

# ULF nyt

22. ÅRGANG • NUMMER 3 • JUNI 2018



ULF'ERE ANBEFALER  
VORES BEDSTE OPLEVELSER

Mød de nye jobkonsulenter  
i hovedkvarteret

KANDIS KONCERT

KARAOKE OG BAGE-  
GLÆDE I LALANDIA

TEMA:  
KRÆV DIN RET

FOTO:

PORTRÆT:

Kredsformand i Vejle, Leif Madsen, kender alle på rådhuset.



# Formanden har ordet

Udviklingshæmmede kan komme til at betale en høj pris hvis personalet fremover slipper for "bøvl" med indberetninger



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF

Børne- og Socialministeriet vil have lempet reglerne om magtanvendelse i Serviceloven. Og det bekymrer mig.

I en rapport foreslår ministeriet, at man kalder det "omsorg" i stedet for "magtanvendelse", når personalet i botilbud holder en udviklingshæmmede fast.

Jeg går ud fra, det er fordi, personalet dermed slipper for at bruge tid på indberetning.

Men sådan en lempelse er slet ikke nødvendig. Personalet må allerede nu gerne holde en beboer fast, hvis vedkommende for eksempel er farlig for nogen. Det skal bare indberettes.

Jeg kan ikke se andre formål med en lovændring, end at det vil lette personalet for besværet med at indberette.

Men hvis det virkelig er så smart en idé, hvorfor ændrer man så ikke også reglerne for indberetning af magtanvendelse mod psykisk syge og folkeskolelærere?

For de to grupper har man faktisk strammet reglerne om indberetning. Så hvorfor lempe dem for udviklingshæmmede og handicappede? Er vores sikkerhed mindre vigtig?

I bund og grund handler kravet om indberetning af magtanvendelse jo om respekt, omsorg og forebyggelse af overgreb.

Jeg er ret sikker på, det har en præventiv effekt, at magtanvendelse skal indberettes.

At hvis man bruger magt imod os, skal man have en fornuftig grund.

Det håber jeg da også, politikerne er enige i.

*I en rapport foreslår ministeriet, at man kalder det "omsorg" i stedet for "magtanvendelse", når personale i botilbud holder en udviklingshæmmede fast.*

#### FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

#### FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

#### ANSVARSHAVENDE

ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

#### DEADLINE:

send fotos og tekst senest 25. juni til [karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

#### 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:

Glumsø Bogtrykkeri A/S Østergade 17 b, 4171 Glumsø

#### 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. 9.00-13.00

#### TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

mellem kl. 12.00-12.30

#### FORMÆNDENE TRÆFFES

PÅ KONTORET:  
Onsdag kl. 9.00-15.00.

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)

**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)



## KANDIS PÅ LÅSBY KRO

### KANDIS koncert på Låsbykro

Kom med til en forrygende og festlig aften på Låsby Kro med KANDIS koncert. (Låsby ligger mellem Århus og Silkeborg).

Ved ankomst bliver vi indkvarteret på værelserne, og bagefter er der eftermiddagskaffe.

Aftenen starter ud med en lækker aftenmenu. Herefter vil KANDIS gå på scenen og give koncert, hvor vi har mulighed for at danse og nyde musikken.

Så er du vild med KANDIS, god mad, hyggeligt selskab og har du lyst til en god svingom, er det her lige noget for dig.

#### REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Ankomst til Låsby Kro d. 4. november 2018  
Afrejse d. 5. november 2018

Pris pr. person i delt  
dobbeltværelse kr.

**1.475,-**

#### INKLUDERET I PRISEN

- Eftermiddagskaffe ved ankomst
- Aftenmenu
- KANDIS koncert
- Overnatning på Låsby Kro
- Morgenmad mandag
- Deltagelse af ULF Ferie Frivillig

#### MULIGE TILKØB

Tillæg for eneværelse: kr. 245,-

#### BETALING

Det fulde beløb betales ved tilmelding. Pladserne fordeles efter først til mølle, så tilmeld dig gerne hurtigst muligt eller senest d. 27. juli 2018

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

**Tekst: navn/Kandis**

#### OBS

Transport til/fra Låsby – står den enkelte gæst selv for.

**ULF**  
**FERIE**

www.ulf-ferie.dk • Telefon 2122 2798

# KLAPjob er flyttet ind hos ULF

Hvis du får tildelt førtidspension og gerne vil have et skånejob, kan KLAP-job-konsulenterne hjælpe dig.

KLAPjob-konsulenterne Kjeld og Hanne er flyttet ind hos ULF i Vejle.



**Kjeld Allan Møller-Madsen**  
KLAPjob-konsulent og  
distrikts-koordinator  
Telefon: 29 37 71 50  
E-mail: kamm@klapjob.dk



**Hanne Gadegaard Sørensen**  
KLAPjob-konsulent og  
distrikts-koordinator  
Telefon: 30 44 90 53  
E-mail: hgs@klapjob.dk

”Det var så oplagt. Vi stod og manglede et kontor til de to konsulenter, der dækker Syddanmark, altså Kjeld og mig, og vi har jo et godt tilhørsforhold til ULF i forvejen.”

Sådan forklarer KLAPjob-konsulent Hanne Gadegaard Sørensen baggrunden for, at hun og Kjeld Allan Møller-Madsen siden februar har haft hovedkvarter hos ULF på Dæmningen 58 i Vejle.

