

ULF nyt

24. ÅRGANG • NUMMER 4 • AUGUST 2020

Byråds-yndling
har en festlig fortid

Formandens flyttekaos
kostede nye møbler

Borgmester kiggede
forbi hovedkvarteret



FOTO: NORDFYNS HØJSKOLE

Kirsten Bastholm har besøgt Nordfyns Højskole i Bogense. Her er plads til alle. Både mennesker fra andre kulturer og lande. Og mennesker med udviklingshandicap.



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

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 ULFs kontor:
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS • www.intryk.dk

TRYK:

PE offset A/S
Tømrervej 9, 6800 Varde

ÅBNINGSTIDER PÅ ULFS KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00
Tirsdag fra kl. 9.00-15.00
Onsdag fra kl. 9.00-15.00
Torsdag fra kl. 9.00-15.00
Fredag fra kl. 9.00-12.00

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

Mellem kl. 12.00-12.30

FORMANDEN TRÆFFES PÅ KONTORET:

Onsdag kl. 9.00-15.00
Tlf. 75 72 46 88

RÅDGIVNING OG STØTTE:

ULF Linjen: 75 72 46 88 alle ugens dage
10-14 samt mandag til torsdag 18-21
Rådgivning for medlemmer: 30 48 46 88
mandage kl. 15-17

Sammen kan vi så meget mere

Denne sommer blev noget anderledes, end vi er vant til.

Vi er nok flere, der har glædet os til at komme på ferie i udlandet og være sammen med flere end de allernærmeste.

Selv om vi i Danmark har været rigtige gode til at passe på os selv og hinanden, skal vi stadig holde fast i de gode hygiejne-vaner og huske at holde afstand.

Bedre oplysning og mindre ensomhed

Jeg har fuld forståelse for, at det har været en svær tid for mange. Vi har savnet information, der var til at forstå.

Tegnsprogstolkene på pressemøderne oversatte alt til dem med hørehandicap. Vi mener godt, myndighederne kunne have gjort noget lignende for os, så det kunne blive nemmere

for os at forstå, hvad det er, der sker.

ULF har fået 700.000 kroner til at hjælpe mennesker ud af ensomhed. Den anerkendelse betyder rigtig meget for os, og vi er kommet med i et vigtigt partnerskab, som skal forebygge ensomhed og finde ud af, hvad der virker for os ULFere.

Og endelig lidt overskud

For første gang i mange år kan vi i 2020 se frem til et regnskabsår med overskud på kontoen. Det er virkelig positivt.

Medlemmer kan ringe til ULF Linjen om alt alle dage klokken 10-14. Også i weekenderne. Og om aftenen mandag-torsdag klokken 18-21.

Husk, at vi stadig skal passe på os selv og hinanden, så vi kommer godt igennem det hele sammen.

Udviklingshæmmedes LandsForbund · Dæmningen 58 · 7100 Vejle · Tlf. 75 72 46 88 · Mail: ulf@ulf.dk · www.ulf.dk

ULFnyt er skrevet

AF ULFere TIL ULFere

Tekst og billeder sendes

SENEST 7. SEPTEMBER

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem
15. og 21. oktober.

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



Skandinavisk julehygge i København og Malmø



Juletur til Sydsverige og København - 3 dage

Tag med ULF Ferie på juletur til tre af Skandinaviens mest populære byer, Lund, Malmø og København. Turen er med to overnatninger på Best Western Plus Noble House i Malmø.

Efter påstigning kører vi til domkirkebyen Lund, og her i den smukt julepyntede by, kan frokosten nydes. Sidst på dagen kører vi til vores hotel i Malmø, hvor vi nyder en god middag.

Næste dag tager guiden os med på tur rundt til nogle spændende seværdigheder i Malmø, og om eftermiddagen har du mulighed for at tage på julemarked ved Gustav Adolfs Torv, som har alt hvad hjertet kan begære af julelækkerier, og måske shoppe lidt i den hyggelige by.

Den sidste dag kører vi efter morgenmaden mod København, hvor der er mulighed for en strøgtur, en byrundtur eller en tur i det smukt julepyntede Tivoli. Midt på eftermiddagen kører vi tilbage mod vores udgangssteder.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 4. december 2020

Hjemkomst: den 6. december 2020

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. **3.575,-**

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Sverige og København t/r
- Morgenmad i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- Hotelophold i delt dobbeltværelse
- Aftensmad på hotellet
- Morgenbuffet på hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

MULIGE TILKØB

Tillæg for eneværelse: kr. 750,-

BETALING

Tilmelding hurtigst muligt

(indsend skema)

Depositum på kr.1.500,-

Restbeløbet betales senest

**Ring 75 72 46 88
og spørg, om der
er flere pladser.**

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118.

Tekst: navn/Malmø

OBS

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

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

ULFere fortjener mere demokrati og ligestilling

Når ULF-formændene igen og igen siger til politikerne, at "vi vil sidde med ved bordet, når der skal træffes beslutninger om vores liv, for det er vi eksperter i", så skyldes det desværre, at medbestemmelse endnu ikke er en selvfølge.

ULF arbejder for, at alle mennesker med udviklingshandicap skal være ligeværdige med alle andre i samfundet. Respekterede borgere som bidrager efter bedste evne og har samme rettigheder som flertallet til at leve det liv, de selv ønsker.

Hvis det er muligt, bør enhver have ret til at bestemme over sit eget liv.

