

ULF nyt

22. ÅRGANG • NUMMER 4 • AUGUST 2018

Leg med maden 2

Stemningsfulde

SKUD

fra Sølund

LYKKE

at have en søster med
udviklingshæmning

FOTO: LEIF MADSEN

FORSIDEBILLEDE: Morten Denert var én af de ca. 20 ULF'ere, der deltog i Mandagscafeens grillaften i juni. Mere om den aften på bagsiden.

ULF

UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Formanden har ordet



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

Inklusion er godt, men det skal foregå i ens eget tempo.

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF

Mennesker er ikke ens. Nogle gange skal vi i ULF lige huske politikerne på, at heller ikke mennesker med udviklingshæmning er ens.

Vi udvikler os forskelligt og deltager i fællesskaber på forskellige måder. Der er ingen standardopskrift på, hvordan vi bliver mere ansvarlige og selvhjulpne.

Men hvis man tager hensyn til vores forskelligheder, kan vi uden tvivl allesammen blive det.

SKRÆMMEEKSEMPLER

Hvis inklusion derimod bliver trukket ned over hovedet på os, så kan det gå meget galt. Et eksempel på, at det ikke udelukkende har været godt, fordi det er gået for hurtigt, eller man ikke har vidst, hvordan man skulle gøre det, var dengang, hvor man udflyttede børn fra deres specialskoler og satte dem ind i almindelige klasser. Uden at flytte de nødvendige ressourcer med. Det har haft konsekvenser for mange børn, at der ikke er taget de nødvendige hensyn til den enkelte.

Et andet eksempel på fejlslagen inklusion er udredningsforløbene. Det er både dyrt for samfundet

og den enkelte, at mange får udsat deres udredning igen og igen.

Det tager alt for mange år at afklare, hvad mennesker med udviklingshæmning kan og ikke kan på arbejdsmarkedet. Fra ULF har vi indsendt et borgerforslag om, at udredning maksimalt må tage fem år. Det er jo også alt for længe. Men lige nu oplever mange, at det trækker meget længere ud. Det kan ingen være tjent med.

DET KAN LADE SIG GØRE

Men vi har også nogle eksempler, hvor inklusion er gået godt, fordi folk selv har fået lov at styre tempoet.

Personligt har jeg udviklet mig godt med ganske almindelig pædagogik. For eksempel har min hjemmevejleder hjulpet mig ved, at jeg stille og roligt er blevet klar til at tage mere og mere ansvar selv. Jeg begyndte med at bo på den produktionshøjskole, hvor jeg gik, så var jeg igennem et udslusningsforløb, og derefter blev jeg klar til at bo for mig selv.

I dag bor jeg i egen lejlighed.

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

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: 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. 9.00-12.30

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:
mellem kl. 12.00-12.30

FORMANDEN TRÆFFES PÅ KONTORET:
Tirsdag kl. 9.00-15.00.

Stof til næste nummer sendes til redaktionen: karin.svennevig@gmail.com **senest mandag 3. september.**
Læserne har bladet mellem 8. og 13. 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

The logo for ULF FERIE is positioned in the top left corner. 'ULF' is written in a blue, stylized font where the letters are filled with intricate white patterns. Below it, 'FERIE' is written in a simple, green, sans-serif font.

ULF
FERIE

The background of the entire page is a photograph of a harbor. In the foreground, several boats are docked at a pier. A prominent white sailboat with a tall blue mast is on the right. To its left are smaller blue and white motorboats. In the middle ground, there are buildings with red-tiled roofs and a large, vibrant pink bougainvillea bush. The background features a large, rugged, brownish mountain range under a clear sky.

Dejlig ø-ferie med det hele

**Jeg var i maj med ULF Ferie på den græske ø Kos.
Det var en rigtig dejlig tur, hvor jeg både fik lejlighed til at møde
en masse nye mennesker og også fik genset nogle, jeg kender fra
tidligere ferier og andre arrangementer i ULF.**



TEKST: BETTINA NIELSEN • FOTO: ASGER DREWSSEN CHRISTENSEN OG MARIANNE HØJ

SHOPPING

Den ene dag var vi nogle stykker, der tog ind til byen. Her var vi rundt og kigge på nogle af de forskellige butikker. Der var både almindelige butikker og souvenir-butikker. Jeg købte blandt andet et par bukser og en T-shirt. Der kunne godt være lidt køligt om aftenen, så det var rart med et par lange bukser. Vi valgte at spise frokost inde i byen frem for at tage tilbage til hotellet. Her var det muligt at få nogle lokale/græske retter som moussaka eller græsk burger. Jeg selv valgte en omelet, der var rigtig god.

VANDHUND FRA MORGENSTUNDEN

En af de andre dage var jeg ude at købe en bikini med hjælp fra en af de frivillige. Det var rigtig dejligt, for jeg havde ikke fået købt en hjemmefra. Det betød

også, at jeg besøgte poolen flittigt. Om morgenen var der morgengymnastik i vandet, det var en rigtig dejlig måde at starte dagen på.

NYE VENNER

Jeg delte værelse med en, som jeg ikke kendte i forvejen. Hun var rigtig sød, og vi hyggede os sammen. Det var ikke altid, at vi gik i seng samtidig, men så aftalte vi det bare med hinanden, så vi ikke forstyrrede for meget.

