



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

# ULF nyt

25. ÅRGANG • NUMMER 1 • FEBRUAR 2021

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUNDS MEDLEMSBLAD



FOTO: OLE CHRISTIAN MADSEN

2020 var på alle måder et hårdt år. Men også et år, hvor mennesker med udviklingshandicap fik vist, hvor langt man kan nå med selvbestemmelse og sammenhold. Endelig kom ULF på finansloven og sluttede året af med at modtage Social- og Indenrigsministeriets Handicappris. Fra venstre ses Jette Tastesen, næstformand i ULF, Lars Gjermansen, formand i ULF og Rikke Sørensen, formand i ULF Ungdom.

Læs også side 3, 5 og 8.

Surf udenom fælderne  
Sikkerhed på nettet  
side 17

Pas på hinanden  
Tema om sex og sundhed  
side 19-25

Sammen i naturen  
Mindre smitte i det fri  
side 37

**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

**TRYK:**

PE Offset A/S

Tømrervej 9, 6800 Varde

**ÅBNINGSTIDER****PÅ ULF'S 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****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****FORMANDEN HAR ORDET:***Af Lars Gjermandsen, formand for ULF*

FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

## I 2021 fortsætter kampen imod ensomhed

År 2020 har på mange måder været et hårdt år. Et år vi nok helst vil glemme. Corona gjorde, at mange blev hjemsendt. Og det fik skabt mange bekymringer hos mennesker med udviklingshandicap. Mange blev ramt af ensomhed, fordi det ikke længere var muligt at være sammen med venner og familie.

I ULF blev vi nødt til at tænke ud af boksen for at finde ud af, hvordan vi kunne gøre situationen bedre for vores medlemmer. Vi oprettede ULF-Linjen, som vi har haft rigtig stor succes med. Og vi er godt i gang med aktiviteter online, som har åbnet nye smittesikre muligheder for at være sammen på afstand.

### Inde i varmen på Christiansborg

ULF sidder med i et partnerskab, hvor vi prøver at finde nye måder at bekæmpe ensomheden på sammen med andre organisationer, blandt andre Dansk Handicap Forbund og Social-

pædagogisk Landsforbund, Dansk Blindesamfund og KL.

Der er dog også sket mange gode ting for ULF i 2020.

25. april fik vi for første gang penge bevilget af Folketinget: 0,7 millioner kroner, som skulle bruges på de udfordringer, vores medlemmer har kæmpet med på grund af corona.

Den 6. november fik vi en million mere til at fortsætte indsatsen.

### Endelig på finansloven

Vi har kæmpet og knoklet for at komme på finansloven og 6. december 2020 lykkedes det. Fra 2021 til 2024 modtager vi hvert år 3,7 millioner kroner. Et skulderklap og en stor lettelse, som vi er både glade for og stolte af. For første gang er ULF sikret økonomisk flere år frem.

Nu håber vi bare, at trygheden, glæden og stoltheden i løbet af 2021 når ud til samtlige medlemmer. Det vil vi i ULF gøre, hvad vi kan for.

## GODT NYTÅR TIL ALLE!

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 24. FEBRUAR**

til karin.svennevig@gmail.com

Læserne har bladet mellem 8. og 15. april.

## 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



# POLITIK klummen



Af Ole Christian Madsen  
politik- og forståelsestolk  
i ULF

” ULFerne har fået et nyt it-værksted, hvor man kan ringe ind og få hjælp med teknik. Og ”ULF venner” blev styrket. ”

*Ole Christian Madsen, forståelses- og politiktolk i ULF*

## 2020 blev også triumfernes år

2020 vil blive husket for corona. Men når jeg ser tilbage på 2020, er det også med stolthed over ULF og alle dem, som har kæmpet for mennesker med et udviklingshandicap i en svær tid.

Så snart Danmark lukkede ned, åbnede ”ULF-linjen”, hvor medlemmer kunne ringe ind og få en ordentlig forklaring på, hvad Mette sagde. Man kan også ringe ind og snakke om alt muligt andet.

### Ro på økonomien

ULFs arbejde for mennesker med et udviklingshandicap blev bemærket, og for første gang i ULFs historie kom der penge direkte fra Folketinget til ULF-aktiviteter. Det skete både i april og november. Vi modtog også støtte fra TrygFonden og fik råd til en række corona-sikre aktiviteter online. ULFerne har fået et nyt it-værksted, hvor man

kan ringe ind og få hjælp med teknik. Og ”ULF venner” blev styrket.

### Stadig nok at gøre

Som toppen på kransekagen kom ULF endelig på finansloven. En kæmpe anerkendelse af ULFs arbejde og alle de ULFere, som støtter og hjælper hinanden. Inden året var omme, fik vi også Handicapprisen. Stor tak til alle, der har hjulpet os!

Og selv om ULF og ULFerne i 2020 blev belønnet med sejre og anerkendelse, er der stadig mange uretfærdigheder og diskrimination mod mennesker med et udviklingshandicap.

Og med alle de ildsjæle, der knokler i og omkring ULF, er jeg sikker på, det nok skal lykkes. Alle skal være en del af samfundet på lige vilkår.



SCREENSHOT:  
SOCIAL- OG INDENRIGSMINISTERIET

” Den indsats, I har gjort, skal I have dette års Handicappris for! ”

*Astrid Krag,  
nu social- og ældreminister*



EN  
NATUROPLEVELSE  
UD OVER DET  
SÆDVANLIGE



## Sort Sol og Sydvestjylland - Danmark

Kom med og oplev naturen og kulturen i Sydvestjylland. Der venter masser af spændende besøg, lige fra Ribes gamle, snævre gader til de åbne vidder ved Vadehavet. Sammen med en naturvejleder skal vi opleve fænomenet Sort Sol. Sort Sol er, når stære på trækk samles i store flokke for overnatning. Lige før stærene går ned på jorden for natten, danner de store flokke mønstre på himlen, der næsten formørker solen, heraf navnet Sort Sol.

