for dine erfaringer i nyt projektarbejde.

TEKST: JOAN RIIS • FOTO: FREEPIK

”Det er ikke OK” er et nyt projekt, som skal forebygge seksuelle overgreb mod unge med udviklingshæmning.

De unge skal blandt andet hjælpes med viden om, hvad seksuelle overgreb er, og hvad man kan gøre for at forhindre, at de sker (igen).

I løbet af de tre år, projektet varer, skal der blandt andet laves en videofilm, hvor unge fortæller om deres erfaringer med seksuelle overgreb, og der skal udvikles en interaktiv hjemmeside, hvor unge med udviklingshæmning selv kan gå ind og få let forståelige svar på deres spørgsmål.

Der skal laves temamapper og guidelines til personale, holdes kurser og uddannes 20 borgervejledere i emnet ”seksuelle overgreb”.

Projektet er landsdækkende, foregår i ULF-regi og er finansieret af ansøgningspuljen til forebyggelse af seksuelle overgreb mod børn og unge med handicap.

Hvis du synes, emnet lyder spændende og derfor gerne vil uddannes til borgevejleder, eller hvis du har oplevelser med seksuelle overgreb, som du gerne vil dele med andre, kan du kontakte ULF-kontoret på 7572 4688.



# KÆRESTESIDERNE



## HEJ ALLE

Jeg er en mand på 42 år, der søger venner og veninder. Du skal være mellem 18 og 80 år, og du må gerne være ryger.

Mine interesser er Sølund Festival, Kandis-koncerter og Tørfisk-koncerter. Min musiksmag er også Bjørn & Okay.

*Venlig hilsen Dennis*

Ring eller sms til 60 73 51 41  
(telefonetid 17.00-21.30 alle ugens dage)

## SØD PIGE SØGES

Jeg hedder Jan og er 45 år. Jeg søger en sød kæreste, som er mellem 39 og 45 år.

Jeg kan godt lide at lave mad, at gå i biografen og at tage ud at spise. Jeg håber at finde en sød pige, som kan lide at gå ture i naturen, og som er med på lidt sjov.

*Kærlig hilsen Jan*

Telefon 29 83 86 14

## FYR SØGER KÆRESTE

Jeg er en mand på 64 år. Jeg bor i min egen lejlighed i Næstved.

Din alder er lige meget, men du skal være ikke-ryger og helst bo på Sjælland. Du skal kunne lide hjemlig hygge og byture.

*Venlig hilsen Palle Møller*

Telefon 23 20 05 50

## FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

### UNG FYR SØGER SØD PIGE

Jeg hedder Niklas, er 24 år og bor i Faxe på Sjælland. Jeg kunne godt tænke mig at finde en sød pige.

Jeg bor i min egen lejlighed med støtte fra personale og kan godt lide at hygge mig hjemme, men kan også lide at cykle ture og gå i biografen.

Hvis du kunne tænke dig at lære mig at kende, kan du kontakte mig.

*Kærlig hilsen Niklas*

Rådhusvej 61 d, 4640 Faxe

### FRISK DRENG SØGER KÆRESTE

Du skal være mellem 20 og 39 år. Du skal være buttet. Håber der findes en derude.

Håber at finde kærligheden sammen med en kvinde. Jeg er udviklingshæmmet og bor i et botilbud.

Jeg kan kontaktes på 31 60 13 92.

*Kærlig hilsen Benjamin*

### HEJ PIGER

Jeg hedder Carsten og er 30 år. Jeg bor i Thyregod.

Jeg søger en sød ven eller kæreste.

Jeg kan godt lide dyr, musik og at lave mad og se en god film. Jeg går ikke så godt.

Du skal være en rolig, sød og trofast pige. Du skal være mellem 30 og 40 år.

*Kærlig hilsen Carsten*

Tlf. 23 64 54 52

### PIGE SØGER SØD KÆRESTE

Hvor er du, som savner en sød kæreste?

Du skal være mellem 50 og 55 år. Du skal være glad for dyr, musik, at tage ud at spise og måske en tur i biografen.

# KÆRESTESIDERNE



Du skal skrive til ULF-kontoret og oplyse mit medlemsnummer 2573, du skal huske at sende et billede og dit nummer med, så sender kontoret det til mig, og jeg vil tage kontakt til dig. Jeg håber at høre fra dig!

*Hilsen Angelina*

## SØD PIGE SØGES

Jeg er en rar og omsorgsfuld mand på 46 år. Jeg bor i min egen lejlighed i et bofællesskab i Hedensted og søger en rolig kvinde, jeg kan dele min tid med – især i weekenderne. Måske vi også en gang imellem kan overnatte hos hinanden.

## FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

Jeg kan godt lide en god kop kaffe, en gåtur, at se på lastbiler, hygge foran tv eller min iPad om aftenen, at tage i biografen og at tage ud at spise. Jeg går også til idræt i Hedensted.

Jeg vil også rigtig gerne snakke i telefon med dig, da jeg ikke kan skrive sms.

*Kærlig hilsen Jakob Jacobsen*

Tlf. 53 95 79 86

## BEDST AT VÆRE TO

Jeg søger en kæreste i Holbæk eller på Sjælland, som kunne have lyst til at komme og besøge mig. Du skal være mellem 27 til 41 år. Du skal være en, man kan stole på.

Når du skriver til mig, må du meget gerne sende et billede af dig selv med, så jeg kan se, hvordan du ser ud.

*Kærlig hilsen Kåre Friis*

Lundestrædet 15, 2. tv., 4300 Holbæk

## Kontakt kræver kontaktoplysninger

Annoncerne på disse sider kommer fra ULF's egen kontaktside **knuus.dk**. Du kan også få en annonce med, hvis du ringer til kontoret i Vejle: 75 72 46 88. Her kan du få hjælp til at skrive annoncen, hvis du har brug for det. Når du indsender eller får hjælp til at lave en kontaktannonce, siger du samtidig ja til, at dine kontaktoplysninger må deles, så andre medlemmer af ULF kan kontakte dig. Annoncen kommer kun med i bladet, hvis annoncøren enten har opgivet adresse, telefonnummer eller billetmærke.





Det tager lang tid at blive behandlet for brystkræft, men 63-årig ULF'er på Bornholm har været god til at få det bedste ud af sit forløb. Og nu er hun rask.



# Livet fortsætter efter diagnose

“Du har kræft”. Lige de tre ord orker de færreste nok at høre. Især vil man ikke høre det fra en læge. Men når det så sker alligevel, må man jo tage tingene, som de kommer.

Sådan var det også for 63-årige Stine Christiansen fra Aakirkeby på Bornholm. Hun fik den kedelige besked sidste år og måtte gennem mange måneders behandling, der ikke er helt slut endnu.

Men Stine fik også vist, hvor sej hun er. Hun er kræftfri og har det godt i dag. Og hun har fået meget at være stolt af og glæde sig til.

## Alene i København

Det hele begyndte med en mammografiscanning på Bornholms Hospital i Rønne.

“Jeg blev nødt til at rejse over til København, for jeg rystede så meget, at de ikke kunne se ordentligt, hvad der var på billederne,” fortæller Stine Christiansen, der er udviklingshæmmet, arbejder på et dagcenter og bor sammen med sin mand i en lejlighed lige ved siden af en svigerinde og en svoger, der gerne hjælper i det daglige.

Nu var hun nødt til at klare sig langt hjemmefra, mens hun blev opereret og fik stråler på Rigshospitalet. Heldigvis kunne Stines storesøster Lise, der

bor i Fensmark, være med til mange undersøgelser og samtaler.

Stine Christiansen rejste selv over til hovedstaden med fly og boede på patienthotellet, hvor en portør hentede hende, når hun skulle til strålebehandling.

## Nye venner og interesser

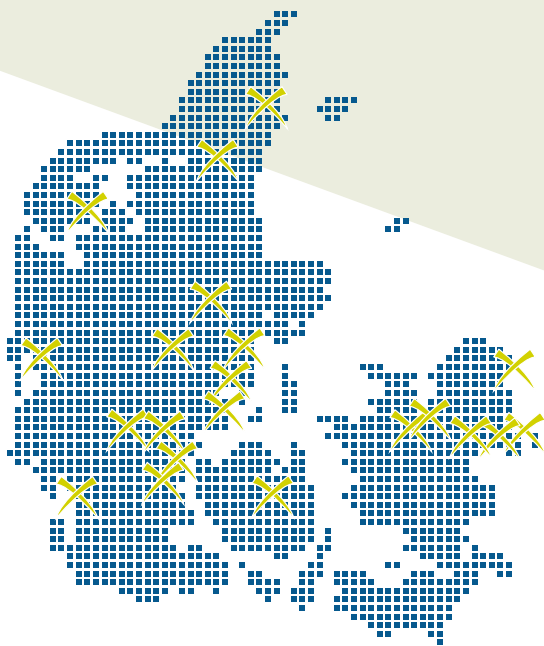
Mellem behandlingerne ringede Stine hjem til Bornholm for at fortælle, at hun havde det godt og stadig levede.