Men sådan er det altså langt fra i dag i alle tilfælde. Ofte har forældre, pårørende, kommunen og personalet mest at skulle have sagt, og det er ikke sikkert, mennesker med et udviklingshandicap er enige eller føler sig hørt.

ULFere skal spørges

Når for eksempel et nyt botilbud skal bygges, har jeg oplevet, at personalet og de pårørende lægger særlig vægt på gode parkeringsforhold. For dem må botilbuddet gerne ligge ude på landet, for det skal være let at køre dertil. Synes de. Men hvis du spørger de ULFere, der skal bo der, vil de ofte have et ønske om, at det nye bosted ligger centralt inde i byen og/eller tæt på offentlig transport, så de kan komme i biografen, til koncerter, på cafe og lignende.

Det er vigtigt for unge mennesker at have et socialt liv.

Men desværre er det ofte kun forældre og personale, som bliver invi-

teret med om bordet, når de vigtige beslutninger skal tages.

Det vil ULF gerne have lavet om på.

Økonomien skal på plads nu

ULF er en enestående organisation på flere måder. Blandt andet fordi samtlige 4.000 medlemmer har et udviklingshandicap, og fordi medlemmerne selv driver foreningen.

Der findes i Danmark 99 handicapråd – et i hver kommune plus et centralt råd, der dækker hele landet. Disse råd er med til at bestemme handicappolitikken i kommunerne.

Men ULF er desværre ikke repræsenteret i et eneste af de 99 handicapråd.

Det vil vi lave om på.

For øjeblikket er det svært at få noget som helst på den politiske dagsorden, hvis det ikke handler om Corona.

Men efter sommerferien går ULF-formændene alligevel ud og presser på for at komme på Finansloven eller få permanent økonomisk støtte fra det offentlige.

Der er brug for den sikkerhed og stabilitet i det daglige arbejde, og da søsterorganisationerne allerede får permanent støtte, er det et rimeligt krav, som vil gøre det lettere at skabe tilbud og aktiviteter for mennesker med et udviklingshandicap.

Der er hårdt brug for den indsats og god plads til forbedringer, hvis mennesker med udviklingshandicap skal blive i stand til at skabe sig det liv, de drømmer om. Som ligeværdige samfundsborgere på linje med alle andre.



Af Ole Christian Madsen
politik-tolk i ULF

» Der findes i Danmark 99 handicapråd – et i hver kommune plus et centralt råd, der dækker hele landet.

Disse råd er med til at bestemme handicappolitikken i kommunerne.

Men ULF er desværre ikke repræsenteret i et eneste af de 99 handicapråd. Det vil vi lave om på »

Første kapitel af historien om Team U-Frivillig i Odense blev bragt i ULFnyt nummer 2/2020. I dette kapitel fortæller Kirsten Bastholm og Sonja Nielsen fra ULF Odense-kreds om at være med til at opbygge og drive en ubetinget succes.



Andet kapitel af historien om Team U-frivillig i Odense:

Et fællesskab der giver **mening** for mange

TEKST: KIRSTEN BASTHOLM OG SONJA NIELSEN • FOTO: KIRSTEN BASTHOLM

I dag har Team U-frivillig hjemme i Rytterkasernen i Odense, hvor foreningen er nummer 19. Der sker så mange ting omkring os, at det kan være svært at koncentrere sig. Men hvad pokker, et aktivt cafémiljø er hyggeligt. I øjeblikket har vi kontortid i Borgernes Hus hver mandag mellem klokken 10.00 og 13.00. Her kan interesserede komme og få en snak, og der er altid kaffe på kanden.

Takket være alle de andre aktive foreningers arrangementer med frivillige i Odense har vi altid nok at lave. I begyndelsen var det altid os, der kontak-

tede foreningerne, men hurtigt blev det dem, der kontaktede os. Den udvikling er vi enormt glade for.

Synlighed er vigtig. Derfor har vi både en facebook-profil og vores egen hjemmeside.

Netværket vokser

En af de første foreninger, vi fik et godt forhold til, var Ungdommens Røde Kors. De manglede frivillige ved festivalen Tinderbox, og opgaven lød på at indsamle ølkrus og ølkander med pant på. Fire medlemmer og to koordinatører meldte sig, og det blev en rig-





ralforsamlinger og almindelige bestyrelsesmøder har de aktive frivillige også spist sammen.

Dertil kommer konferencer, institutions- og virksomhedsbesøg og besøg i netværksgrupper, hvor vi har fortalt vidt og bredt om foreningen virke, hvilket også er en dejlig oplevelse.

Masser af priser

Foreningen fik en pris ved Frivillig Galla på Posten i Odense. Vi var så heldige eller dygtige at modtage "Kickstarter-prisen" for en ny og innovativ forening. Super glade var og er vi, og det trofæ, der fulgte med prisen, går i dag på omgang mellem medlemmerne.

Sidste år modtog vi så "Bæredygtighedsprisen", fordi vi økonomisk klarer os selv, har et beskedent forbrug af lokaler, anvender keramikkrus frem for engangskrus af plastik, og er gode til at indsamle og sortere affald ved alskens arrangementer.

Ingen tvivl om at Team U-frivillig har givet mange en masse gode oplevelser. At være blandt "almindelige" mennesker og frivillige, opleve genkendelsens glæde og modvirke ensomhed giver så meget mening.

I næste nummer vil vi give et billede af, hvordan vi ser på foreningens fremtid. ■

tig god oplevelse. Desværre tjente vi ikke penge på denne opgave, men det har siden ændret sig. I dag er vi det, man kalder en "indtjeningsforening". Så der kommer kroner i foreningens kasse.