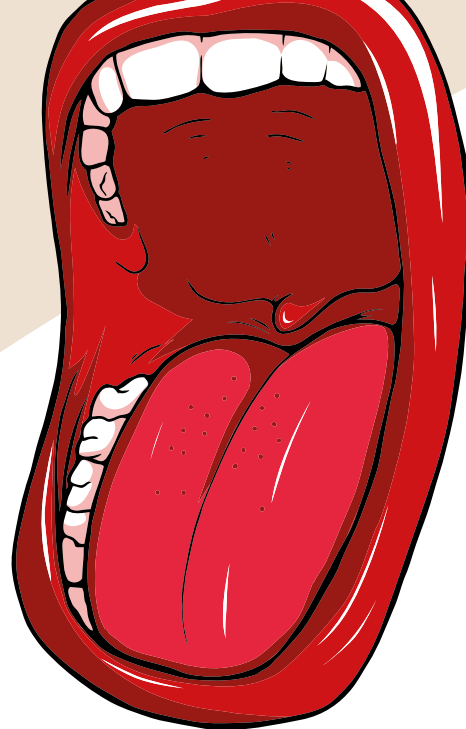
Om aftenen var der god underholdning, og de fleste af gæsterne mødtes omkring scenen. Det var en rigtig god mulighed for at snakke med de andre og hygge sig, selv om man ikke kendte hinanden på forhånd.

Læs også Asger Drewsen Christensens anbefaling side 31.



Mod i munden giver mere smag

Leg med maden 2



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

I sidste nummer af ULFnyt skrev vi om næsen, og hvordan den er med til at smage. I dette nummer skal det handle om modet til at prøve noget nyt.

ANSJOS-EKSPERIMENTET

Sommetider er det svært at prøve nye madvarer. Har du for eksempel smagt en ansjos? For nylig prøvede en modig gruppe venner fra TV-Glad sammen at smage på den lille fisk på forskellige måder.

Du kan se, hvor sjovt de havde det, hvis du kikker ind på linket her: <http://tv.tv-glad.dk/c3348/v33651>

I GRYDEN MED DEN

Hvis du har fået lyst til selv at smage på en ansjos, så kan du prøve at følge opskriften på pastaretten herunder. Hvis du bor i et bofællesskab, så kan du jo spørge, om nogle af de andre beboere eller pædagoger har lyst til at være med til at lave aftensmaden sammen.

Forfatterne til denne artikel er lige blevet færdige som professionsbachelorere i ernæring og sundhed. De har valgt at arbejde med udviklingshæmmedes ernæring, fordi de ser et behov for professionel sundhedsoplysning, som kan supplere den pædagogiske tilgang.





Spaghetti med tomat og ansjos (Spaghetti alla putanesca)

Til 4 personer skal du bruge:

200 g sorte oliven (uden sten)

2 spsk. kapers

4-5 stk. rensede ansjoser

3 fed hvidløg

½ tsk. chilipulver

1 dåse flåede tomater

1 spsk. revet citronskal

1 håndfuld persille

1 smule olivenolie

400 g spaghetti

1) Begynd med at blende oliven, kapers, ansjoser og hvidløg til det er en helt fin masse. Hvis du har mod på det, så kan du jo prøve at smage på en hel

oliven eller et stykke af en ansjos, inden du hælder ingredienserne i blenderen.

- 2) Olien varmes op i en pande, og den blendede masse svitses let i olien.
- 3) Så kommer de flåede tomater på panden, og der skrues lidt ned for varmen.
- 4) Lad sovsen simre roligt i 15-20 minutter. Imens kan du sætte 4 liter vand over til at koge spaghetti i. Husk at putte 3 spsk. salt i vandet.
- 5) Kig på spaghettipakken for at se, hvor længe spaghettien skal koge. Når den er færdig hældes vandet fra gennem en sigte.
- 6) Når sovsen har simret i 15-20 minutter, skal du smage den til med salt og peber og et lille drys sukker. Hakket persille og revet citronskal kommer i sovsen.
- 7) Til sidst blandes den kogte spaghetti med den varme sauce.
- 8) Drys retten med reven parmesan og finthakket persille.

Du kan også blive borgervejleder

Tina fortæller, hvorfor hun vil være med til at bremse diabetes og give mere plads til livskvalitet.



TEKST OG FOTO AF TINA: JOAN RIIIS



”Jeg var tæt på at få at vide, at jeg havde diabetes. Jeg ventede to måneder på svar. I de to måneder tabte jeg flere kilo.”

Sådan forklarer Tina Madsen, hvad der lige gav hende det ekstra skub, der fik hende til at melde sig som frivillig i projekt ULF diabetes, hvor hun vil hjælpe andre med udviklingshæmning.

To fælles kursusdage

For at blive borgervejleder i ULF diabetes skal du på kursus to lørdage i november: 10. november og 24. november. Kurset foregår i Vejle. Du vil få din transportudgifter betalt, og der vil være frokost, kaffe og te.

MERE FRISK OG ENERGISK

Tina har ændret sine kostvaner og gør mere for at bevæge sig i dagligdagen. Det får hende til at føle sig mere frisk, og det har givet hende mere energi end før. Nu vil hun gerne dele sine erfaringer med andre og være med til at bremse diabetes, som ødelægger livskvaliteten for mange med udviklingshæmning.

Hun gør det selvfølgelig også for sin egen skyld. Det indrømmer hun gerne.

”Fordi det er spændende,” som hun siger.

RÅDENE VIRKER

Hun synes ind imellem, at det er svært det her med at ændre vaner. Nogle gange skal hun lige hjem og tænke over de nye råd, inden hun er med på dem. Men rådene virker. Og til november skal Tina på kursus og lære at give de gode råd videre til andre gennem projektet ULF diabetes.