Vi kommer desuden til Esbjerg, hvor vi besøger Danmarks Fiskeri- og Søfartsmuseum, hvor man både kan se forskellige udstillinger og besøge de sjove sæler. Vi kommer også forbi Schackenborg Slot, hvor prins Joachim og hans familie boede i mange år. På den sidste rejsedag tager vi en ø-rundtur på Rømø, der bl.a. har Nordeuropas bredeste sandstrand.

### REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 12. september 2021  
Hjemkomst: den 14. september 2021

Pris pr. person  
i delt dobbeltværelse kr.

**4.350,-**

Tillæg for eneværelse: kr. 550

### INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til Sydvestjylland t/r
- Hotelophold på Hotel Ballumhus
- Morgenmad (søn. - tirs.)
- Aftensmad (søn. - man.)
- Rundrejse i henhold til beskrivelse
- Entré til Fiskeri- og Sømuseet
- Naturvejler til Sort Sol i Tøndermarsken
- Dansk guide på rejsen
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

### BETALING

Depositum på kr. 1.100,- betales ved tilmelding (indsend skema)  
Restbeløb ved delværelse: 3.250 kr.  
Restbeløb ved eneværelse: 3.800 kr.  
betales senest den 12. juni 2021

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

**Tekst: navn/Sort Sol**

### 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.



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

# Et kvart århundrede fyldt med positive overraskelser

Jane Jensen ser tilbage på sine år i ULFs tjeneste. Fra den spæde start, hvor kun få troede på, at mennesker med udviklingshandicap kan en masse selv, til i dag, hvor ULF er kommet på finansloven.

*Tekst: Jane Jensen*

I år er det 25 år siden, jeg engagerede mig i Udviklingshæmmedes LandsForbund (ULF).

Dengang i 1996 bestod foreningen af et lille hold på fem bestyrelsesmedlemmer og tre ansatte. Jeg skulle ordne regnskab tre timer om måneden. Gitte Christensen var daglig leder, og Lisbeth Jensen var formand.

Lev hjalp os med at arrangere kulturkonferencer rundt i Danmark. Der var gang i ildsjælene. At drive en forening, som var ULFernes helt egen, var stort.

## **Dengang man ikke måtte bestemme selv**

Der blev aldrig talt om selvbestemmelse, men der blev arbejdet meget med borgernes medbestemmelse over eget liv. Det pædagogiske personale mente dengang altid, at de vidste, hvad der var bedst for borgerne.

Kulturkonferencerne blev efterhånden skiftet ud med efterårskurser og påskekurser på skoler i Odense, hvor vi ofte var mellem 80 og 100 deltagere, der sov på gulvet i gymnastiksale. Der kom undervisere udefra, og emnerne kunne omhandle alt fra alkohol, sex og kærester til selvbestemmelse i eget liv.

Der har været mange sjove oplevelser henad vejen. Gitte blev inviteret til at holde en tale på en stor konference med deltagere fra alle de nordiske lande. Emnet var "Livet for mennesker med et udviklingshandicap."

Fra talerstolen ser Gitte rundt på de mange deltagere og siger: "Det er tankevækkende, at denne konference handler om vores liv, og så er jeg den eneste deltager med et udviklingshandicap".

## **Også plads til selverkendelse**

Der var rigtig mange af den slags oplevelser, især fra de første ti år jeg var ansat i ULF.

I 2004 besluttede Gitte og Lisbeth, at de ville have penge til en baby-simulator. De havde set i fjernsynet, at man kunne få dem i Amerika. Og de var trætte af, at det var personale og pårørende, der besluttede, om en ULFer kunne passe et barn. "Vi har jo aldrig prøvet det," sagde de, "så vi kan ikke vide, om vi kan eller ikke kan."

Jeg søgte Helsefonden om penge til et projekt, hvor der skulle købes baby-simulatorer og udstyr. Så fik vi



” Da foreningen startede i 1993, var der ikke mange, der troede på, at det kunne fortsætte i så mange år. Nu ved vi, at ULF er kommet for at blive. ”

*Jane Jensen, adm. direktør i ULF*



*Babysimulatorerne gør stadig stor lykke. Både blandt ULFere og blandt de mange politikere, der de senere år har besøgt hovedkontoret i Vejle.*

penge til at købe de første babyer. Vi indlogerede os på et vandrerhjem med en gruppe piger, der skulle afprøve vores babyer.

Baby-simulatorer græder om natten. Og satte pigerne sig ned for at spise, ville babyen også have mad. Bare det at komme ud af huset for at handle viste sig at være en udfordring. Indkøb skal planlægges, når baby er mæt og har fået tør ble. Babysimulatoren har også brug for at bøvse og blive trøstet.

Projektet blev en øjenåbner for pigerne, der deltog. De måtte erkende, at det slet ikke er så let, som det ser ud, at passe en sød baby.

### **ULF har stadig vokseværk**

Som tiden gik, voksede ULF så hurtigt, at der var brug for et større kontor og flere ansatte. ULFerne begyndte at interessere sig for politik. Der blev udviklet værdier for foreningen. 130 medlemmer af ULF var samlet i Ebeltoft for at lave et værdiprogram med udgangspunkt i deres eget liv. Dette værdiprogram har ULF arbejdet efter lige siden.