De første par år var Odense Kommune venlig med støtte via § 18-midler til socialt frivilligt arbejde, men i år kan vi klare foreningens driftsomkostninger uden støtte fra Odense Kommune.

Blandt de foreninger, vi samarbejder med, kan nævnes HCA Marathon, Odense Ishockey Klub, OGF Odense, Odense Kommune, Royal Run, Badminton Danmark og naturligvis Tinderbox. Det har givet mange gode og meget alsidige oplevelser. Samtidig er vi med til at give folk i Odense endnu bedre oplevelser, når vi stiller op som vejvisere ved løb, skralde-indsamlere, uddelere af vand, juice og æbler, omdelere af foldere og præmieoverrækkere, blot for at nævne nogle af vores opgaver.

70 arbejdsdage om året

Vi har også et samarbejde med Odenses dag- og botilbud, hvor vi går ture med kørestolsborgere, serverer og vasker op ved pårørende-fester, passer bar og lignende opgaver. Gode oplevelser som styrker det gode kammeratskab i Team U-frivillig.

70 dage om året er vi ude at hjælpe med at løse alle mulige opgaver. Udover medlemsmøder, gene-





POLITIKERBESØG HOS ULF

Borgmesteren kiggede forbi

ULF er på rette spor, synes Vejles vigtigste venstremand.

TEKST: OLE CHRISTIAN MADSEN • FOTO: CLAUDS FREDERIKSEN

Som organisation står ULF for noget rigtig godt. Det sagde Vejles borgmester, Jens Ejner Christensen (V), da han for nylig var på besøg i ULFs hovedkvarter i Vejle.

“Når folk hjælper hinanden, er der også større chancer for at finde de rigtige løsninger,” sagde borgmesteren i et interview, der kan ses i sin fulde længde på YouTube.

Gør, som I gør

Borgmesteren var især begejstret for den åbenhed, han blev mødt med. Og han var meget enig i, at ULFere i højere grad bør respekteres og tages med på råd, når der tages beslutninger om deres liv. Det er også i politikernes interesse, understregede han.

“I skal bare gøre som alle mulige andre,” sagde Jens Ejner Christensen.

“Skab opmærksomhed om jeres arbejde, synspunkter og særlige udfordringer. Inviter politikere indenfor. Som I også gør i dag. Kun på den måde kan vi politikere blive opmærksomme på, hvad vi kan bidrage med.”





POLITIKERBESØG HOS ULF

En stærk ULF-stemme på Tinge

Mange frivillige er et kæmpe plus for ULF, siger folketingspolitiker, der lover at tale ULFernes sag.

TEKST: OLE CHRISTIAN MADSEN • FOTO: CLAUD FREDERIKSEN

29. juni fik kontoret i Vejle besøg af Marlene Ambo-Rasmussen, som er Venstres ordfører for familie og trivsel i Folketinget. Hun sidder også i socialudvalget. Før hun kom i Folketinget, arbejdede Marlene Ambo-Rasmussen på bosteder som socialpædagog. Så hun ved en hel del om forholdene og fik nogle gode snakke med formændene om bosteder, ULF og ULFs fremtid. Her gav Marlene Ambo-Rasmussen udtryk for, at hun anser ULF for uundværligt, især fordi der er så mange frivillige i ULF.

Unikt netværk

Hun er også meget glad for, at mennesker med udviklingshandicap hjælper andre mennesker med udviklingshandicap igennem ULF. Det, mener hun, er med til at gøre, at arbejdet og projekterne bliver endnu bedre og mere udviklende.

Hun lovede at fortsætte det gode samarbejde med ULF i Folketinget og at følge op på de sager, som er vigtige for ULF. Blandt andet mener hun, det er vigtigt for politikerne at høre ULFeres mening om de beslutninger, der vedrører ULFeres hverdag og liv.



Erfaringer med køb af **brugt elektronik**

Risikoen for at blive snydt eller skuffet er større, hvis du køber brugt. Men brugt er altid billigere og hvis du handler med nogen, du kender godt, har du de bedste chancer for at blive glad for din nye gamle gadget.

TEKST: ASGER DREWSEN OG CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: CLAUS FREDERIKSEN

Det nyeste indenfor elektronik er generelt også det dyreste. Der kan være flere tusind kroner at spare ved at købe brugt. I de fysiske butikker kan du endda købe brugte telefoner, iPads og anden elektronik med garanti. Det betyder, at du kan få pengene tilbage, hvis din nye brugte gadget ikke virker.

Lidt mere kringlet er det at handle med private personer på nettet. For eksempel via www.dba.dk (Den Blå Avis), eBay eller Facebook Marketplace. Her kan du blive snydt. Lad i det mindste være med at sende en masse penge til en person, du ikke kender, før du er helt sikker på, at du får din vare.

Ubehagelige overraskelser

Elektronik kan også være lumsk. Måske skal du ud og bruge flere hundrede kroner på nye ladere og stik for at få tingene til at virke. Og hvis du køber elektronik i udlandet, risikerer du, at det ikke virker herhjemme. Asger har prøvet at købe elektronik på loppemarked, og der så han priser på brugt elektronik, der var alt for høje.

Du skal som udgangspunkt aldrig give mere end halv pris for brugt elektronik på et loppemarked.