Hvis du også gerne vil være borgervejleder i ULF diabetes, kan du kontakte joan@ulf.dk

Eller ring til kontoret på 75 72 46 88 og spørg efter Bettina.

Hvis du vil gøre en forskel

En borgervejleder i ULF diabetes er en person med udviklingshæmning eller særlige behov, som fortæller om sine erfaringer med ændringer af vaner i forhold til kost og motion.

Som borgervejleder behøver du ikke selv at have diabetes, men måske kender du en, som har diabetes, måske er du selv i risiko for at udvikle diabetes, eller du synes bare, at det er spændende.

Du vil få en masse viden om kost, motion og diabetes, så du kan undervise andre med udviklingshæmning i at forebygge og leve med diabetes.

Sådan støtter du ULF's borgerforslag

A large, stylized number '5' is centered within a circular graphic. The number is dark blue. The circular graphic has a gradient from light orange to dark orange. Surrounding the circle are numerous hands of various colors (green, blue, orange, yellow, pink, purple, light blue, light orange) reaching towards the center, symbolizing community and support.

5

digitale trin

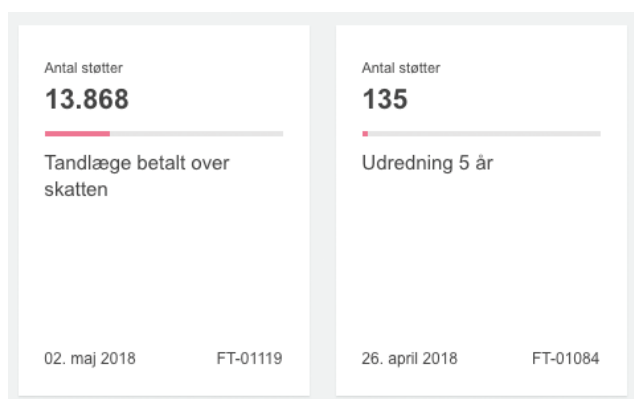
på side 15

Inklusion er også inddragelse i de demokratiske processer. Din støtte og underskrift kan lige nu give unge udviklingshæmmede hurtigere afklaring om job og pension.

1. Gå ind på www.borgerforslag.dk og tryk på den røde knap: "Se eller støt forslag".



2. Scroll ned og find forslag nummer FT-01084 "udredning 5 år". Det kan være, du skal trykke på knappen "vis flere forslag" i bunden flere gange. Forslagene ligger i datoorden, og du skal ned til 26. april 2018. Tryk på forslaget!



3. Nu er du inde på selve forslaget. Tryk på den røde knap foroven til højre "støt".



4. Log ind med dit NemID.

5. Skriv dit personnummer uden bindestreg i den øverste grå boks og din e-mail i den næste. Sæt kryds i boksen nederst og tryk på den røde knap i bunden af vinduet: "STØT FORSLAGET".



ELLER SKYD GENVEJ:

Hvis du følger linket til borgerforslaget fra facebook eller nyhedsbrevet, kommer du direkte ind på forslaget. Så kan du springe punkt 1 og 2 over.

Du kan evt. skrive det af herfra: <https://www.borgerforslag.dk/se-og-stoet-forslag/?Id=FT-01084>

EN TREDJE MULIGHED:

Du kan også downloade og printe et papirskema ved at trykke på "Download blanket" i boksen ude til højre (når du er inde på borgerforslaget).

Udfyld felterne i skemaet med dit fulde navn, din adresse med postnummer og by, dit personnummer, e-mail, dato og din underskrift. Send det udfyldte skema med gammeldags post til:

Folketinget

Christiansborg
1240 København K
Att. Borgerforslag

Inden 23. oktober 2018 håber ULF at have 50.000 støtter til forslaget om, at det højst må tage fem år at udrede et ungt menneske til førtidspension, job eller skånejob.

“En del unge med udviklingshæmning venter faktisk både ti år og længere på at få afklaret deres fremtid på arbejdsmarkedet og blive tilkendt den rigtige ydelse. Alt for mange udviklingshæmmede går på laveste ydelse i alt for mange år,” siger formand for ULF Ungdom, Rikke Sørensen.

FEM ÅR ER EN FORBEDRING

I skrivende stund er der dog lang vej igen. Færre end 200 har skrevet under, så der skal ske en masse nu, hvis ULF skal nå at få de 50.000 underskrifter.

Lykkes det, skal politikerne på Christiansborg tage forslaget op. Og de får svært ved at sige nej, forklarer Rikke Sørensen:

“Jeg ved godt, nogle ULF'ere og pårørende går og siger, at fem år er for lang tid. Det er jeg da også enig i. Men fem år er trods alt bedre end 10 eller 15, og hvis vi f.eks. kræver, at det kun må tage et år eller en måned at udrede en ung udviklingshæmmede, så kan politikerne meget lettere sige nej til forslaget. For det vil kræve at hele sagsbehandlings-systemet bliver lavet om. Maks. fem år er til gengæld en meget rimelig grænse, som politikerne får svært ved at finde argumenter imod,” forklarer Rikke Sørensen.

DET ER LET NOK

Borgerforslag er en ret ny ting, og bestyrelsesmedlemmerne i ULF har snakket om, at nogle medlemmer, pårørende og andre interesserede måske er lidt usikre på, hvordan man støtter sådan et.