I år 2000 begyndte ULF at tilbyde ferierejser til medlemmerne. I starten fik vi hjælp fra Lev. Men vi lærte hurtigt selv at organisere ferierne sydpå efter medlemmernes ønsker. I dag har vi en ferieafdeling, som løbende tilbyder ferierejser til vores medlemmer.

ULF har i dag både online aktiviteter og aktiviteter med fysisk tilstedeværelse. Corona er en af mange udfordringer

for foreningen, men ret hurtigt fandt vi ud af at arrangere kanoture og bålmad udenfor i naturen.

ULF er nu kommet på finansloven og kan derfor i årene, der kommer, gøre meget mere for medlemmerne. Vi har også fået penge til vores ULF-Linje, hvor mennesker med udviklingshandicap trygt kan ringe og tale med ligesindede om alt, hvad de har brug for.

I slutningen af året fik vi Socialministeriets Handicappris. En pris vi er meget stolte af. Godt gået ULFere, siger jeg bare.

Da foreningen startede i 1993, var der ikke mange, der troede på, at det kunne fortsætte i så mange år. Nu ved vi, at ULF er kommet for at blive.





## Samvær og sjov med tryk afstand online

*Tekst: Joan Riis. Foto: Pixabay*

“ULF fælles” hedder et nyt projekt, som TrykFonden har valgt at støtte økonomisk.

Indtil videre kan du deltage i to forskellige aktiviteter online: Fredagsbar er hver fredag klokken 16-17, hvor vi mødes online til hygge, kaffe eller måske en drink.

Mandag klokken 19-20 mødes vi online til forskellige hyggelige aktiviteter. Det kan være en snak om corona eller om vacciner. Vi kan dele hobbyaktiviteter eller spise sammen online. Alt er muligt, og du kan selv være med til at bestemme, hvad møderne skal handle om.

Vi vil løbende lave flere aktiviteter. Der skulle også gerne komme noget bevægelse og yoga på programmet.

Du finder hele programmet på [www.ulf.dk/aktiviteter](http://www.ulf.dk/aktiviteter), du finder også links til de forskellige aktiviteter, som kommer til at foregå via Facebook, Teams eller Zoom. Projektet fortsætter frem til april 2022.

Hvis du har et ønske om et tilbud eller en aktivitet online, eller hvis du selv har lyst til at være vært for en aktivitet, kan du ringe til ULF-kontoret på 75 72 46 88.

Hvis du har brug for hjælp til det tekniske, kan du ringe til it-værkstedet på samme nummer.



Med støtte fra

**TrykFonden**

# Guldvinder vil gerne have flere unge med

Interview med fynske Line Bach Huus, der lige har høstet endnu en medalje.

*Tekst og foto:*

*Kirsten Bastholm og Svend Erik Pedersen*

I en lejlighed i Odense bor Line Bach Huus, som vandt guld i Boccia 3. oktober 2020 i Fredericia. Boccia er et kuglespil, der minder om boule og petanque.

“Jeg blev rigtig glad og stolt,” siger hun. Line Bach Huus træner en gang om ugen, og hun har prøvet at spille imod mange forskellige modstandere, for spillerne trækker lod om, hvem de skal spille imod, når der trænes.

## En dedikeret vinder

Line spiller på Landsholdet, så fire gange om året er hun til træningssamling over en hel weekend.

“Jeg fik interessen for boccia, da jeg blev inviteret til Parasportens dag, hvor man kunne se forskellige idrætsgrene for handicappede. På vej hjem fra Jylland kontaktede jeg boccia-klubben FA Odense,” fortæller hun.

Line Bach Hus blev medlem og begyndte allerede dagen efter med træningen. Siden har hun vundet flere medal-

jer, både til regionsmesterskaberne og til Danmarksmeesterskaberne. To gange har hun deltaget til de nordiske boccia-mesterskaber og vundet bronze begge gange.

Line var også udtaget til at spille til de nordiske mesterskaber i Norge 2020, men de blev udskudt på grund af corona-smittefare. Nu håber hun på NM i 2021.

Ved et stort stævne i Sverige, som hedder Malmö Open, blev hun nummer to.

## Boccia kan spilles af par, hold og alene

“Når man spiller boccia i Dansk Handicap Forbund, bliver man inddelt efter spille-handicap. F.eks. skal en person, som kan stå og har fuld bevægelighed og kraft i armene, ikke dyste med en kørestolsbruger med nedsat kraft i armene,” forklarer guldvinderen.

Man kan til stævner både spille individuelt, som par eller som hold med tre på hvert hold. To gange har hun repræsenteret boccia-sporten til parasportens dag, for Line vil gerne have flere unge som hende selv med i klubben.

Et medlemskab i FA Odense koster 650 kroner om året.







# ULF-LINJEN

## 75 72 46 88

DU KAN RINGE TIL ULF-LINJEN ALLE DAGE  
KL. 10-14 SAMT MANDAG TIL TORSDAG KL. 18-21  
PÅ TELEFON 7572 4688.

### Online aktiviteter

ULF laver online aktiviteter flere gange om ugen. Du kan også være med. Hvis du har brug for hjælp til at komme online, så kan du ringe til ULF-linjen.

Du kan se vores online aktiviteter på [www.ulf.dk/aktiviteter](http://www.ulf.dk/aktiviteter).

Støttet af **TrygFonden**



# Masser af tilbuds-fælder på nettet

Jonas fra ULF gav tips og tricks til at undgå at blive snydt på udenlandske og danske hjemmesider.