En brugt telefon kan have skader, du ikke kan se. Du bør have en form for garanti, så du lige kan nå at tjekke, om telefonen eller computeren eller tabletten rent faktisk virker, om den kan holde strøm, om kameraet fungerer osv. Ridser og revner er nemme at opdage, men brugt elektronik kan have mange forskellige skjulte skavanker. Derfor skal brugtprisen på elektronik altid være markant lavere end nyprisen. Og du skal have mulighed for at få dine penge tilbage. Også selv om sælgeren siger, det næsten ikke har været brugt.

Nogle sælgere lyver

Spillekonsoller fra Nintendo og nogle tastaturer er eksempler på elektronik, der ikke er så stor risiko ved

at købe brugt, fordi de er så godt som uopslidelige. Du kan selvfølgelig også være heldig at finde en telefon, der aldrig har været brugt, fordi ejeren måske hellere ville bruge en anden telefon.

Den slags findes, men der er langt imellem. Til gengæld er der mange, der påstår, at deres brugte telefon er sådan et fortrydelseskøb, for så kan de få en højere pris.

Det allerbedste er at købe eller få brugt elektronik fra nogen, du kender godt. Hvis en ven eller et familiemedlem gerne vil af med et stykke brugt elektronik, der virker, er det bare om at slå til. Især hvis du kan få det gratis. Så er det da for ærgerligt at smide det ud.





Hygge og
julestemning i
Nordtyskland



Juletur til Lübeck og Hamborg - 2 dage

Tag med på juletur til Nordtyskland, og oplev de traditionelle julemarkeder med julelys, brændte mandler og varm kakao. Turen går til Lübeck og Hamborg, der er kendt for deres smukke julemarkeder.

I Lübeck er det oplagt at slå et smut forbi det smukke julepyntede rådhus, eller besøge den store Niederegger marcipanbutik, hvor selv den mest sulte marcipangris kan finde en variant de ikke har prøvet før. Overalt i byen er der små træhuse og boder med alverdens julegodter.

I Hamborg kører vi på en lille byrundtur, hvor vi f.eks. ser det imponerende havneområde, og andre afkroge af byen. Også i Hamborg skal vi på julemarked, og opleve den kendte tyske julestemning. Når turen går hjem ad, kører vi forbi Fleggaard og handler ind inden vi rammer Danmark.

Turen er med ophold på et lille ældre, men hyggeligt hotel. Hotellets restaurant "schnitzel-haus" byde på aftensmad, der naturligvis består blandt andet af suppe, schnitzel og dessert.

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 5. december 2020

Hjemkomst: den 6. december 2020

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. **1.850,-**

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Lübeck og Hamborg t/r
- Morgenmad i bussen (dag 1)
- Frokostsandwich (dag 1)
- Hotelophold i delt dobbeltværelse
- Aftensmad på hotellet
- Morgenbuffet på hotellet (dag 2)
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

MULIGE TILKØB

Tillæg for eneværelse: kr. 125

BETALING

Tilmelding hurtigst muligt
(indsend skema)

Det fulde beløb betales ved

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118

Tekst: navn/Lübeck

OBS

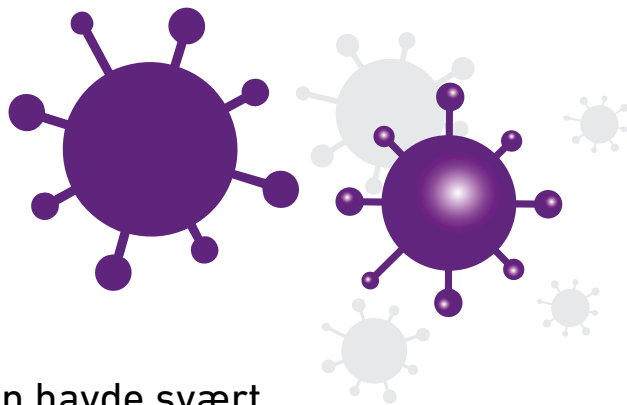
Bussen samler op i hele Danmark, se steder på ULF Feries hjemmeside www.ulf-ferie.dk. Transport til/fra opsamlingssted står den enkelte gæst selv for.



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

Ring 75 72 46 88
og spørg, om der
er flere pladser.

Det forsømte corona-forår



Svend Erik Pedersen fra Svendborg-kredsen havde svært ved at vænne sig til corona-krisen, da friheden forsvandt.

TEKST OG FOTO: SVEND ERIK PEDERSEN

Forårsmånederne 2020 var første gang i nyere tid, danskernes frihed blev så begrænset.

Vi blev sendt hjem fra arbejde, foreningslivet gik i stå, arrangementer blev aflyst, og vi måtte højst være ti personer sammen indendørs.

Altsammen på grund af smittefaren.

I begyndelsen var vi mest sammen med vores allernærmeste. Dem vi bor sammen med. Vi skulle blive hjemme og ikke besøge andre, men vi havde mulighed for at købe ind, så vi kunne få mad på bordet.

Hos os gik det godt

Begyndelsen var svær, fordi vi ikke vidste, hvornår vi måtte være sammen med andre igen. Det var svært at vænne sig til, at man ikke kunne det, som man var vant til og gå til fitness, bestyrelsesmøder, familiekomssammen eller i svømmehallen. Det er ikke let at være sammen med sin nærmeste familie så mange timer, men det er nu gået godt for Merete og mig.



DAGBOGSBLADE fra ULF

Palle Elleskou Christensen bor i Støttecentret Storkehaven i Gudme på Fyn. Palle Christensen har en nyrelidelse, der gør corona ekstra farlig for ham.