Fortæl alle, du kender, om ULF's forslag og om de urimeligt lange sagsbehandlingstider, hvor unge udviklingshæmmede må gå og vente på laveste ydelse uden at ane, om det hele ender med førtidspension eller job. Det er meget svært at drømme om en god fremtid, når den er i hænderne på fremmede. Send linket ud på sociale medier. Det er et meget rimeligt forslag.

DU kan også være med

ULFnyt er ULF'ernes eget blad. Alle er velkomne til at indsende tekst og billeder, der kan inspirere andre ULF'ere til et sjovere, tryggere og sundere liv. Det bedste af det indsendte bliver redigeret og trykt i bladet.

Stof til næste nummer af ULFnyt sendes til redaktionen:

karin.svennevig@gmail.com – senest mandag 3. september.

Jonna smiler til verden, og den smiler stort tilbage

Jeg føler mig heldig, for jeg har en søster, der er udviklingshæmmet. Min lillesøster Jonna Rasmussen er en fantastisk pige på 60 år lige om lidt. Hun har så meget overskud til alle mennesker, hun møder på sin vej.



TEKST OG BILLEDER: BENTHE KRISTENSEN



Både Jonna Rasmussen og hendes søster Benthe Kristensen bor i Bredballe, Vejle. Jonna bor alene med Benthe som værge. Bente bor med sin mand og har to plejebørn og en adoptiv søn fra Korea. Alle tre børn holder meget af "moster". Og hun af dem.

Hun møder glad hver morgen på Ellehøj i Vejle, hvor hun arbejder. Hun har altid et glimt i øjet og en evne til at komme i kontakt med alle mennesker såvel børn som voksne. Jonna er også et velkendt ansigt på gågaden i Vejle, hvor mange genkender hende som den glade pige.

HJÆLPSOMHEDEN SELV

En lille detalje, der siger meget om min søster: Hun kigger gerne forbi sin frisør for at hjælpe med at lægge håndklæder sammen, når frisøreleven er på skole. Hun fanger og ser, at der kan hun lige hjælpe lidt.

En gang om ugen har min søster Jonna en hjemmedag. Den dag er vores. Der går vi hendes økonomi igennem, og hvad hun ellers synes, hun har brug for. Vi er i kontakt med hinanden hver dag.

Jonna og jeg laver rigtig mange ting sammen. Vi rejser gerne med ULF, hvor jeg er med som frivillig. At se hende hygge sig med de andre udviklingshæmmede er en ren fornøjelse.

DANSE MED JONNA

Vi tager også gerne til høstfest, hvor vi danser hele aftenen. Vi går i biografen sammen op til flere gange om året. Vi nyder hinandens selskab.

Der er så meget glæde og kærlighed mellem Jonna og mig, at jeg næsten ikke kan være i min egen krop, når jeg skriver det her. Hun er et fantastisk menneske set med mine øjne.

Hun smiler til verden og den smiler stort tilbage til hende.

Vil du gerne fortælle en historie om livet med udviklingshæmning, skal du blot sende tekst og billeder til karin.svennevig@gmail.com

Gode oplevelser på Sølund

Årets Sølund Musik-Festival har været super for både min kæreste og mig. Vi var afsted fra tirsdag den 12. juni til fredag den 15. juni.

TEKST: POUL PELLE

Vi var en flok på otte, der satte 22 telte op for Aabenraa.

Der var masser af god musik. Det bedste band tirsdag var efter min mening Rasmus Walter, der afsluttede aftenen på den store scene.

Vi brugte formiddagstimerne inde i byen. Købte ind og spiste frokost derinde om torsdagen.

Jeg vil benytte lejligheden til at anbefale kommuner at give bosteder lov til at sove på Sølund. Der er god plads.

I år sov kun 2.000 indendørs eller udendørs på festivalen. For et par år siden sov der omkring 7.000 mennesker.