*Tekst og fotos: Asger Drewsen*

Jonas Riis fra hovedkontoret stod for undervisningen, og omkring 20 ULFere mødte op i Papirfabrikken i Vejle til foredrag om it-fælder.

Jonas fortalte blandt andet om falske hjemmesider og gav tips til at spotte de falske sider ved at kigge efter en hængelås og et e-mærke på siderne. Det er også en god idé at tjekke kontaktoplysningerne, altså telefonnummer, mail med videre.

Det sikreste er selvfølgelig at handle på danske sider, du kender.

## **Tidsfrist er også et trick**

Der blev stillet spørgsmål om, hvordan man kan handle sikkert på nettet. Især blev der spurgt ind til udenland-

ske sider. Og her skal man være opmærksom på, at der kan blive lagt told og bøder på varer, der bliver sendt til Danmark fra et ikke-EU-land.

Det kan være rigtig svært at se, hvor varerne kommer fra. Det kan blive nødvendigt at spørge, og så er vi tilbage ved kontaktoplysningerne.

Man skal også bruge sin sunde fornuft. Hvis priserne er meget lave, kan det være tegn på, at siden er falsk. Det kan også være tegn på, at varerne slet ikke ser ud som på billederne.

Og du skal ikke få stress og købe uden at tænke dig om, bare fordi der er tidsfrist på. Tidsfrister skal netop få dig til at købe uden at tænke dig ordentligt om, fordi det kan betale sig for sælgeren. Ikke for dig.





**SEX**

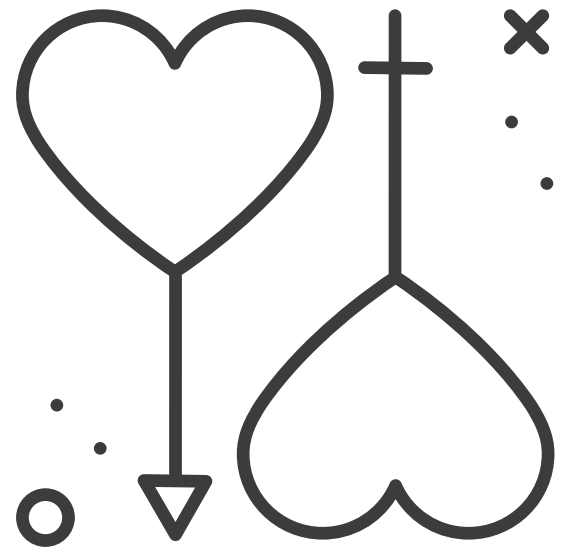
**SUNDDHED**





# KærlighedsKnallert

# Underhold



INTERVIEW: CLAUD FREDERIKSEN



Signe Vincenz og Majken Sørensen hedder de to nyuddannede seksual-vejledere, som har lavet podcasten "KærlighedsKnallert". Privatfoto.

# denne podcast om sex

Sjove genveje til det gode sexliv, som alle fortjener.  
Nu lige til at proppe i ørerne.

Vidste du, at når en fyr kommer, så skyder han faktisk 350 millioner spræl-levende sædceller afsted med ca. 30 kilometer i timen?

Nu ved du det i hvert fald, og hvis du tuner ind på podcasten KærlighedsKnallert, kan du høre mange flere af den slags fun facts. Folk kommer i studiet og deler deres viden og erfaringer om sex. Så du kan få masser af gode råd til et bedre sexliv.

KærlighedsKnallert er lavet af to unge ny-uddannede seksualvejledere, Signe Vincentz og Majken Sørensen, som til dagligt arbejder med unge.

Podcasten er målrettet til unge på STU, men alle er velkomne til at lytte med. De første afsnit ligger allerede på både Spotify og iTunes.

I skrivende stund er det mest populære afsnit det, der hedder "Den første gang: Følg dit hjerte".

Dernæst kommer et afsnit om onani, der hedder "Selvkærlighed". I dette afsnit kan du blive meget klogere på hjælpemidler og kunsten at tilfredsstille sig selv. Der er også et afsnit om at være kæresten og et lidt mere overordnet ét om seksualundervisning, og hvorfor det er vigtigt.



*Bettina Nielsen (til venstre i billedet) er seksualrådgiver i ULF. Hvis du har spørgsmål til Bettina, eller hvis du og din kreds gerne vil bestille et foredrag, kan du ringe til hovedkontoret: 75 72 46 88.*



# ULF det er ikke OK

## Dit privatliv: Du bestemmer!

Nyt på nettet: Nu kan du få klar besked om sex, uden at nogen behøver vide noget om det.

*Tekst: Joan Riis*

Web-appen [app.ligelyst.dk](http://app.ligelyst.dk) er et nyt tilbud til alle, der har brug for at forstå, hvordan alt det dér med kærester, sex og køn hænger sammen.

- Hvordan ser vi mennesker ud uden tøj på?
- Hvordan fungerer vi?
- Hvad er i orden, og hvad er ikke i orden at gøre, når man er vild med én?
- Hvad er et seksuelt overgreb? Og hvordan kan man prøve at undgå det?
- Hvordan slår man op med sin kæreste, og hvordan komme man videre med sit liv bagefter?

### Fire indgange

Appen kan bruges af alle, men er især lavet for at hjælpe børn og unge til at få et godt kærlighedsliv og forebygge overgreb.

Det er for eksempel ikke OK at lægge billeder ud på nettet for at ydmyge nogen.

Det er ikke OK at tvinge eller manipulere nogen til sex. Eller gøre nar ad nogens seksualitet. Sex er følsomt. Når man har sex, skal man passe ekstra godt på hinanden.