Januar

Februar

Marts

Torsdag
den 14. maj 2020:

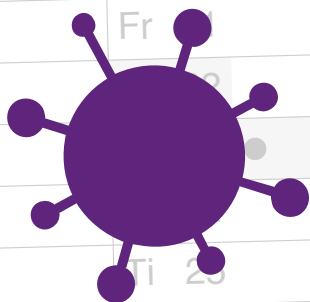
Kære dagbog

Søndag den 10. maj 2020 har vi fejret 10-års jubilæum for Støttecenteret Storkehaven. Maden til festen var god og bestod af kalvesteg, kartofler og brun sovs. Med Nutella lagkage til dessert. Vi bor normalt 10 beboere på Støttecenter Storkehaven i Gudme på Fyn, men på det seneste har vi kun været syv. Nu er vi ni, fordi Kim og Maria er kommet hjem igen. De har været hos Marias mor og far, som bor i Tved, der ligger øst for Svendborg på Sydfyn. Der bor også en pige, Bella Miselle, her på Storkehavens Støttecenter. Hun er taget til Lolland for at være sammen med sin kæreste, Martin. Nu er der risiko for, at hun kan tage smitte med hjem til Storkehaven.

Søndag
den 24. maj

Kære dagbog

Jeg plejer kun at være på arbejdsstederne en gang om ugen. Mandag jeg i dialyse. Når jeg ligger i dialyse, så de kan give mig dialysen. Når de tager de begge nåle ud, og så kan må sygeplejerskerne sørge for at to blå remme. Når dialysen er færdig, så tager jeg taxa og kører mig hjem til Støttecenteret. Sygeplejersken gør et stort stykke arbejde for at få blodet stoppet, så jeg kan komme hjem. Nogle gange må taxaen vente, fordi det bløder kraftigt fra



er i isolation

TEKST OG FOTO:
PALLE ELLESKOU CHRISTENSEN

April

Maj

Juni

On 1 ○	Fr 1	Ma 1 2. pinsedag
To 2	Lø 2	Ti 2
3	Sø 3	On 3
4	Ma 4	To 4
5 Palmesøndag	Ti 5	Fr 5 ○ Grundlovsdag
6	On 6	Lø 6
7	To 7	Sø 7
8 ○	On 8	To 8
9 Skærtorsdag	To 9	On 9
10 Langfredag	Fr 10	Lø 10
11	Lø 11	Sø 11
12 Påskedag	Sø 12	Ma 12
13 2. påskedag	Ma 13	Ti 13
14	Ti 14	On 14
2020:	On 15	To 15
16	To 16	On 16
17	Sø 17	To 17
18	Ma 18	To 18
19	Ti 19	Fr 19
20	On 20	Lø 20
21	To 21 Kr. himmelfartsdag	Sø 21 ●
22	Fr 22 ●	Ma 22
23	Lø 23	Ti 23
24	Sø 24	On 24
25	Ma 25	To 25
26	Ti 26	Fr 26
27	On 27	Lø 27

Fredag
den 2. juni 2020:

Kære dagbog

I mandags begyndte de andre beboere her fra støttecenteret Storkehaven i Gudme igen på arbejde i Grønnemoseværkstederne i Svendborg. Jeg har aftalt med personalerne, at jeg først skal begynde på arbejde efter sommerferien. Personalet har fortalt mig, at hvis jeg kommer ud og mødes med alt for mange for tidligt, risikerer jeg at blive smittet. Og alle, der får corona, vil blive isoleret med det samme.

Jeg får dialyse i Svendborg tre gange om ugen, mandag, onsdag og fredag, fordi jeg har en nyresygdom, der ikke kan helbredes. Jeg bliver nemt stresset og forvirret, når vi får travlt på arbejde. Nu er køkkenet og kantinen i Grønnemoseværkstederne lukket på grund af corona-virus, så alle skal have madpakke med. Jeg skal også begynde at smøre madpakke, når jeg skal begynde at arbejde igen. Jeg kan godt glemme min madpakke, og så bliver jeg stresset og rundt på gulvet. De dage, jeg skal i dialyse, bliver jeg hjemme. Så de passer godt på mig. I stedet for at gå på arbejde har jeg valgt at tage i Zoologisk Have i Odense med en af de faste personaler fra Storkehaven. Jeg vil også gerne til Kerteminde og se Johannes Carlsen Museet. Jeg kunne desuden tænke mig at komme til stranden og svømme og bade, nu hvor det er varmt i vejret. I stedet for hele tiden at gå hjemme på støttecenteret.



Åbne døre – åbne arme

Nordfyns Højskole rummer alle. Med og uden udviklingshandicap.

TEKST: CLAUD FREDERIKSEN • FOTOS: KIRSTEN BASTHOLM OG NORDFYNS HØJSKOLE

Nordfyns Højskole er en smeltedigel af forskellige kulturer med både danske og udenlandske elever. Nogle elever har et udviklingshandicap. Så her får man internationalt udsyn og stort netværk. Skolen har plads til 75 elever, hvoraf cirka 15 har et udviklingshandicap.

Ideen bag er, at der skal være plads til alle. Tryghed og kærlighed giver overskud til at sætte nye mål i livet. Du lærer at tage hensyn, åbne dig og lære af andre. Skolen har fokus på, hvad du kan, og dine potentialer. Alle skal mødes med respekt og interesse.

Der er flere linjer at vælge imellem. Blandt andet en musiklinje og en sundhedslinje, hvor man kan blive bedre til at tabe sig. Man kan også prøve at følge en højskoleelev en hel dag, hvis man har lyst til lige at prøve højskolelivet lidt af. Det er ganske gratis.