FOTO: POUL PELLE



FOTO: KIM DAUGAARD



und Musik-Festival 2018

FOTO: SUSANNE DENCKER

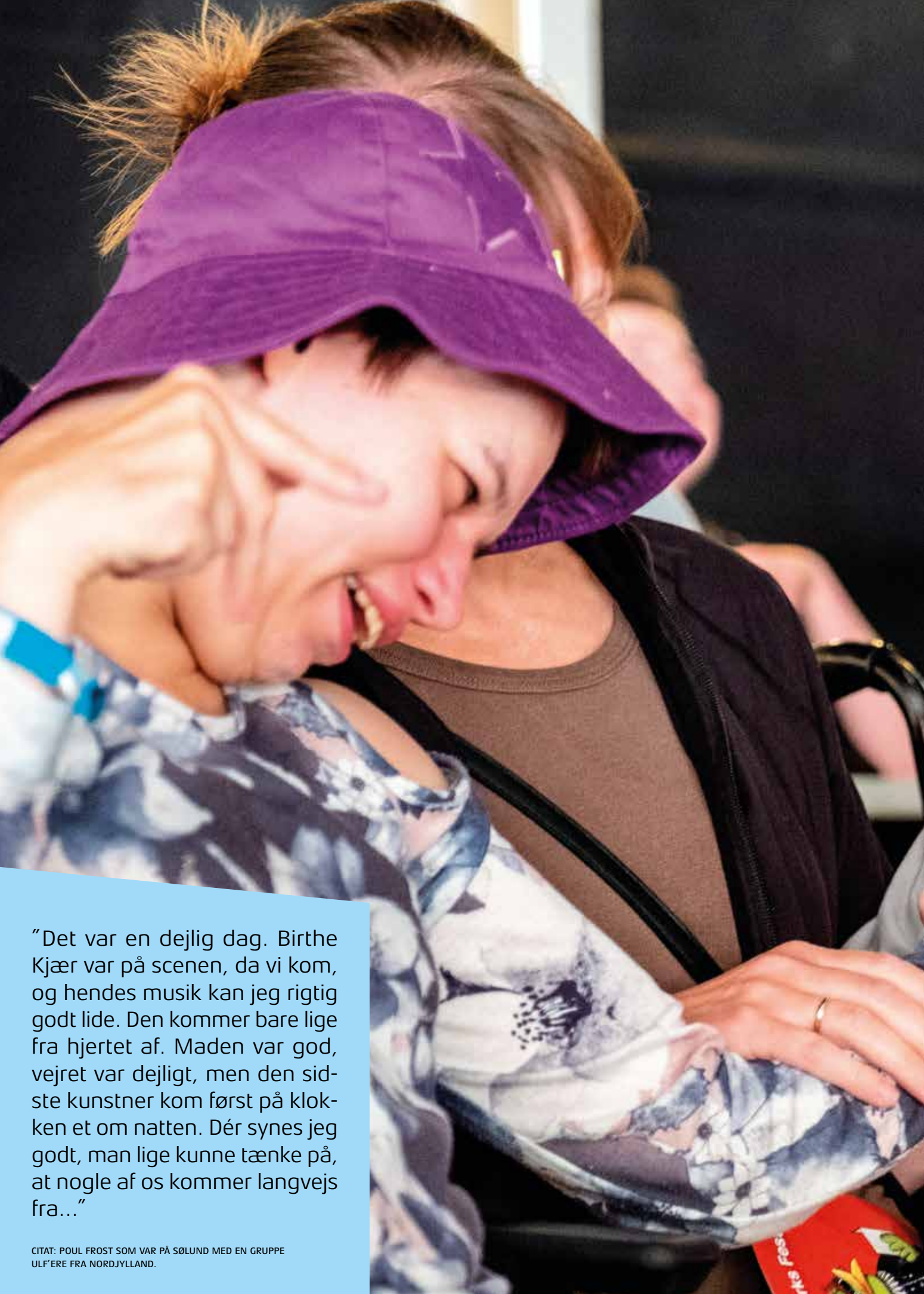


”Noget af det, som var fedest, var motorcyklerne tirsdag eftermiddag. De kom i en karavane og kørte rundt på Sølund med passagerer på bagsædet og i sidevognene. Det var også fedt at lave interview med Birthe Kjær, Mads Langer, Rasmus Seebach, Johnny Madsen, Burhan G, Peter AG, Lars Lilholt, DAD, Infernal, Lukas Graham, Aqua, Magtens Korridorer, Hugo og Thomas Helmig, Karl William, Stig Rossen, Kandis og Rasmus Walter. Et sambaoptog dansede onsdag eftermiddag på græsplænen. Alle var så glade og tilfredse med musik, sol og kærlighed, når man fandt en ven/kæreste.”

CITAT: KIRSTEN BASTHOLM

FOTO: KIM DAUGAARD





”Det var en dejlig dag. Birthe Kjær var på scenen, da vi kom, og hendes musik kan jeg rigtig godt lide. Den kommer bare lige fra hjertet af. Maden var god, vejret var dejligt, men den sidste kunstner kom først på klokken et om natten. Dét synes jeg godt, man lige kunne tænke på, at nogle af os kommer langvejs fra...”

CITAT: POUL FROST SOM VAR PÅ SØLUND MED EN GRUPPE ULF'ERE FRA NORDJYLLAND.

ULFnyt er også dit blad

Hvis du har været med til et arrangement for mennesker med udviklingshæmning eller har gode idéer, du gerne vil dele med andre ULF'ere, er du velkommen til at sende tekst og billeder til karin.svennevig@gmail.com.



Tjek billederne ud!

Du kan finde og købe masser af gode billeder fra Sølund-Festivalen på Sølunds egen billedbørs: <https://solund.smugmug.com>

KLAPjob

tager arbejdsglæde til et nyt niveau



Det er en ren fornøjelse at være ambassadør for udviklingshæmmede ude i erhvervslivet. Det oplever de to KLAPjob-konsulenter Hanne og Kjeld, der sidder i ULF's hovedkvarter.

Begge slog til med det samme, da de med nogle års mellemrum fik tilbudt drømmejobbet som KLAPjob-konsulent.

Kjeld Allan Møller-Madsen sagde ja tak for tre et halvt siden. Hanne Gadegaard Sørensen har haft jobbet et halvt års tid.

ERFARNE OG DEDIKEREDE

De har også begge to mange års erfaring bag sig, og tilfredsstillelsen, hver gang det lykkes at finde job til en udviklingshæmmet, deler de gerne med hinanden. "Der var én, der græd af glæde over at få job. Det rørte mig så dybt. Den slags minder mig om, hvorfor jeg er så glad for mit arbejde," siger Hanne Gadegaard Sørensen. Hun bor på Sydfoyn med sin datter Sofia på seks år og har i 20 år arbejdet indenfor restauration og detailhandel. Så hun er vant til at snakke med mange forskellige mennesker.

MANGE GLÆDER

"Det er rigtig rart at vide, at ens arbejde giver andre mere indhold i livet. Man føler, man gør en forskel for den, der får drømmejobbet og bliver så glad for det," siger hun.

Udviklingshæmmede er i det hele taget meget tilfredsstillende at arbejde med og for, forklarer Kjeld Allan Møller-Madsen.