Det er til gengæld helt OK at være genert. Derfor er appen lavet, så de fleste vil kunne bruge den i fred og ro uden hjælp.

Du klikker dig rundt mellem fire overordnede emner:

- **Kroppen** – sådan ser den ud og sådan fungerer den.
- **Kærester** – om at finde en kæreste, forstå sin seksualitet, date, slå op og alle de andre ting, der hører kærligheds-livet til.
- **Sex** – om lyst, nydelse, sexsygdomme, porno, grænser, prævention osv.
- **Seksuelle overgreb** – når sex ikke er OK. Her kan du både blive klogere på, hvordan du undgår at blive udsat for overgreb, og hvordan du undgår at begå dem.

### Husk høreboffer

Alle emner belyses både mundtligt og skriftligt. Når du trykker på lydsymbolet i nederste venstre hjørne, bliver teksterne læst op. Husk høreboffer, hvis du ikke vil have, at andre skal høre, hvad du lytter til.

Du slipper for at spørge en pædagog eller pårørende om dit allermost private liv, og du kan spille svarene igen og igen, hvis du har brug for at forstå noget lidt bedre.

Web-appen [ligelyst.dk](http://ligelyst.dk) er udviklet sammen med SUMH (Sammenslutningen Unge Med Handicap) og er et led i ULF-projektet "Det er ikke OK", der skal informere om seksuelle overgreb og grænser. Man kan selv downloade den, men web-appen vil også blive brugt til seksualvejledning og seksualundervisning.

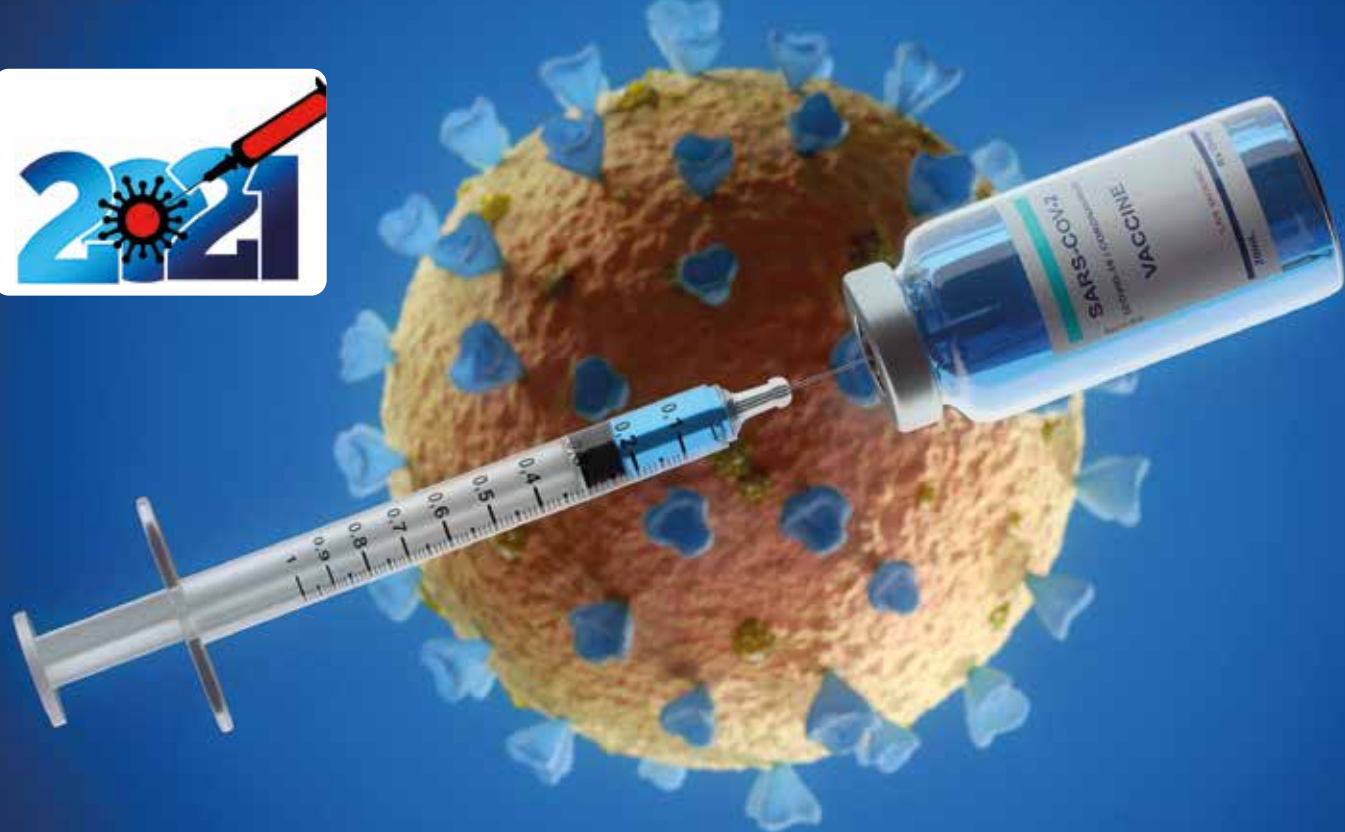
Pengene til projektet kommer fra Socialstyrelsen, og formålet er at forebygge overgreb, men også give mennesker med forskellige handicap en bedre livskvalitet.