KLAPjob er en indsats under Landsforeningen LEV og hjælper hvert år over 500 førtidspensionister med kognitive vanskeligheder i job. Hvis du får tildelt førtidspension og gerne vil have et skånejob, kan KLAPjob-konsulenterne hjælpe dig.

De to konsulenter kører rundt i landet, snakker med arbejdsgivere og finder nye jobåbninger. Når

de mødes i Vejle, koordinerer de indsatsen og nyder den gode stemning:

”Det er helt fantastisk at dele adresse med ULF,” siger Hanne Gadegaard Sørensen.

”Her er rigtig hyggeligt, og alle er så søde. Vi skal bare sige til, så er der både kaffe og mælk, hjælp med printeren og dejlig frokost. Vi er blevet så fint modtaget, og det er vi rigtig glade for.

Kjeld og Hanne kan både fanges på telefon og mail. Hvis du møder personligt op, fortæller de også gerne mere om, hvordan KLAPjob kan hjælpe dig med at komme i arbejde.

TIP: Læs mere om KLAPjob på [www.klapjob.dk](http://www.klapjob.dk)

# Du smager med næsen

Leg med maden 1



TEKST OG FOTOS: METTE DEHN, LASSE SCHWARTZ, MY BACH

Hvornår har du sidst leget med maden uden at få skæld ud for det? Det er nemlig præcis, hvad vi vil opfordre dig til at gøre nu. For når vi leger og eksperimenterer med mad og smage, bliver vi klogere på os selv og de ting, vi godt kan lide. Vi har lavet små eksperimenter til dig, som du kan lave selv eller sammen med andre. Vi er sikre på, at det bliver sjovt.



Din næse er den, der smager rigtig meget for dig! Lyder det mærkeligt? Det skal vi prøve at teste nu. Lav det eventuelt sammen med andre. Det er også sjovt at se, hvordan de andre reagerer.

Det er vigtigt for øvelsen, at du følger rækkefølgen nøjagtigt. Vi lover, at du bliver overrasket.

1. Pluk et par blade af den krydderurt, du har valgt, og hold dem i din ene hånd.
2. Den anden hånd løftes op og holder for næsen. Hold bare godt fast, du må ikke kunne lugte noget. Du må ikke slippe næsen.
3. Så putter du krydderurten i munden. Hold stadig for næsen.
4. Nu skal du tygge krydderurten godt fem-ti gange (ikke sluge den).
5. Kan du smage noget – måske smager det lidt bittert eller som græs? Det er faktisk lidt svært at smage så meget, ik'?
6. Nu må du slippe næsen.
7. Hvad skete der?

Så kom smagen frem! Det er fordi, det er din næse, der smager mange af de ting, du spiser. Du kan lave øvelsen med mange andre ting, f.eks. Jelly Beans.



## Til dette forsøg skal du bruge:

Krydderurter. Måske har du selv nogle ude i haven, som du kan gå ud og plukke et par blade af. Ellers kan du købe friske krydderurter i supermarkedet. Prøv f.eks. mynte, basilikum eller persille.



LEV med Sundhed er et samarbejde mellem Smag for Livet og Landsforeningen LEV, som sætter fokus på udviklingshæmmedes sundhed. Ved hjælp af kroppens sanser søger projektet at skabe sunde muligheder for den enkelte borger.

## Dagbog fra Lalandia, april 2018

12. april 2018:

Vi er lige landet her i Lalandia, så får vi jo en rigtig god start på dagen. På ferien kan vi gøre, som vi har lyst til. Jeg skal blandt andet hen og synge karaoke, som de har her på stedet.

Her klokken 19.00 skal vi spise aftensmad

og klokken 20.30 er der karaoke. Det nyder jeg.

Lørdag kl. 21.00 er der karaoke igen. Jeg skal lave mad til os alle.

Syv gæster fredag og lørdag. Det bliver hyggeligt.



Få dage senere:

Nu har jeg været oppe at synge tre gange. Her er mange sjove og spændende ting. Her i dag har vi haft det rigtig sjovt. Jeg har også fået taget nogle billeder,



men vil gerne tage lidt flere som minde om turen. Måske der er nogen, som kunne tænke sig at komme hen og spille bowling eller golf, som de har her.

Jeg har været ved at bage boller. Jeg ville lave lidt sjov med Kirstine, så jeg spurgte, om hun kunne gribe bolledejen. Det havde vi det meget sjovt med, og vi kunne slet ikke holde op med at grine.



# En hyggelig dag



TEKST: CLAUDS FREDERIKSEN  
FOTOS: CLAUDS FREDERIKSEN OG JESPER NIEMANN PEDERSEN

## i traditionernes tegn

Efter en god gang stegt flæsk med kartofler og persillesovs tog Horsens-kredsen på opdagelse i Danmarks industrielle udvikling.







Horsens-kredsen inviterede til spising på Byens Spisehus i Horsens lørdag 21. april og derefter en tur på Danmarks Industrimuseum. Her kunne man gå rundt i udstillingerne, som fortæller om Danmarks udvikling fra 1930'erne til i dag. Der blev grinet og hygget og oplevet. En spændende dag.

Tina Madsen, forkvinde for ULF Horsens Kreds, samlede folk op i forhallen på Horsens Banegård.

Derefter gik alle samlet til Byens Spisehus på Torvet i Horsens, hvor den stod på stegt flæsk og persillesovs.