"De er jo som regel meget positive og stabil arbejdskraft. Virksomhederne er rigtig glade for at tage dem ind," siger seniorkonsulenten, der bor i Vejle med sin kæreste og har to børn, Tim på 20 og Thea på syv år.

BEDSTE RÅD

Især indenfor butik, lager, på værksteder og i køkkener findes der mange gode skånejob til førtidspensionister med udviklingshæmning.

Lyt til andres jobberfaringer, vær modig og mød til tiden, lyder Kjeld og Hannes bedste råd til de job-søgende.

Man skal vise engagement og turde prøve noget nyt. For de modige har mange flere muligheder for at lande de bedste job og et tilfredsstillende arbejdsliv, forklarer de.

Og ja, det er de faktisk også enige om.

"Der var én, der græd af glæde over at få job. Det rørte mig så dybt. Den slags minder mig om, hvorfor jeg er så glad for mit arbejde."

*KLAPjob-konsulent
Hanne Gadegaard Sørensen*

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

Du kan fange Kjeld på telefon: 29 37 71 50 eller mail: kamm@klapjob.dk
Hanne kan du fange på telefon: 30 44 90 53 eller mail: hgs@klapjob.dk

ULF-projekt om døden

Mennesker med udviklingshæmning dør lige som alle andre.

Men i ULF er vores erfaring, at der ofte ikke bliver talt meget om døden ude i botilbuddene.

For at beskytte borgerne lader personalet være med at snakke om døden. For det er svært at forholde sig til, at livet slutter.

INGEN BOFÆLLER TIL BEGRAVELSE

Som led i projektet ULF-senior har vi besøgt et botilbud, hvor personalet prøvede at skåne de øvrige beboere for den kendsgerning, at en beboer var død.

De andre beboere måtte ikke deltage i begravelsen, for personalet mente, det ville tage for hårdt på dem.

Men forskning viser netop, at det sundeste er at tale åbent om livets store spørgsmål og kriser. Fortielse gør bare alle mere utrygge.

HJÆLP TIL BOTILBUD

Arbejdsgruppen bag ULF-senior har derfor været ude at få tips og gode råd af en præst, en bedemand og en advokat for at udvikle et materiale til personale og beboere i botilbud.

Så alle får lidt lettere ved at tale sammen. Også om døden.



FOTO: PIXABAY • TEKST: LARS GJERMANDSEN

ULF'ere anbefaler:

TRE GODE LYDBØGER

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



TEKST: ANNETTE HANSEN • FOTO: POLITIKENS FORLAG

Mange af jer kender sikkert Dicte Svendsen fra TV2's drama-serie om den århusianske journalist, der har rod i privatlivet og hele tiden bliver viklet ind i mordgåde. Bøgerne bag serien er skrevet af en århusiansk journalist, der hedder Elsebeth Egholm. De er også rigtig gode og fås som lydbøger. Jeg har foreløbig hørt tre af dem:

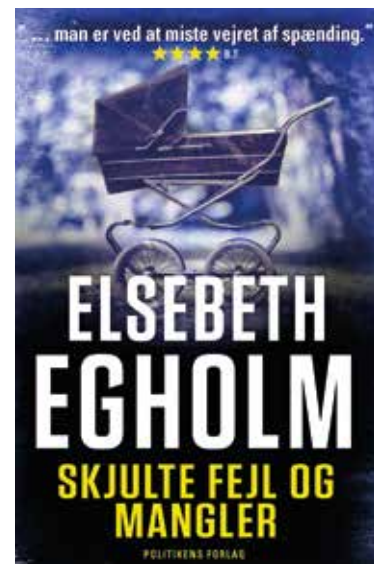
Skjulte fejl og mangler

Politikens Forlag skriver:

Dicte er journalist, nyskilt og netop flyttet til Aarhus med sin datter. Hun sidder på en udendørs café med nogle venner og fejrer sin 40-års fødselsdag, da de opdager liget af et spædbarn i åen.

Jeg synes:

Bogen er spændende og kan anbefales. Den foregår i København og i Aarhus. Den ene af de tre venner får kæreste, bliver gift, og de får en lille dreng. Bogen varer 10 timer og 39 minutter.



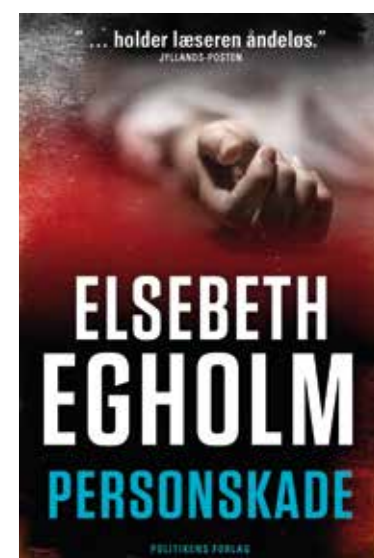
Personskade

Politikens Forlag skriver:

Liget af en nøgen kvinde bliver fundet bag en container på havnen i Aarhus. Kvinden er død af blodtab efter et kejsersnit. Det døde spædbarn dukker kort efter op i en fryser i byens indvandrerbasar. Med snuhed og frækhed kommer Dicte snart rigtig tæt på opklaringen, og pludselig er det hendes eget liv, der er i fare.

Jeg synes:

Det er en spændende bog med motiver fra Grønland blandt andet. Jeg vil give den fem ud af seks stjerner.