# Web-appen ligelyst.dk giver mange gode råd

## Her er 7 af de vigtigste:

- Du bestemmer over din krop, så gør ikke noget, du ikke har lyst til.
- Sig tydeligt nej til det, du ikke vil. Husk også at vise det med dit kropssprog.
- Tænk dig godt om, inden du sender nøgenbilleder eller seksuelle billeder/videoer til andre. De er svære at få slettet igen.
- Hvis du sender nøgenbilleder eller sexvideoer, så sørg for, at dit ansigt ikke kan ses, og at du ikke kan genkendes.
- Pas på med "venner", du kun kender fra nettet. De har ikke altid gode hensigter.
- Du skal aldrig gå alene med det, hvis du er blevet truet, hængt ud på nettet eller har fået dine grænser overskredet på andre måder. Fortæl det til én, du er tryk ved.
- Hvis du hører om nogen, der bliver eller er blevet udsat for overgreb, digitalt eller fysisk, skal du også fortælle det til én, du er tryk ved.





# Sådan foregår vaccination mod corona-virus og covid-19

*Tekst: Joan Riis*

Alle danske borgere over 18 år får i løbet af foråret og sommeren tilbudt gratis vaccinationer, der skal bremse smitten med coronavirus og forbygge sygdommen covid-19. Vaccinerne hjælper kroppen med at genkende og bekæmpe corona-virus, så du ikke bliver alvorligt syg.

Det er frivilligt. Du bestemmer helt selv, om du vil vaccineres.

## Ventetid

Sundhedsstyrelsen har bestemt, at tre grupper skal forrest i køen:

- De ældste og svageste borgere på plejehjemmene. Fordi deres risiko for at dø af covid-19 er størst, og fordi mange alvorligt syge på én gang kan få sundhedsvæsnen til at bryde sammen.
- Borgere, der har alvorlige sygdomme, som kan gøre dem ekstra syge, hvis de skulle blive smittet med coronavirus. Af samme grund som ovenfor.

- Ansatte i sundheds- og plejesektoren. Fordi sundhedsvæsnen skal fungere. Derfor duer det ikke, hvis mange ansatte på en gang er sygemeldte eller i karantæne.

Din læge kan hjælpe med at finde ud af, om du kan komme forrest i køen. De fleste danskere får mulighed for at bestille tid til vaccination i løbet af foråret og sommeren 2021. Du får besked i din e-Boks, når du kan logge på med NemID og bestille tid på [www.vacciner.dk](http://www.vacciner.dk).

## En sygdom med mange ansigter

Covid-19 er en sygdom, man kan dø af, men de fleste overlever. Det farligste ved sygdommen er, at den er helt ny og derfor kan smitte rigtig mange mennesker på kort tid, så sygehusene ikke kan følge med.

Covid-19 kan også give symptomer i lang tid. Men det er meget forskelligt, hvordan sygdommen forløber. Nogle mærker ingenting. Andre bliver lagt i respirator. ➔

Folk siger så meget. Hvis du er i tvivl om alt det, du hører om vaccinerne, så kan du på Sundhedsstyrelsens hjemmeside se følgende film:  
**"Værd at vide om vacciner" / "Kan du stole på det du læser?"**

<https://www.sst.dk/da/corona/vaccination-mod-covid-19>



## Ting du skal huske, når du møder op til vaccination:

Dit gule sygesikringskort skal med.

Du skal have stikket i overarmen, så det duer ikke at komme i en kjole med lange stramme ærmer. Klæd dig på, så det er let at rulle ærmet helt op.

Bliv stille og roligt siddende i vaccinationscentret et kvarters tid efter, du er blevet stukket.

Det er sikkert ikke nødvendigt, men man kan blive lidt utilpas. Og så er det rart, at der er hjælp i nærheden.

Regn med, at vaccinen virker efter et par uger. Du skal have to stik i alt med nogle uger imellem.

## Bivirkninger:

Alle vacciner kan give bivirkninger. Typisk er bivirkningerne milde og kortvarige. Måske bliver du lidt øm, der hvor du er blevet stukket. Der kan også komme rødme og hævelse.

*Andre almindelige bivirkninger kan være:*

- Træthed
- Hovedpine
- Muskel- og ledsmerter
- Kulderystelser
- Lidt feber

Bivirkninger er trælse, men de er også tegn på, at kroppens immunsystem reagerer godt på vaccinen.

Hvis du oplever mere alvorlige symptomer, såsom vejrtrækningsproblemer eller udslæt på kroppen efter vaccinen, skal du kontakte lægen.



# ULFere anbefaler:

## Nye og mere sikre pengesedler

Kirsten Bastholm anbefaler de nye 500-krone-sedler: Men husk, at de gamle stadig fungerer helt fint, siger hun.

Lige før jul sendte Nationalbanken en ny 500-krone-seddel på gaden.

Den ligner den gamle meget, men hvis man ser godt efter, kan man finde flere små ændringer. De skal gøre det sværere at forfalske pengene.

Mange ULFere kan bedre lide at bruge rigtige penge end kontokort, mobilepay og netbank. Og den gode nyhed til dem er, at der stadig bliver lavet rigtige danske penge af papir og metal.

Og den gamle 500-krone-seddel kan stadig bruges. Selv om den ikke er helt så sikker som den nye. Nationalbanken skifter sedlerne ud efterhånden. Det skal brugerne ikke spekulere på.

Den gamle 500-krone-seddel har en masse sikkerheds-elementer, som går igen på den nye:

- Et hologram der ligner metal og reflekterer lyset i forskellige farver.

- Mikrotekst som kun kan læses med forstørrelses-glas.
- Vandmærket der viser et vikingeskib og tallet 500.

### Nyt på plovmanden

På de nye 500-krone-sedler kan du desuden finde:

- En trekant som kan føles på papiret.
- Underskrifter i kobbertryk som også kan føles.
- Vindues-tråden indeni papiret er trukket tydeligere op og kan ses fra sedlens forside med Dronning Alexandrines Bro.
- Og så ser det ud som om, tallet 500 er skåret midt over. Men når man holder sedlen op imod lyset, kan man se hele tallet.