Højskolernes historie

Idéen om folkehøjskolerne udsprang i 1830'ere. Grundlæggeren var teolog, forfatter, filosof, historiker og politiker N.F.S Grundtvig. Den første danske folkehøjskole åbnede i Rødding november 1844. Grundtvig havde ved et folkemøde tidligere på året på Skamlingsbanken givet ideen sin fulde tilslutning, men havde i øvrigt ingen væsentlig indflydelse på bondeskolen i Rødding.



Tanken kag højskolerne er at give almindelige mennesker indsigt, der sætter dem i stand til at deltage i samfundslivet. Grundtvig mente selv, at historie og litteratur var de væsentligste fag, men selv for den højskole, som han selv grundlagde i 1856, angav han aldrig nogen klar læseplan. Indholdet i undervisningen kunne bestemmes af de mennesker, der drev højskolen, mente han. Det er om noget en ledetråd for udviklingen i folkehøjskolen.



Mange højskoler er på en måde politiske, andre er mere filosofiske eller mere orienterede imod de kreative og praktiske fag, og mange højskoler specialiserer sig i idræt. På højskolerne handler undervisningen ikke om, at man skal undervises for at få en eksamen.

De danske folkehøjskoler spredte sig til hele norden, og i dag findes der alene i Danmark knap 70 højskoler.



”Masser af **forskellige** mennesker og kulturer, både lærere og elever, alle lærerne er **fantastiske**, og hele skolen er **vidunderlig!** Et ophold på denne højskole kan blive din **bedste** oplevelse i hele dit liv”.

Martin, højskoleelev på ”fodfæste-linjen”





Bitter flytte-erfaring: **Ikke plads til møblerne**

ULFs formand måtte huhej ud at købe møbler til sin nye lejlighed efter kaotisk flytning.

TEKST OG FOTO: JETTE TASTESSEN

Der er altid meget at tænke på og huske, når man flytter. Noget af det finder man først ud af, når det er for sent.

ULFs formand, Lars Gjermandsen, havde således styr på det hele, da han i maj flyttede til Kolding fra Vamdrup for at komme tættere på sit cafe-job. Troede han.

For mange "upser"

Hjemmevejlederen havde taget mål af den nye lejlighed og sagt god for størrelsen. Der var plads til det hele. Troede han.

Da flyttefolkene rykkede ind, viste det sig nemlig, at lejligheden overhovedet ikke var stor nok til de møbler, Lars Gjermandsen havde med fra den gamle lejlighed. Han måtte huhej ud at købe ny sovesofa og skab til 7.000 kroner. Både seng, skab, arbejdsbord og sofa måtte på stedet kasseres på grund af pladsmangel.

Nu er Lars Gjermandsen faldet fint til i den nye lejlighed med de nye møbler, men forløbet omkring flytningen irriterer ham stadig. Ikke bare på grund af møblerne, men også fordi hjemmevejlederen involverede formandens mor i pakningen og flytningen uden at spørge ham først.

Fik hjælp fra ULF

Han er ikke tilfreds med den rådgivning, han fik. Flytningen blev et mareridt af al den dårlige plan-



lægning, synes Lars Gjermandsen. Og corona gjorde bare det hele endnu mere stresset.

"Men efter flytningen har jeg fået god hjælp af folk, jeg kender, min familie og Jonas på ULF-kontoret. Det er dejligt, at der er andre, man kan trække på. Andre der lytter. Min tidligere hjemmevejleder ville heller aldrig tage kontakt til min mor uden at spørge mig først," siger han.

"Jeg har forhåbentlig bare været uheldig denne gang."

Videnskab for sjov

TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN

Man behøver ikke være en nørdet professor for at synes, videnskab er sjovt og interessant. Mange kender nok magasinet Illustreret Videnskab. Det fortæller på en sjov og underholdende måde om verden omkring os, og hvordan naturen og universet er bygget op. Alt sammen spækket med flotte billeder.

Det internationale magasin National Geographic er kendt for sin stærke billedside og findes også i en dansk udgave.

Danmarks mange museer og oplevelsesparker giver desuden masser af muligheder for at komme indenfor og få en videnskabelig totaloplevelse. Museer er ikke så stille og støvede, som mange måske tror. Der er i dag lidt over 300 museer i Danmark. Og de er fulde af sjove historier om krige og opfindelser, ulykker og hverdagsliv. Mange udstillinger er interaktive med lyd, levende billeder og sjove ting, publikum kan prøve.

Levende udstillinger

I Danmarks knap 40 akvarier, terrarier, fugle-, sommerfugle- og dyreparker kan du møde spillevende eksotiske dyr og kryb. Fra observatorierne kan du se himmelrummet og stjernerne.

De fleste er handicapvenligt indrettet. Og der er mange forskellige muligheder for at få gratis adgang, købe billige billetpakker eller få rabat på billetten. For eksempel hvis du er medlem af en forening. Ring og spørg, inden du tager afsted, og husk de medlemskort, der giver rabat.

Tjek også visitdenmark.dk, hvor du kan finde endnu flere spændende oplevelser. Mange af dem er endda gratis.

Sofa-videnskab

På en regnvejrsdag kan du gå på nettet og finde DR's arkiv for videnskabsprogrammer. I arkivet finder du blandt meget andet gulf-serien "Simons Superkræfter" på DR2, hvor Simon Jul undersøger, hvor tæt vi mennesker er på at kunne få superkræfter.