ULF'ere anbefaler:

Dødvægt

Politikens Forlag skriver:

Under en storm i Middelhavet kæntrer en flygtningebåd fra Libyen. Fotoeleven Natasha tager billeder af de døde afrikanere og liget af en ung hvid kvinde i vandet. Herefter forsvinder hun og bliver senere fundet dræbt. Hendes lærer, som er kæreste med Dicte Svendsen, er også forsvundet. Og Dicte må nu samarbejde tæt med en mand, hun er mere end tiltrukket af, for at finde sin kæreste og stoppe mordene på unge kvinder.

Jeg synes:

Denne bog foregår i Spanien og er lige så spændende som den første. Bestemt værd at høre for ULF-medlemmer. Bogen varer 11 timer og 46 minutter.



Rejs flere sammen

Asger Drewsen har været på 14 dages all-inclusive-tur med ULF Ferie til Kos i maj. De var 47 ULF'ere afsted. Og det at være så mange gjorde bare turen endnu bedre, fortæller han.

“Jeg kan godt klare mig selv, og jeg ved, at mange tænker, at så skal man ikke afsted på sådan en tur med frivillige hjælpere. Men det var altså virkelig sjovt at være så mange afsted. Vi havde det rigtig sjovt og spændende.

Maden på hotellet var fantastisk, og det var vejret også. Jeg var på øhop til tre småøer omkring Kos og en rundtur på selve øen. Der var masser at opleve. Jeg kan sagtens tage til Kos igen. Og jeg vil helt sikkert tage med en gruppe fra ULF Ferie igen.”



KÆRESTESIDERNE

Find flere kontaktannoncer på knuus.dk



Sød pige søges

Jeg hedder Carsten og er 29 år. Jeg bruger krykker, da jeg ikke går så godt.

I min fritid kan jeg godt li' at være i mit værksted, hvor jeg laver mange ting i træ.

Jeg søger en kæreste mellem 20 og 34 år.

Kærlig hilsen Carsten

Tlf. 23 64 54 52

Kæreste søges

Jeg er en mand på 46 år. Jeg søger en kæreste på 40-50 år. Du skal helst bo i Midtjylland, da jeg gerne vil have, at vi besøger hinanden. Jeg bor i Herning på et bosted.

Jeg søger en kæreste, som har samme interesser som mig. Jeg kan godt li' musik, film, besøg og tosomhed med en kæreste.

Venlig hilsen Kim Nielsen

Allingevej 6, 7400 Herning

Tlf. 22 44 15 21

Søde piger se her

Jeg hedder Jan, jeg er 44 år og bor i Vejle. Jeg arbejder i Bilka. I min fritid kan jeg godt li' at gå ture og få frisk luft. Jeg kan også godt li' at gå i biografen eller ud at spise. Min store interesse er at lave mad.

Jeg søger en sød pige, som har lyst til, at vi lærer hinanden godt at kende, før vi bliver kærester.

Venlig hilsen Jan

Tlf. 29 83 86 14

Du skal kunne lide katte

Mit navn er Niels, jeg er 73 år og bor i bofællesskab i Kværndrup.

Jeg søger en kæreste, som er sød at være sammen med, og som jeg kan opleve hyggelige ting sammen med.

Mine interesser er at se TV, høre musik og spille kort eller Yatzy i godt selskab. Desuden elsker jeg at sidde udenfor og nyde solen, gå en lille tur i byen eller være sammen med min søde kat, der hedder Missi. Den følger mig i tykt og tyndt, og den er jeg rigtig glad for.

Jeg håber at høre fra dig, hvis du tror, vi kunne være kærester.

Med venlig hilsen Niels Juhl Larsen

Egeparken 2 E, 5772 Kværndrup

Mandlig ven søges i Vestjylland

Jeg er en kvinde på 65 år.

Jeg søger en mandlig ven på mellem 65 og 67 år. I min fritid kan jeg li' at gå til bowling, strikke, og jeg kan også li' hjemlig hygge.

KÆRESTESIDERNE

Find flere kontaktannoncer på knuus.dk

Jeg arbejder på værkstedet Industri Service i Skjern.

Vennen, jeg søger, må gerne være lettere udviklingshæmmet. Han må ikke være ryger.

Kærlig hilsen Edith Andreasen
6900 Skjern

Til søde fynske piger

Jeg hedder Bilal og er 40 år. Jeg lytter til musik i min fritid.

Jeg søger en kæreste. Du skal helst bo i Odense.

Hilsen Bilal
Dalumvej 32, 52 550, Odense SV
Tlf. 60 63 56 75

Mandlig DJ søger pige

Jeg hedder Kim Weber og er en mand på 44 år. Jeg søger en sød og dejlig pige til at kunne blive min kæreste. Jeg sidder selv i kørestol og går meget op i musik og spiller til tider som DJ. Derudover deltager jeg tit i forskellige ture, og det kunne være dejligt, hvis du ville med.

Første kontakt kan vi tage over Skype og snakke her. På Skype hedder jeg Kimweber6.

Jeg glæder mig til at høre fra dig og finde ud af, hvad du går op i.

Kærlig hilsen Kim Weber
8700 Horsens

Hej kvinde

Jeg er mand på snart 42 år, der søger en kæreste. Jeg bor i et bofællesskab i Odense.

Til daglig arbejder jeg på Mediehuset Skovgården i Odense, hvor jeg er med til at udgive en avis, som udkommer fire gange om året.

I min fritid kan jeg godt lide at rejse og opleve natur og kultur.

Jeg kan lide at tage ud at spise og gå i biografen. Det er de ting, jeg ville gøre med en kæreste. Jeg er ikke kræsen.