De andre sedler bliver også fornyet i løbet af de kommende år. Men husk: Du skal ikke bytte de gamle. De virker fint endnu.

## Nyt katalog med gode idéer til at nyde naturen

Af Joan Riis

ULF har nu afsluttet projekt KRAM Naturen, som fik tilskud fra Friluftsrådet. Undervejs vil vi udvikle et idékatalog med forslag til øvelser og aktiviteter i naturen.

Kataloget kan bruges af foreninger og grupper til aktiviteter i naturen, som mennesker med udviklingshandicap kan deltage i.

Kataloget kan også bruges af borgere, som nyder at komme i naturen, men mangler idéer til øvelser og aktiviteter i naturen.

Naturkonsulent Flemming Eilersen har hjulpet med at udvikle kataloget, som er gratis for ULFere. Du skal bare betale porto for at få det tilsendt.

Hvis du ønsker at få tilsendt et katalog, kan du skrive til [ulf@ulf.dk](mailto:ulf@ulf.dk) eller ringe på telefon 75 72 46 88.



# KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCE PÅ  
**KNUUS.DK**

## KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Conny og er 63 år. Jeg bor i Silkeborg. Jeg kan godt lide at strikke, lave perler og lave mad. Jeg søger en kæreste på 55-58 år.

Venlig hilsen

**Conny Pia Pedersen**

Grønnegade 12, lejl. 30, 8600 Silkeborg  
Tlf. 22 11 81 56

## PIGER SE HER

Jeg hedder Bilal og er 40 år. Jeg bor sammen med min mor i Dalum på Fyn. Jeg søger en sød kæreste, som jeg kan gå i biografen med. Du må gerne være ikke-ryger. Jeg kan godt lide at se tv og spise god mad.

Kærlig hilsen

**Bilal**

Tlf. 60 63 65 75

## PIGE SØGES PÅ FYN

Jeg hedder Andy, er 37 år og bor i Glamsbjerg. Jeg elsker at høre musik og se film. Jeg søger en sød pige mellem 30 og 37 år, som bor på Fyn.

Venlig hilsen

**Andy**

Tlf. 23 35 65 99

## KVINDELIG KÆRESTE SØGES

Jeg er en stille og rolig mand på 47 år. Jeg bor i min egen lejlighed i Hedensted.

Jeg kan godt lide en god kop kaffe, hygge foran tv, høre musik, se på lastbiler, tage i biografen, tage ud at spise eller at gå en tur.

Jeg søger en sød pige, jeg kan dele disse stunder med. Jeg vil helst have, at du sender mig en sms.

Kærlig hilsen

**Jacob**

Tlf. 53 95 79 86

## SØGES: SØD PIGE

Jeg hedder Kåre og er 42 år. Jeg søger en kæreste, som er ikke-ryger. Du skal være mellem 27 og 44 år. Du skal helst komme fra Fyn eller Sjælland.

Venlig hilsen

**Kåre Friis**

Tlf. 59 44 44 02 eller 21 53 45 63

## SKJERN KALDER

Jeg hedder Carsten, og jeg er 48 år gammel. Jeg bor på landet i et bofællesskab i Skjern. Jeg søger et forhold med en sød kvinde.

Jeg arbejder på noget, der hedder Stauning Maskinstation to gange om ugen, og jeg kan rigtig godt lide maskiner.

Venlig hilsen

**Carsten Abildgaard Nielsen**

Tlf. 20 57 17 66

## KÆRESTE, VEN ELLER VENINDE SØGES

Jeg hedder Lis og er 70 år. Jeg bor i Næstved på Sjælland. Jeg bor i min egen lejlighed.

Jeg holder rigtig meget af musik og gåture i naturen. Jeg nyder også at gå i byen, til koncert, festival og at gå en tur ned på værtshus.

Kærlig hilsen

**Lis**

Tlf. 24 79 60 61

## KVINDE SØGER KVINDE

Jeg hedder Maria og er en kvinde på 29 år. Jeg er født i Brasilien, men har boet i Danmark, siden jeg var lille. Nu bor jeg i et bofællesskab tæt på Århus.

Jeg er til kvinder, og derfor søger jeg en kvindekæreste. Jeg kunne godt tænke mig at finde en at gå ud at spise med, holde i hånden, have på besøg og tage i Tivoli med. Mine interesser er fodbold og musik. Jeg er også glad for at være sammen med min kanin, der hedder Lasse. Om aftenen kan jeg lide at se film og spille PlayStation4. Hvis du også er en kvinde, der er til kvinder, og kunne tænke dig at lære mig bedre at kende, så kan du skrive til mig på mobil-nummer 22 63 06 77.

Kærlig hilsen

**Maria**

# KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCE PÅ  
[KNUUS.DK](http://KNUUS.DK)

## KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Jesper, er 48 år og bor i Vejle. Jeg søger en kæreste, som jeg kan hygge og snakke med, gå i biografen med, spise sammen med eller lave puslespil sammen med. Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Hilsen

*Jesper*

Tlf. 27 50 30 41

## FYNBO SØGER DAME

Jeg hedder Palle, og jeg er 60 år. Jeg bor i Odense og er en glad og venlig mand, som godt kan lide sjov.

Jeg søger en dame i alderen 30-55 år til hyggeligt selskab, se film, spise og hygge. Vi kan også tage på hyggetur til byen og spise på restaurant. Håber du har lyst til at skrive til mig.