## Kræv din ret!



Handicappede har faktisk de samme rettigheder som mennesker uden handicap. Det kan bare være svært at få sagt til og fra i rette tid og på rette sted. I dette tema fortæller aktive ULF'ere om deres egne erfaringer med at klage, søge politisk indflydelse og strejke.

## ULF samler underskrifter

Med din underskrift kan du også være med til at sende et lovforslag til Christiansborg: Jobudredning bør allerhøjst vare fem år.

Ressourceforløbene er alt for omfattende og krævende. Mange handicappede lever på bistand i både 10 og 15 år, mens de venter på at blive udredt til arbejdsmarkedet. Og mange oplever, at ressourceforløb forlænges igen og igen.

”Det er opslidende, og man får følelsen af, at man ikke gør det godt nok. At man ikke duer,” skriver fire aktive ULF'ere i et såkaldt borgerforslag.

Forslaget går i al sin enkelhed ud på, at ressourceforløb fremover højst må vare fem år.

### 50.000 SKAL STØTTE FORSLAGET

Hvis 50.000 voksne danskere skriver under, kan borgerforslaget fremsættes som lovforslag for Folketinget.

”Vi har ikke fået så mange underskrifter endnu, men det er nok mest, fordi folk ikke ved, det ligger der. Jeg har i hvert fald svært ved at se, hvem der skulle være uenig,” siger ULF-formand Lars Gjermandsen,

der selv har været med til at skrive og indsende borgerforslaget i april.

Inden 23. oktober skal der ligge 50.000 underskrifter. Ellers bliver ULF'ernes borgerforslag fjernet igen.

### SÅDAN GØR DU

Så det er nu, der skal handles, hvis du er enig i, at man højst bør vente på at blive udret til arbejdsmarkedet i fem år.

Du kan du gå direkte ind på [www.borgerforslag.dk/se-og-stoet-forslag/?Id=FT-01084](http://www.borgerforslag.dk/se-og-stoet-forslag/?Id=FT-01084).

Du kan også gå ind via linket fra ULF's og ULF Ungdoms Facebooksider.

For at skrive under skal du bruge NemID.

Du kan hjælpe endnu mere, hvis du deler linket til ULF's borgerforslag på Facebook eller andre sociale medier, så flere ser forslaget og måske skriver under.

# Poul Frost nedlagde arbejdet

Usikkerhed og mangelfuld kommunikation fik medarbejdere på Rehabiliteringscenter Aalborg til at strejke kortvarigt.

”Jeg vil gerne have et arbejde at stå op til. Man føler sig bare lidt til overs tit.”

Sådan siger Poul Frost om sin arbejdsplads, Rehabiliteringscenter Aalborg, hvor han arbejder 15 timer om ugen.

I en længere periode oplevede han ofte, at der blev ændret i hans arbejdstid med meget kort varsel.

”Så fik vi lige fri en time tidligere. Eller to. Eller tre. Nogen gange har jeg bare gået og spildt tiden i fire timer, fordi de, der skulle sætte os i gang, sad og holdt møde.”

For nogle uger siden blev det for meget for Poul Frost og kollegerne.

20. marts 2018 nedlagde de arbejdet.

## FOR AT BLIVE HØRT OG SET

”Vi var forvirrede. Anede ikke, om vi var købt eller solgt. Ville vi blive sat ned i løn, når vi ikke havde timer nok? Og hvad nu hvis strejken kom? Hvordan ville den påvirke os?”

Oftede passede busserne ikke med de ændrede arbejdstider. Så stod Poul Frost bare og fordrev den ekstra fritid ved et stoppested. Spekulerede på, hvad der blev snakket om på alle de møder, hvor ULF'erne ikke var inviteret. En sammenlægning af to afdelinger i rehabiliteringscentret bekymrede ham også.

## FN's Handicapkonvention

Det er politikernes ansvar at sørge for, at alle handicappede selv kan bestemme, hvordan de vil leve deres liv. Sengetider, måltider og interesser vælger man selv. Og alle har ret til at være en del af dette fællesskab, man kalder samfundet.

### Du har blandt andet ret til:

- Uddannelse på lige vilkår med andre.
- Job med arbejdsopgaver, der passer til dig.
- At deltage i kultur og fritidsaktiviteter.
- At slippe for vold og diskrimination.
- Demokratisk indflydelse.
- Bo med hvem du vil, hvor du vil og med den støtte, du har behov for.

På [menneskeret.dk/handicap](http://menneskeret.dk/handicap) kan du finde en lille film om konventionen og handicappedes rettigheder.



Han følte sig utryk og overset. Og strejken fik faktisk effekt, selv om den var kort.

”Vi vil inddrages, og det fik vi da gjort opmærksom på,” som Poul Frost siger.

# Travle hjemmevejledere har respekt for brok

Asger Christensen taler gerne med lidt store bogstaver for at få den hjælp, han har fået tilkendt.

Man skal ikke bare stiltiende finde sig i, at den hjælp, der er tildelt, bliver aflyst.

Det har Asger Christensen fra bestyrelsen i ULF Vejle Kreds prøvet, og han gjorde vrøvl.

Han har ret til hjælp fra en hjemmevejleder to timer om ugen. Hjemmevejlederen hjælper blandt andet med at læse post og holde det økonomiske overblik. Men ofte bliver det kun til en time.

”Nogle gange er det mig, der skal noget. Men som regel er det hjemmevejlederen, der har for travlt. Og det er træls,” siger han.

”Så er der et eller andet møde, som er vigtigere. Det kan også være, vi kommer til at hyggesnakke, og så er tiden pludselig gået,” siger han.