Tjek også National Geographics danske hjemmeside natgeo.dk.

Mange af de zoologiske haver har desuden små filmklip liggende på deres hjemmesider.

* PÅ GEOMUSEUM FAXE KAN DU GÅ PÅ FOSSILJAGT OG SE UDSTILLINGEN DINOSAURLIV (FREM TIL 8. OKTOBER).



70'ernes "The Stars"

forstod at sætte gang i en fest

Der var engang et partyband. Det er snart 50 år siden. Men de glade minder lever stadig.

INTERVIEW: CLAUS FREDERIKSEN • FOTO: PRESSEFOTO

Leif Madsen er i dag mest kendt som ULFs lokalpolitiske ikon i Vejle. Ham der sidder og lytter opmærksomt ved byrådsmøderne og ringer til politikerne på handicapområdet for at hjælpe dem med at træffe de rigtige beslutninger.

I dag ved de færreste, at Leif Madsen også engang har været musiker. For et halvt århundrede siden i de langhårede 1970'ere var Leif Madsen mest kendt for at kunne sætte fut i en fest.

Rainbirds var mest for sjov

"Vi var fire, der gik sammen for at se, om vi kunne få noget til at flyve videre. Vi blev også bedre og bedre, men kom ikke rigtig ud at spille. Det var sgu bare sjovt," husker han.

Det første band hed "Rainbirds" og spillede danskpop nede i Preben Pedersens kælder. Leif Madsen

spillede trommer. Band nummer to hed The Stars og var mere professionelle. På godt og ondt. De endte med at gå fra hinanden på grund af uenighed om penge.

Men mens alt endnu var fryd og gammen, nåede de at sætte gang i flere legendariske fester med over 100 glade gæster.

Evergreens og stegt ål

Repertoiret bestod af tidens ørehængere; Beatleshitet "Hey Jude" og Shu-bi-duas "Vuffelivov" var bare et par af de evergreens, der fik folk til at flokkes på dansegulvet dengang. Leif Madsen mindes især en fest i Højen Forsamlingshus og en vild fest på Skovdallund (Skovdal Kro) ved Faarup Sø.

"Alle var glade, og i pauserne fik vi stuede kartofler og stegt ål," fortæller han.



KÆRESTESIDERNE



VENINDE SØGES

Jeg hedder Kåre, og jeg er en mand, man kan stole på. Jeg kan godt lide musik.

Du skal være mellem 27 og 45 år. Du skal være ikke-ryger. Du må komme fra Midtjylland, Fyn eller Sjælland.

Det kunne være rigtig hyggeligt, hvis vi kunne sove hos hinanden en gang imellem.

Venlig hilsen Kåre Friis

Lundestræde 15 tv. 2., 4300 Holbæk

UNG MAND SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Carsten og er 31 år. Jeg kan godt lide at gå ud og spise, jeg kan også godt lide at hygge mig hjemme med en sød pige og en god film.

Du skal være mellem 30 og 41 år.

Kærlig hilsen Carsten Rathleff

Tlf. 23 64 54 52

FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

MAND SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Jan og er 48 år. Jeg bor i Holbæk.

Mine interesser er at gå i biografen og til koncerter, gå i klub, se danske film, spille kort og gå ture.

Jeg søger en sød kvinde i alderen 35 til 50 år, som jeg kan dele mine interesser med. Du skal helst bo på Sjælland.

Du må meget gerne sende et billede af dig selv, når du skriver til mig.

Kærlig hilsen Jan Olsen

Hybenvang 1, 4300 Holbæk, tlf. 22 62 66 98

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg er en dame på 50 år. Jeg bor i min egen lejlighed i et bofællesskab. Til daglig går jeg hjemme, men jeg bruger min tid på mange ting som at høre musik, se film, spille banko, besøge venner og meget mere. Jeg ønsker at finde en kæreste, som jeg kan snakke og hygge mig med.

Du skal helst bo i området mellem Vestbjerg og Vejle. Inden vi besøger hinanden, kan vi snakke sammen i telefon.

Kærlig hilsen Anethe

Tlf. 28 51 88 76

Send en lille tekst om dig selv, og hvem du gerne vil møde til:

ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

ULFnyt og knuus.dk er kun for ULFere, og du får hurtigst kontakt, hvis du skriver telefonnummer i din annonce. Du kan også bede om at være anonym, men ULF skal selvfølgelig have dit navn og telefonnummer/adresse at sende svarene videre til. Kontaktannoncer uden kontaktoplysninger bliver kasseret.



Vinterejse med
solgaranti



Fuerteventura - Spanien

Oplev den hyggelige og flotte by Costa Calma med sin afslappede atmosfære. Det er et ferieområde på Fuerteventuras sydkyst som har frodige omgivelser og med azurtblåt hav. Her er mulighed for masser af vandsportsaktiviteter, afslapning, sol og badning i det krystalklare vand. I Costa Calma findes der også butikker og restauranter, samt et par enkelte barer der har åbent i de sene natteimer.

Hotellet vi skal bo på, hedder Monica Beach Resort og ligger næsten ned til stranden. Hotellet har to poolområder, hvor du kan læne dig tilbage på liggestolen og søge skygge under parasollerne. Der er også en fin poolbar, hvor du kan nyde snacks i løbet af dagen. Hotellet har også mange andre faciliteter – bl.a. tennisbaner, spillerum og fitness.