Venlig hilsen

*Palle*

Tlf. 25 12 34 27

## Feriehygge i Danmark

ULF har lejet feriekolonien Louisenlund på øen Endelave i Horsens Fjord.

**2. august til 6. august**

(fire dage i uge 31) og

**20. september til 27. september**

(syv dage i uge 39)

For at komme til Endelave skal man sejle med en færge i ca. en time. Og så er der mulighed for at møde gamle og nye venner, soppe og bade ved lavvandede strande og hygge om lejrball en aften.

## Efterårskursus bliver et forårskursus

Sæt X i kalenderen **2. weekend i maj, altså lørdag og søndag 8. og 9. maj.**

Da vil ULF nemlig afvikle det efterårskursus om it, værdier og aktiviteter, som blev aflyst i december på grund af corona.

Det sker på Mødecenteret i Odense, der ligger i Buchwaldsgade 48 (10 minutters gåtur fra Odense Banegård).



# Det sker i kredsene

Du finder info om mange flere ULF-aktiviteter på hjemmesiden [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)  
Klik på fanen "aktiviteter" øverst på siden.

## FREDERIKSHAVN KREDS

### På tur i fiskenes verden

Lørdag 17. april har ULF i Frederikshavn arrangeret en tur til Nordsøen Oceanarium. Det er en kæmpe samling af store akvarier med i alt 4,5 millioner liter vand og 70 forskellige fiskearter. Prisen er 200 kroner pr. deltager.

Pengene sættes ind på konto-nummer 7244 1218400 senest 17. marts. Find mere information på ULF's hjemmeside [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

## SVENDBORG KREDS

### I julehumør på kinesisk

*Tekst og foto: Merete Pedersen*



Syv ULFere fra Svendborg, Langeland og Ærø valgte at deltage i julefrokosten på restaurant Asia i Svendborg 1. december. Kirsten Bastholm læste en julehistorie højt, og der var både indbagte rejer, pasta, løse ris og risalamande i buffeten.

### Festen varede til 03.30

Kreds-formand i Svendborg Svend Erik Pedersen havde inviteret til nytårsfest 2020/2021. Det blev en dejlig aften med musik, spil, god mad, bordbomber og udklædning til ved halvfjerdelen om morgenen.

## ET KURSUS LYKKEDES I 2020

26. september var der bestyrelseskursus for de nye kredse, Køge-Næstved, Aabenraa og Assens i Borgernes Hus i Odense.

Det gik rigtig fint, men så kom coronaen buldrende igen, så efterårskurset og mange andre aktiviteter måtte udsættes. Planen er nu at afvikle efterårskurset i maj 2021.



## VEJLE KREDS

### Hyggelig julefrokost i Vejle-kredsen

En lille men hyggelig flok på fire troppede op til julefrokost på Flammen i Vejle lørdag 28. november.

Hyggeligt blev det, og mon ikke der kommer flere til julefrokost i 2021.





# Det sker i kredsene

FORTSAT FRA SIDE 35

## VEJLE KREDS

### Sammen i det fri med lav smitterisiko

*Tekst og foto: Hanne Nielsen*

Det blev en lidt kold fornøjelse men en hyggelig og dejlig tur, da Vejle Kreds tog på shelter-tur 2. oktober ved Brejning Strand.

Syv ULFere deltog og var med til at lave mad over bål. Bagefter hyggede vi med snobrød, skumfiduser og varm kakao. Fire af de syv deltagere overnattede i det fri, selv om det var megakoldt.

En superhyggelig aften. Vejle Kreds har planer om endnu en overnatning til sommer, når det bliver varmere.



# Den 16. november skal vi ind og (be)stemme

Godt at vide om kommunal- og regionsrådsvalget 2021.

*Tekst: Martin Vilster,  
ULF-projekt-koordinator*

Hvem skal bestemme over botilbud og sagsbehandling på handicapområdet dér, hvor du bor?

Hvem skal lægge budgetterne og prioritere, hvad der er vigtigst?

16. november 2021 er der kommunalvalg i Danmarks 98 kommuner og regionsrådsvalg i landets fem regioner.

## Det handler om velfærd

Du kan stemme på en hel stribe af lokale kandidater. Nogle stiller op på en parti-liste, men der er også nogle få, der stiller op for en sag eller deres eget parti.

Kommunalvalg og regionsrådsvalg er vigtige, fordi det er kommunerne, der styrer og driver skoler, børnehaver, vuggestuer, handicapområdet og jobcentrene med meget mere.



Regionerne tager sig især af sygehusene. Tilsammen står kommuner og regioner for næsten alt det, vi kalder velfærd, i Danmark. Derfor er valget i november vigtigt og spændende.

Ved regionsrådsvalget, der foregår samtidig med kommunalvalget, vælger man politikere ind i regionsrådet.

## Der skal vælges en ledelse

De kommunale kandidater stiller op til **by-rådet**, der også kaldes **kommunal-bestyrelsen**. I København hedder det **borger-repræsentationen**. De tre ord betyder det samme: Det er her, de valgte politikere mødes for at bestemme over den kommunale velfærd.

Borgmesteren er formand for by-rådet/kommunal-bestyrelsen/borger-repræsentationen. I København har de flere borgmestre med hvert sit ansvarsområde. De svarer til det, andre kommuner kalder udvalgs-formænd eller magistrats-formænd.

Man skal ikke lade sig forvirre af, at der kan være flere forskellige ord for det samme.

**SÆT KRYDS I KALENDEREN søndag den 31. oktober.**  
ULF holder landsmøde i Odense. Flere detaljer følger senere.