## DET HJÆLPER AT SIGE FRA

Asger Christensen har flere gange gjort vrøvl over hjemmevejlederens manglende tid og fleksibilitet. For det er efterhånden så godt som umuligt at få flyttet en aftale, oplever han.

”De kan kun aflyse. Ikke ændre noget. Og nogle gange er de så pressede, at jeg kan mærke, de ikke er til stede.”

På det seneste er det dog blevet lidt bedre. Men man skal sige fra mange gange, er Asger Christensens erfaring.

”Hvis jeg brokker mig, bliver han eller hun lige lidt længere de næste gange...,” siger han.

”De burde nok ikke have så travlt. Men sådan er det jo.”

Ifølge FN's Handicapkonvention har alle ret til den støtte, der er nødvendig. Men det kan knibe i praksis, for hjemmevejledere har travlt. Men de bliver lidt længere, hvis man gør vrøvl over for mange aflysninger, har Asger Christensen erfaret.



# Portræt af en læser

Leif Madsen, Vejle-kredsens formand, er både aktiv og vellidt i det lokalpolitiske liv i Vejle.

Selv om det ikke altid ser sådan ud, kan man faktisk komme langt i dansk politik med venlighed.

Se bare på Leif Madsen. For snart 15 år siden begyndte han at gå til byrådsmøder på rådhuset i Vejle. Her er han stadig en trofast gæst og debattør.

Og der bliver lyttet til Leif.

”Jeg kender efterhånden alle på rådhuset. Og de synes faktisk, det er godt, det jeg laver,” fortæller han selv.

Hvor meget af Leif Madsens tid, der går med politik, kan han ikke sige.

Men han ser ud til at trives med det.

Og der er hele tiden brug for Leif Madsens meninger og erfaringer om voksenområdet og handicapområdet.

## RECEPTIONSLØVE MED BID

”Jo mere, jeg kom til byrådsmøderne, des mere bemærkede de mig. Jeg gør mig bemærket ved at sige ting om vores områder. Det er der helt sikkert brug for, at nogen gør,” siger Leif Madsen, der også er blevet lidt af en receptionsløve på rådhuset.



Lone Myrhøj, SF'er og medlem af blandt andet økonomiudvalget og voksenudvalget om Leif Madsen:

”Nu er jeg i den heldige situation, at Leif og jeg er ret enige politisk. Jeg ved ikke, om han er lige så flink, når han ringer til politikerne fra Venstres byrådsgruppe.”

Når man spørger, hvordan han fanger de travle politikeres opmærksomhed, griner han ironisk.

”Da vi fik ny handicapchef, greb jeg fat i ham med det samme. Og så havde vi et rigtig godt møde med velfærdsdirektøren. Jeg kan også finde på at tage fat i en politiker, når der er byrådsmøde. Eller ringe. De tager ikke altid telefonen. Men så prøver jeg bare igen. Eller skriver en mail...”

Leif Madsen er gerne med, hver gang der sker noget lokalpolitisk i Vejle. Han er også med til at arrangere vælgermøder, borgermøder og bekymringsmøder.

Altid smilende og anerkendende, men aldrig bange for at sige sin mening.

## POLITIKERE FÅR OGSÅ ROSER

”Leif repræsenterer en gruppe af borgere, vi politikere nok ikke får talt helt nok med. Han er rigtig god til at vise os, at de beslutninger, vi tager, har konsekvenser for mennesker,” siger SF'eren Lone Myrhøj, der har siddet i Vejle Byråd otte år og kendt Leif Madsen lige så længe.

Hun er også medlem af blandt andet økonomiudvalget og voksenudvalget, der har ansvar for handicapområdet.

Lone Myrhøj har deltaget i flere øjenåbnende institutionsbesøg med Leif Madsen som guide. Blandt andet i Kellerspark i Brejning, hvor han selv har boet, da det var en institution for udviklingshæmmede.



Søren Peschardt, socialdemokrat, 2. viceborgmester og medlem af blandt andet økonomiudvalget om Leif Madsen:

”Han holder os skarpe og minder os om, at vores beslutninger har konsekvenser. Han er også særdeles vedholdende. Ligger næsten altid i top tre på min telefon.”

”På den måde gør Leif en kæmpe forskel. Han viser os virkeligheden og holder os i ørerne. Op til budgetforhandlingerne kan han f.eks. ringe og sige at, ”Det dér, det går du fand'eme ikke med til, Lone”. Altid på en venlig måde, for han er aldrig sur og roser faktisk også tit. Det er vi politikere jo ikke så vant til,” bemærker hun og tilføjer grinende:

”Nu er jeg så også i den heldige situation, at Leif og jeg er ret enige politisk. Jeg ved ikke, om han er lige så flink, når han ringer til politikerne fra Venstres byrådsgruppe.”

## ET VINDENDE VÆSEN

”Leif har sådan en helt uimodståelig evne til at møde mennesker. Et vindende væsen. Man kan ikke lade være med at holde af ham,” siger et andet byrådsmed-

lem Søren Peschardt, socialdemokrat, 2. viceborgmester og medlem af blandt andet økonomiudvalget, hvor han er med til at fordele kommunens penge.

”Leif Madsen følger rigtig godt med; både i medierne og byrådsalen. Og hver gang der er tale om, at kommunen skal spare, bliver han bekymret for, at det skal gå ud over de forkerte, de udsatte, dem man ikke hører så meget til,” siger Søren Peschardt.