Rejsetidspunkt og priser

1 uge

Afrejse: 25. januar 2021

Hjemkomst: 1. februar 2021

Pris pr. person v/2 personer
i delt dobbeltværelse kr.:

10.150,-

Tillæg for eneværelse: 600 kr.

Bemærk: Begrænsede antal værelser til denne pris

Prisen inkluderer

- Fly København/Billund – Fuerteventura t/r
- Bagage på fly t/r
- Transport mellem lufthavn og hotel t/r
- Ophold på SBH Monica beach resort med all Inclusive
- Turistskat til hotellet
- Deltagelse af ULF Feries frivillige
- Danske rejseledere fra Bravo Tours

Tilmelding og betaling

Depositum på 2.500 kr. betales ved tilmelding (indsend skema)

Restbeløb ved dobbeltværelse: 7.650 kr.

Restbeløb ved eneværelse: 8.250 kr.

Betales senest den 25. oktober 2020

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274.

Tekst: navn/Fuerteventura

Husk: du skal have en rejse- og afbestillingsforsikring når du rejser med ULF Ferie

ULF
FERIE

ULF Ferie er formidler for Bravo Tours.
Bravo Tours er teknisk udbyder.
Bravo Tours CVR. nr: 21148180,
medlem af rejsegarantifonden nr. 1242



Det sker i kredsene

DU FINDER INFO OM MANGE FLERE ULF-AKTIVITETER
PÅ HJEMMESIDEN WWW.ULF.DK
KLIK PÅ FANEN "AKTIVITETER" ØVERST PÅ SIDEN.

FAVRSKOV KREDS

Generalforsamling

21. oktober klokken 19-21 inviterer ULF Favrskov Kreds til generalforsamling i Cafe AG, Hovvej 76, 8370 Hadsten.

Her har alle mulighed for at være med til at bestemme, hvad kredsene skal lave for medlemmerne, og for at stille op til bestyrelsen.

Det er gratis. Kredsene serverer kaffe og te, og alle interesserede er velkomne til generalforsamling.

HORSENS OG KOLDING KREDS

Museum og middag

17. oktober 2020 har ULF-kredsene i Horsens og Kolding arrangeret et besøg på Industrimuseet for alle interesserede.

Seneste tilmelding 9. oktober til Tina Madsen på telefon 25 74 74 92.

Vi mødes på banegården i Horsens klokken 10.00 og følges ad til Industrimuseet, der ligger på Gasvej 17.

16.30 tager vi på Dolly og får en omgang stegt flæsk og persillesovs. Middagen kommer til at koste 205-250 kroner alt efter, om man vil have stor eller lille portion og stor eller lille øl eller sodavand til. Toget går hjem igen til Kolding klokken 19.

KOLDING KREDS

Generalforsamling

Det er gratis og alle er velkomne til generalforsamling 14. september klokken 19-21 i Kulturhuset, Levisonsvej 2, 6000 Kolding.

Kredsene serverer kaffe og te, og deltagerne er velkomne til at komme med forslag til aktiviteter for medlemmerne. Der vil også være mulighed for at stille op og blive valgt til bestyrelsen.

Ny dato:

Landsdækkende affaldsindsamling lørdag 19. september

Sæt kryds i kalenderen lørdag 19. september, hvor ULFs kredse deltager i den landsdækkende affaldsindsamling, som i foråret måtte aflyses på grund af corona.

Interesserede kan kontakte Hanne Nielsen (7572 4688 eller hanne@ulf.dk). Tilmelding senest 7. september.

Portræt af politiktolk Ole Christian Madsen

"ULF har sådan et stort potentiale"



TEKST OG FOTOS: CLAUDS FREDERIKSEN

"Jeg føler mig meget heldig." Sådan siger ULFs politiktolk, Ole Christian Madsen. Han er ansat til at få politikere og ULFere til at forstå hinanden bedre. Og det er en opgave, der på alle måder giver mening, synes han.

"Tænk, at jeg har fået lov til at bidrage til Danmarks, ja nok verdens eneste organisation, som er styret og drevet af mennesker med udviklingshandicap. Det er jo fantastisk. ULF har sådan et stort potentiale. Et potentiale til at vokse," som han siger.

Har været vidt omkring

Ole Christian Madsen kommer fra Odense. Der er også en filminstruktør, der hedder Ole Christian Madsen, men det er en anden.

ULFs politiktolk er cand.scient.pol. og ekspert i politik, statistik og økonomi..

Men han er cand.scient.pol., ekspert i politik, statistik og økonomi.

Som 19-årig rejste han til Australien og blev dernede i ti år, åbnede nogle restauranter og arbejdede for nogle store

flyselskaber. I Danmark har han blandt andet arbejdet som konsulent for forskellige ministerier. Han har et stort netværk. Og store ambitioner for mennesker med udviklingshandicap i Danmark.

Høje ambitioner

"Vi skal have gjort det til en helt naturlig ting, at mennesker med et udviklingshandicap sidder ved bordet, når deres vilkår diskuteres. For det er jo dem, der er eksperterne. Det burde være en selvfølge, at ULFerne skal høres, men det er det altså desværre ikke lige nu," siger han.

Målet er at gøre mennesker med udviklingshandicap til en bedre ressource for samfundet og give dem bedre muligheder for at få det liv, de ønsker.

"Og så skal ULF have en form for permanent offentlig støtte. Ligesom de andre organisationer. Økonomien skal ikke være noget, vi kæmper med hvert eneste år. Vi skal bruge alle de gode kræfter, der er i ULF, på at skabe nogle fornuftige vilkår for mennesker med udviklingshandicap," siger han.