“Jeg var endda til tandlæge i København, da jeg ikke kunne komme til Bornholm og få ordnet mine tænder. Jeg fik hevet en tand ud, så i dag har jeg et hul, dér hvor tanden sad,” fortæller hun.

Stine er i dag helt fri for kræft og glad hjemme igen, men hun skal tage antihormonpiller i fem år, fordi behandlingen ellers kan give hende knogleskørhed.

Hun går også til kontrol og ekstra behandlinger hvert halve år for at styrke knoglerne.

“Jeg har det godt og går på malerkursus hos Kræftens Bekæmpelse. Jeg har malet fire billeder indtil videre. Og fået nye venner,” siger Stine Christiansen, der glæder sig til maj, hvor hun skal på weekendophold med Kræftens Bekæmpelse i Svaneke.



# Nyt fra ULF og ULF's kredse

## HORSENS KREDS

### Politikermøde

Torsdag 9. maj på ASV, Nørrebrogade 38 A i Horsens kan du klokken 18.00 til 19.30 møde politikere fra de forskellige partier. De vil fortælle om, hvad deres parti står for og besvare spørgsmål fra publikum. Seneste tilmelding: 1. maj 2019 til Tina Madsen på 25 74 74 92.

Det koster 40 kr. at være med. Kaffe/te og kage er med i prisen.

## KOLDING KREDS

### Klogere på diabetes

Alle medlemmer og ikke medlemmer er velkomne til dette spændende foredrag om diabetes. Det foregår i Bofællesskab Bramdrupdam, Centervej 7-21, 6000 Kolding tirsdag 23. april klokken 19.00 til 20.00

Foredraget har fokus på type 2-diabetes, både i forhold til dem, som allerede har fået det og til dem, som er i risiko for at udvikle sygdommen. Der vil blive fortalt om, hvordan maden påvirker blodsukkeret, og hvordan man kan sænke blodsukkeret gennem det, man spiser.

En borgervejleder fortæller sin historie med for meget cola, risiko for diabetes og livsstilsændring. Det er gratis at deltage. Seneste mulighed for tilmelding er 12. april 2019 til Jesper N. Pedersen på 51 26 06 46.

## ODENSE KREDS

### Klogere på it-fælder

Man kan hurtigt komme galt afsted på nettet og sociale medier, så nu arrangerer kredsen kursus i

it-fælder. De foregår torsdag 2. maj klokken 15.00 til 18.00 på Rytterkassernen 19 i Odense C.

En underviser og en borgervejleder giver gode råd og fortæller om personlige erfaringer med hackere, falske profiler og de første aftaler med folk, du møder på nettet.

Tilmelding senest 25. april 2019 til Kirsten Bastholm på 22 59 64 32.

## SVENDBORG KREDS

### De onde gamle dage

ULF Svendborg Kreds og ULF Odense Kreds inviterer medlemmerne ud at besøge Danmarks Forsorgsmuseum søndag 5. maj klokken 11 til 14 på Grubemøllevej 13 i Svendborg.

Indgangen koster 50 kr., og man bestemmer selv, om man vil købe mad i cafeen eller tage madpakke med hjemmefra.

Museet fortæller spændende historier fra dengang blandt andet udviklingshæmmede blev "indlagt" på fattiggårde, hvor fattige, syge og forældreløse blev gemt væk uden almindelige borgerrettigheder.

Sidste chance for tilmelding er 29. april 2019 til Svend Erik på 29 24 92 02.

## VARSLING

**ULF holder Landsmøde**

**lørdag 12. oktober 2019 i Odense.**

**Sæt kryds i kalenderen.**

**Mere info senere og på side 15.**



# Os på kontoret

Under denne overskrift vil medarbejdere på hovedkontoret i Vejle løbende holde læserne af ULF Nyt up to date med, hvad der foregår i det daglige, og hvem der lige er hvem, når man ringer ind.

## **ANETTE LAURBERG** medlemmer og løn:

Jeg står for meget af det, der har med medlemmerne at gøre: Sørger for at de er oprettet i vores system, holder adresselisten opdateret og melder folk ud, hvis det er det, de vil.

Det er mig, der registrerer, om folk skal have vores medlemsblad, ULF Nyt, tilsendt. Desuden står jeg for lønrefusion og personlig assistance.



## **HANS JØRGEN ANDERSEN** hjemmesideansvarlig:

Jeg har at gøre med vores datingside knuus.dk. Jeg sørger for, at siden kører optimalt.

Jeg servicerer desuden ULF's hjemmeside og MIT ULF og sætter alt op med billeder og tekst, så det ser ordentligt ud.

Min dag på kontoret går mest med hjemmesiderne.