”Så godt vi har Leif her i Vejle. Han holder os skarpe og minder os om, at vores beslutninger har konsekvenser. Han er også særdeles vedholdende. Ligger næsten altid i top tre på min telefon. Og er der noget, han finder helt urimeligt, kan han såmænd også sætte dagsordenen i debatten.”

”Men han bærer aldrig nag,” siger Søren Peschardt, som har kendt Leif Madsen i 15 år.

## FAKTA OM LEIF MADSEN

69 år (fylder 70 den 4. april 2019).  
Født i Odder.

Mor døde, da han var lille, og Leif kom på Bybæk Børnehjem.

Han har også boet på De Kellerske Anstalter i Brejning. Nu bor han i Vejle.



INTERVIEW OG FOTOS: CLAUDS FREDRIKSEN

# Bestyrelseskurser giver bedre sammenhold

En gang om året har de aktive i ULF's kredsbestyrelser mulighed for at deltage i et bestyrelseskursus. Deltagerne bliver blandt andet inspireret til at lave nye aktiviteter for medlemmerne og til at samarbejde bedre.



**Lotte Terp Hansen**  
kasserer i Vejle Kreds:

Jeg synes, bestyrelseskurserne er gode. Man lærer lidt om økonomi og får snakket om nye idéer til aktiviteter. Man hører også fra de andre kredse, hvad de går rundt og laver. Og alle kan være med, formanden, bestyrelsesmedlemmerne, suppleanterne og deres hjælpere.



INTERVIEW OG FOTOS: CLAUDS FREDERIKSEN



”Det har været rigtig godt for vores bestyrelse,” siger Henriette Hedegaard Jensen, der deltog sidste år sammen med Fredericia Kreds.

Henriette Hedegaard Jensen opfordrer alle udviklingshæmmede, der synes, de sidder for meget derhjemme, til at stille op til ULFs bestyrelsesvalg.

”Før kunne det godt være lidt svært. Man kom til at sige ja til for meget måske. Kunne ikke rigtig finde ud af at sige fra, når det blev for meget. Men på kurset lavede vi nogle øvelser og havde det rigtig sjovt sammen. Vi lærte rigtig meget om, hvordan lige vores kreds bedst samarbejder,” forklarer hun.

For her bliver man del af et stærkt sammenhold. Ikke mindst takket være de årlige bestyrelseskurser, hvor man også kan møde bestyrelsesmedlemmer fra andre kredse.

BILLEDERNE HER STAMMER FRA BESTYRELSESKURSET FOR HORSENS OG VEJLE KREDS 17. FEBRUAR I ÅR.

**Tina Madsen**  
formand for Horsens Kreds:

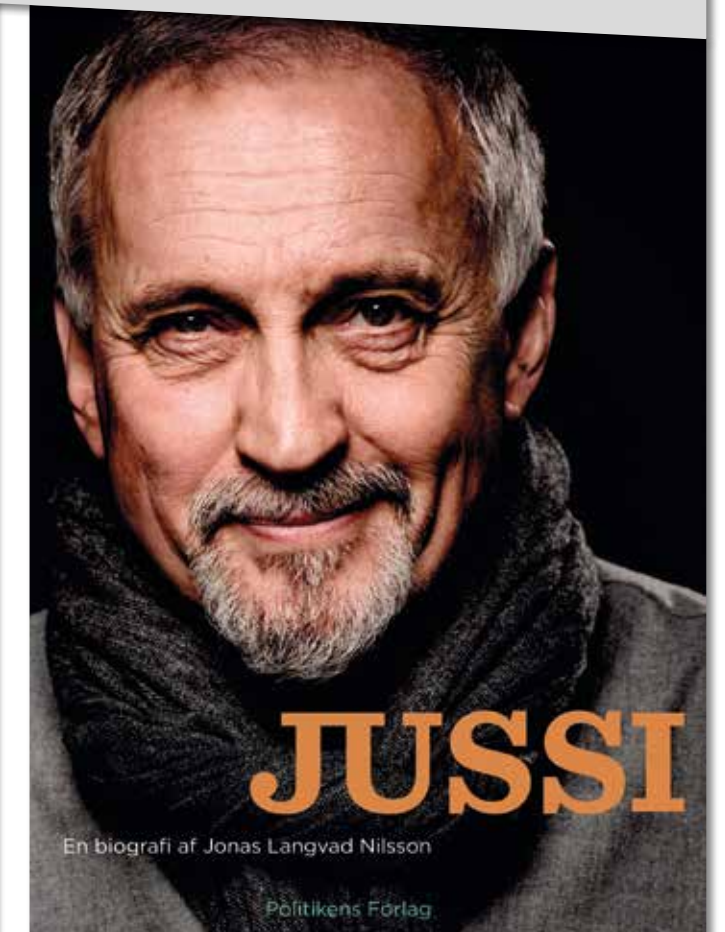
Det er vigtigt, at vi kommer med på bestyrelseskursus en gang om året og får så meget ud af det som muligt. Så vi kan lave noget godt bestyrelsesarbejde. Vi har f.eks. lige haft et arrangement sammen med Aarhus Kreds og vi vil gerne have et Frivilligcenter, ligesom Vejle har.