Jeg søger en kvinde i alderen 35-45 år at komme fast sammen med. Du skal helst bo på Fyn og være selvhjulpen.

Håber du findes derude et sted. Hvis dette har din interesse, kan du skrive en mail til mig. Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Jacob Hemberg
jacobhemberg@gmail.com

Hej søde pige

Jeg hedder Martin og er 47 år. Jeg bor i Humlebæk.

Jeg vil gerne ha' en sød pige, jeg kan gå i byen og se på butikker med. Du skal være 47 til 50 år. Du skal helst ha' lyst hår og blå øjne. Det er lige meget, hvor i landet du bor.

Hilsen Martin
Tlf. 60 81 59 09

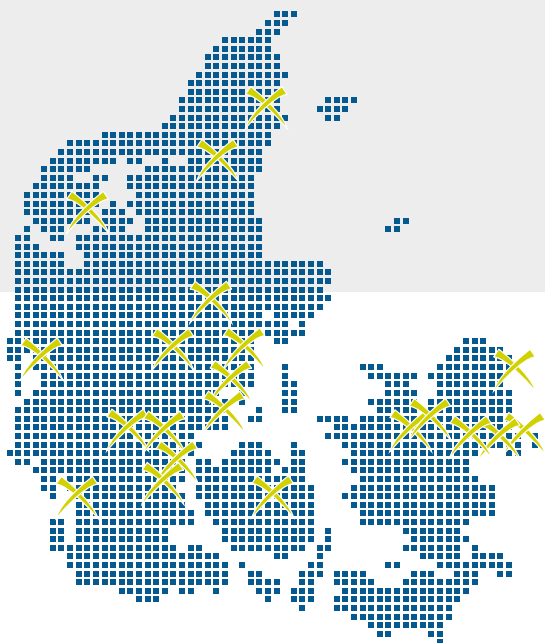
Hvem vil ha en prinsesse?

Jeg er en pige på 48 år. Jeg søger en sød kæreste, som skal være 50-55 år. Du SKAL komme fra København. Du skal være ikke ryger. Du skal være glad for dyr.

Jeg kan li' at høre dansk musik og se danske film. Du kan kontakte ULF-kontoret og oplyse mit medlemsnummer: 2573.

Husk telefonnummer og billede, når du skriver til mig. Kun seriøse henvendelser, tak.

Nyt fra ULF's kredse



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

Fredericia Kreds

Grillhygge i Madsby Parken

Du kan både møde bestyrelsen og ULF Ungdoms formand til grillhyggedag i Madsby Parken lørdag 1. september klokken 10 til 18.

Drikkevarerne skal købes i parken, så tag penge med til det. Maden koster 175 kroner og tilmeldingsfristen er NU: 21. august til Ida på 75 72 46 88.

Hvis du har et udendørs spil, må du meget gerne tage det med. Du må også gerne tage en ven, kæreste eller hjælper med. De skal bare tilmeldes og betale ligesom alle andre.

Kolding Kreds

Generalforsamling i Kulturhuset

Hvis du vil være med til at bestemme, hvad der skal ske for ULF'ere i og omkring Kolding, har du chancen for at sige din mening og/eller stille op til bestyrelsen onsdag den 12. september 2018 i Kulturhuset på Levisonsvej 2 klokken 19-21.

Svendborg Kreds

Generalforsamling på Grønnemosevej

Tirsdag 25. september klokken 13-15 har du chancen for at få indflydelse på, hvad der skal arrangeres for ULF'ere i Svendborgområdet. Kredsen holder generalforsamling, så her kan du både byde ind med idéer, stille op til bestyrelsen eller begge dele. Generalforsamlingen holdes på Grønnemosevej 7.

OG FRA HOVEDKONTORET:

Inklusion gennem aftenskoler er det overordnede tema, når ULF holder efterårskursus på Kragstbjerggaard i Odense 19.-21. oktober 2018.

Kom og vær med til en spændende og sjov ULF-weekend, hvor du kan lære nye mennesker at kende.

Der bliver både tid til hygge, spil, musik og dans. Kurset handler om, hvordan aftenskolerne kan blive endnu bedre for udviklingshæmmede. Niels-Anton Svendsen fra Dansk Oplysnings Forbund (DOF) holder et spændende oplæg om aftenskoler med specialundervisning.

Prisen for det hele er 500 kr. og du får meget for pengene udover selve kurset:

2 x overnatning
2 x morgenmad
2 x frokostbuffet med en øl eller vand
2 x eftermiddagskaffe med kage
2 x middag med en øl eller vand
Så det kan næsten ikke betale sig at blive hjemme...

RING og meld dig til på kontoret (7572 4688).
Bed om Line.

Betaling via mobil på 20 27 74 08

Du kan også overføre til ULF's konto i Jyske Bank: 7244-1009171

HUSK at skrive EFTERÅRSKURSUS og dit navn.

Fint vejr og god stemning til Mandagscaféens grillfest.

En dejlig aften i Vejle

TEKST OG BILLEDER: LEIF MADSEN



Omkring 20 ULF'ere stemplede ind til Mandagscaféens grillfest ved Frøhaven 15. juni.

Menuen stod på pølser, koteletter, kar-toffelsalat, salat og det uundværlige tilbehør sennep og ketchup.

Sværere er det ikke at arrangere en vellykket grillaften.

Maden fra Frøhavens gasgrill smagte dejligt, og deltagerne hyggesnakkede på kryds og tværs. De fleste mødte både nogle de kendte, og nogle de ikke kendte.