INTERVIEW OG FOTOS: CLAUDS FREDERIKSEN

## ULF'ere anbefaler:

Annette Hansen i Odense elsker at læse og høre lydbøger. To af de bøger, hun gerne vil anbefale til andre ULF'ere, er:



### Tankevækkende og spændende

**Annette skriver:**

Bogen forgår i udlandet. To piger er forelskede i den samme unge mand, men han er i krig i udlandet. Jeg vil give den seks stjerner ud af seks stjerner.

**Forlaget skriver:**

Et mord som aldrig blev opklaret. En bog som aldrig blev færdigskrevet. En gåde som aldrig blev løst.

*Du kan høre et uddrag af Spejlbogen her:*

[politikensforlag.dk/spejlbogen/t-33/9788772020242](https://politikensforlag.dk/spejlbogen/t-33/9788772020242)

Spejlbogen (og mange andre lydbøger) kan lånes gratis på ereolen.dk  
Fås også på mofibo, storytel og hos boghandleren.  
Handicappede kan desuden låne bøger via nota.dk. Det skal du tale med egen læge om.

### God for humøret

**Annette skriver:**

Denne bog handler om Jussi Adler-Olsen og hans familie. Han er født på Sjælland, og familien flyttede til Aalborg, som ligger i Nordjylland. Jeg synes, at den er rigtig god. Man bliver i godt humør af at læse denne biografi.

**Forlaget skriver:**

Hvad kræver det at blive en international bestsellerforfatter? Har det en pris? Og hvorfra kommer evnen til at beskrive bestialske mord og menneskelig ondskab af en anden verden? Det er på en og samme tid et Danmarksbillede og historien om en dreng, der voksede op på tre forskellige sindssygehospitaller og blev venner med de patienter, som ikke var raske nok til at færdes i samfundet udenfor.

*Du kan høre et uddrag af Jussi her:*

[https://issuu.com/jppolforlag/docs/jussi\\_laeseprøve](https://issuu.com/jppolforlag/docs/jussi_laeseprøve)

## ULF'ere anbefaler:

Poul Pelle vil gerne anbefale Aarø Camping ved Aarøsund.

### Danmarks bedste campingplads

Jeg skal besøge Aarø Camping for niende gang i år. Det er altid hyggeligt at komme på pladsen, derfor vil jeg indstille Aarø Camping til at få DCU-prisen som Danmarks Bedste Campingplads.

Fra første lørdag i juli er jeg på Aarø Camping ved Aarøsund til Irsk/Skotsk musikfestival. Det, synes

jeg, er alletiders. Jeg er der hvert år sammen med min kæreste.

Jeg har optaget en video fra musikfestivalen, som ligger på <https://www.youtube.com/watch?v=lrnknnx36h4>. Den er fra 2013.

### Skyd og skriv til ULFnyt

Bladet, du sidder med, er ULF'ernes helt eget. Et blad om, til og for udviklingshæmmede.

Du kan også bidrage med billeder, tekst og lydfiler (som redaktionen skriver ind).

Send dine gode idéer, oplevelser, anbefalinger, billeder mv. til: [claus@ulf.dk](mailto:claus@ulf.dk) og/eller [karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

Så redigerer redaktionen og sætter dit stof i bladet.

ALT, hvad der er interessant for udviklingshæmmede, har interesse.

**Det kan f.eks. være:**

- aktiviteter
- gode bøger
- film, forestillinger, feriesteder, kurser
- mødesteder
- og alt muligt andet, som egner sig for udviklingshæmmede.

**Husk at skrive:**

- HVEM du er (fulde navn).
- HVEM er på billederne?
- HVORNÅR og HVOR foregår det, du skriver om?

Vær altid i god tid. Det tager nemlig tid at producere et blad, så hvis du venter for længe, kan stoffet blive for gammelt.

Bladet hedder jo ikke uden grund ULFnyt.





# KÆRESTESIDERNE

## Hej piger

Jeg er en ung mand på 36 år, jeg bor i min egen lejlighed i Grindsted.

Jeg søger en sød pige at dele livet med. Du må gerne være lidt tynd. Jeg vil gerne tage dig med i biografen, ud at spise eller ud på tur.

I min fritid maler jeg billeder. Jeg er også lystfisker. Men allermest savner jeg én at dele livet med.

Kærlig hilsen Henrik Sandholm  
Tlf. 30 34 32 25

## Frisk gut på 61 år søger sød kvinde

Efter sigende er jeg sød, omgængelig og morsom. Bor i Nordjylland.

Du skal være mellem 40-65 år. Handicap ingen hindring.

Kærlig hilsen Andreas Johan Petersen  
Adelgade 70, stuen, 9500 Hobro  
Tlf. 42 45 03 40

## To lys på et bord – tre forløsende ord

Hej dame. Mit navn er Søren, Jeg bor i Odense SØ. Her har jeg min egen bolig på et stort plejecenter. Min alder er 63, og jeg søger en god veninde/kæreste at komme sammen med, helst mellem 45 og 65 år. Du skal helst bo i Odense eller omegn.

Jeg sætter pris på selvstændighed, og at du er nogenlunde selvhjulpen. Jeg er til den tunge klassiske musik som Bach. Kan også lide at rejse, biografier, bøger om klassisk musik og kendte personer fra Danmarkshistorien. Holder desuden af naturen, en god middag og tv/film.

Jeg glæder mig til at møde dig. Jeg ved, at du findes et sted. Du kan fange mig på tlf. 23 24 85 97.

Søren Falborg Sørensen

## Mand på 51 søger kæreste

Jeg er en mand på 51 år, der søger en sød kæreste. Du skal helst bo i nærheden af Vojens, Rødding eller Jels. Jeg bor i Rødding.

Jeg kan godt li' Kandis, en tur i biografen eller at tage ud og spise. Dyr, popmusik og dansktopmusik.

Kærlig hilsen Kennet Overby  
Tlf. 25 60 90 26 – bedst efter klokken 16.

## Kæreste søges

Jeg hedder Maja og er 49 år. Jeg bor i Mariager. Jeg kan godt li' at lave perler og strikke.

Jeg kan også godt li' fugle og fisk. Du skal være mellem 40 og 50 år, og du skal helst ikke drikke alkohol.

Du skal bo i Mariager, Randers eller Aabenraa.

Kærlig hilsen Maja  
Tlf. 40 32 68 49

## Sød kvinde søges

Jeg er en 41-årig mand, der bor på et bosted i Tarm. Jeg søger en sød og rar kvinde på maks. 45 år. Du skal gerne bo i mit nærområde i en radius af maks. 60 km.

Jeg er glad for at gå i byen og spise, og min store passion er håndbold. Jeg søger derfor en kvinde, jeg kan dele mine interesser med. Kvinden, jeg søger, må gerne have bil, men det er ikke et krav.

Venlig hilsen Frands Damgård  
Engdraget 34, 6880 Tarm. Tlf. 51 19 74 56

## Forårskåd mand i sin bedste alder

Jeg hedder Allan og er 54 år. Jeg bor i min egen lejlighed i Odense. Jeg arbejder på Skovgården. Jeg er aktiv i en bowlingklub. Jeg kan godt li'

# KÆRESTESIDERNE

at gå i byen. Og når jeg har en kæreste, kan jeg godt li' at kræse for hende med ture i biografen, på cafe, restaurant og besøge Cafe Klare, hvor der foregår en masse spændende aktiviteter. Men jeg kan også godt li' bare at være hjemme og hygge med at se tv eller snakke. Jeg søger en kærlig og godmodig kæreste fra Odense eller omegn.

Venlig hilsen Allan Nielsen  
Tlf. 41 11 13 60

## Kæreste søges

Jeg er en mand i 50'erne, som bor i Odense. Jeg er god til at lave mad og kan lide at hygge mig med at se film eller høre musik. Jeg kan lide at se en fodboldkamp og en ishockeykamp. Kan også lide at gå i byen en gang imellem. Jeg søger en sød pige i alderen 40 til 50 år, som har samme interesser som mig, og som helst skal være fra Odense eller Fyn. Er du interesseret i at lære mig at kende, kan du kontakte mig på mobil 41 58 45 02.

Kærlig hilsen Jørn Blouner

## Ung fyr på 48

Jeg er en ung fyr på 48 år, der søger en single-kvinde. Du skal helst bo på Sjælland. Alle single-kvinder er velkomne til at ringe til mig.

Kærlig hilsen Kenneth  
Tlf. 21 82 03 42

## Hej alle autistiske damer

Jeg hedder John Korsbakke, og jeg er en autistisk mand på 57 år, der fylder 58 den 11. juni. Jeg søger en autistisk dame på 38 til 40 år. Jeg vil gerne være far og have børn sammen med en autistisk dame.

Hun må gerne være ryger, da jeg selv er ryger, og hun må gerne kunne li' gamle 78'er plader og andre gamle ting ligesom jeg. Og så skal hun bo her i Gladsaxe, hvor jeg bor i en beskyttet bolig, der hedder Højtoft. Jeg arbejder på et beskyttet værksted, der hedder SOVI.

Min mailadresse er:  
gamle78pladerohnkorsbakke@gmail.com  
Mit telefonnummer er 44 44 00 11.  
Min adresse er:  
John Korsbakke, Granvej 6, 2880 Bagsværd

## Kom til kaffe

Jeg er en handicappet pige på 40 år, og jeg søger en fyr, som er rimelig mobil og har et godt humør. Jeg bor i min egen lejlighed i Næstved i et bofællesskab, hvor jeg hygger mig sammen med de andre om aftenen. Jeg har en lille hund, jeg er ryger og kan godt li' enhåndsbagning. Min hverdag tilbringer jeg på et værested inde i Næstved, hvor vi bl.a. maler og laver andre kunstting af ler og papmache. Jeg håber, jeg har vakt din interesse, og at du er et sted imellem 38-48 år. For kaffe smager nu bedst, når man er to.

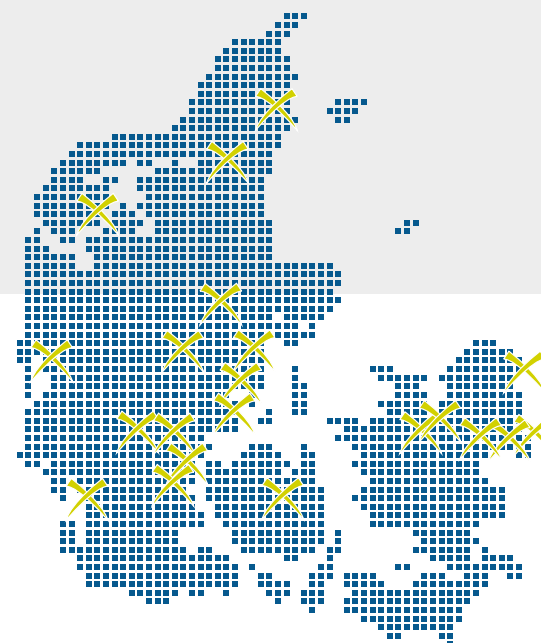
Mvh. Jenny Andersen  
Jasminsvej 3,1,2, 4700 Næstved  
Mobilnr. 40 11 66 36. Jeg findes på Facebook.

## Hvem vil gå tur med mig?

Jeg er en pige på 48 år. Jeg søger en sød kæreste. Du skal være mellem 50 og 55 år. Du skal være ikke-ryger. Du skal bo i København. Du skal være sød, kærlig og til at stole på. Lyder det som noget for dig? Så må du gerne ringe eller sende mig en sms. Kun seriøse henvendelser, tak.

Kærlig hilsen Joanna  
Tlf. 21 36 77 33 eller 21 34 25 55

# Nyt fra ULF's kredse



**Alle er velkomne til kredsens generalforsamlinger, men kun medlemmer har stemmeret. Man kan godt melde sig ind samme dag.**

## Favrskov Kreds

Både medlemmer og ikke-medlemmer er velkomne til generalforsamling i Favrskov Kreds tirsdag 14. august fra klokken 17 til 19 i Bofællesskabet, Ellemosevej 28 A, 8370 Hadsten.

Generalforsamlingen indledes med et foredrag om ULF.

Kun medlemmer har stemmeret og dermed mulighed for at vælge, hvem der skal ind i bestyrelsen. Men alle kan komme med forslag til aktiviteter.

## Horsens Kreds

Alle er velkomne til generalforsamling i Horsens Kreds fredag 17. august 2018 klokken 16-17.

Kun medlemmer har stemmeret og kan være med til at vælge, hvem der skal ind i bestyrelsen. Men alle er velkomne til at komme med forslag til aktiviteter.

Generalforsamlingen indledes med et foredrag om ULF.

## Vejle Kreds

Alle medlemmer såvel som ikke-medlemmer er inviteret til grillhygge lørdag 25. august 2018 fra klokken 13 til 18 på Ellehøj, Ellehammervej 8, 7100 Vejle.

Den lækre grillmad koster 150 kr. pr. person. Husk også penge til drikkevarer.

Tilmelding senest 10. august 2018 til kredsformand Leif Madsen på 20 90 67 80 eller på e-mail: leif-m@email.dk eller lmadsen49@gmail.com. Efter maden er der generalforsamling. Man skal være medlem af

ULF for at være med til at vælge, hvem der kommer ind i bestyrelsen. Men alle kan byde ind med forslag til aktiviteter.

## Holbæk Kreds

Medlemmer og ikke-medlemmer er velkomne til Workshop lørdag 9. juni 2018 klokken 10 til 16 på Amtmandsvej 2, 4300 Holbæk.

Dagens emne: Vil du være med til at bestemme?

Det hele handler om de mange måder, man kan være frivillig på. Ved at sidde i en bestyrelse eller byde ind med gode idéer til aktiviteter f.eks. Man kan hjælpe til med det praktiske, når kredsens arrangerer noget eller f.eks. blive borgervejleder i frivillighed, altså tage ud og fortælle, hvad det vil sige at være frivillig.

## København Kreds

Alle er velkomne, når København Kreds inviterer ud og bowle med spisning lørdag 4. august. Det foregår på Big Bowl, Gammel Jernbanevej 31 klokken 15. Sidste frist for tilmelding er 27. juli, og det skal ske til kredsformand Torben Jensen på 51 71 66 21. Det koster 330 kroner at deltage. Men så er der også betalt for både sko og mad. Betalingen sættes ind på kredsens konto, reg.nr. 7244 konto nr. 1325684 senest 27. juli.

Husk også penge med til drikkevarer på selve dagen. Maden serveres klokken 17.10.

Til de tre bedste bowlere er der flotte vandrepokaler. De er dog kun til låns.

Hvis du gerne vil have et fællesarrangement nævnt på denne side, skal du bare sende en besked om tid, sted og indhold til hanne@ulf.dk og/eller til karin.svennevig@gmail.com



# Du kan hjælpe

Der er for tiden masser af muligheder for at gøre en positiv forskel for udviklingshæmmede landet over.

Joan Jensen på mobil 21222749 leder lige nu efter frivillige til flere spændende projekter.

## Bedre og tryggere alderdom

For at forebygge ensomhed, sygdomme, indlæggelser og medicinmisbrug får seniorer med udviklingshæmning nu hjælp til at bevare netværk, altså bevare kontakt til venner og holde sig sunde gennem et nyt ULF-projekt for seniorer.

Det er nemlig nemmest at få en god alderdom, hvis man er rask og har det godt i det daglige.

Læs mere på [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)

## Politikerne har brug for dine idéer

Har du været gennem et udredningsforløb (job/førtidspension), og har du en holdning til, hvordan det kunne gøres bedre, er der brug for dig i ULF's nye arbejdsgruppe om udredning, som mødes tre gange om året.

Læs også om ULF's borgerforslag om kortere udredning inde i bladet.

## Frivillige forebygger sukkersyge blandt udviklingshæmmede

En undersøgelse fra Roskilde Kommune viser, at otte ud af ti udviklingshæmmede går og har det skidt på grund af sygdom, der ikke er opdaget. Mange af dem har Type2-diabetes (sukkersyge), og derfor er der nu brug for, at frivillige melder sig til ULF's diabetesprojekt.

Læs mere om det på [www.ulf.dk](http://www.ulf.dk)