

ULF nyt

23. ÅRGANG • NUMMER 4 • AUGUST 2019

FØRSTEHJÆLP:
Dit bedste er godt nok

7 CYKELTIPS
fra Asger Drewsen

Fed fest for
TV GLAD

Med ULF Ferie
i ALMERIA

FOTO: RIKKE SØRENSEN

FORSIDEBILLEDE: ULF-formand Lars Gjermandsen deltog sammen med næstformand Jette Tastesen og ULF Ungdoms formand Rikke Sørensen på Folkemødet på Bornholm. Mere om det på side 3.



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

FORMANDEN HAR ORDET:

Af Lars Gjermandsen, formand for ULF



FOTO: RIKKE HASS CHRISTENSEN

FORMAND FOR ULF:

Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:

Rikke Sørensen

ANSVARSHAVENDE ULF/ULF UNGDOM:

Lars Gjermandsen

KONTAKTANNONCER:

Skal sendes til ULFs kontor:
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

REDAKTØR:

Karin Svennevig Hyldig

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:

Intryk ApS • www.intryk.dk

TRYK:

PE offset A/S
Tømmervej 9, 6800 Varde

ÅBNINGSTIDER FOR ULFS KONTOR:

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

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:

Mellem kl. 12.00-12.30

FORMANDEN TRÆFFES PÅ KONTORET:

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

Hallo politikere!

Vi er spændte på den nye regering. ULFs næstformand Jette Tastesen og ungdomsformand Rikke Sørensen har i valgkampen været ude og fange politikerne i håb om at få meget mere fokus på handicap. Jette lavede små valgvideoer, som kan ses på Facebook.

Jeg selv skrev et brev til Rasmus Paludan, fordi jeg var i tvivl om, han havde en handicappolitik.

Det gav en masse respons, men lad mig sige det sådan: Jeg synes ikke, det lød godt. Jeg er lettet over, han ikke kom ind.

På Folkemødet

ULF har også været med på Folkemødet. Rikke, Jette og jeg selv var afsted med Jonas som frivillig. Vi havde nogle skønne men også nogle travle dage. Vi havde forberedt os lidt hjem-

mefra, blandt andet havde jeg fået planlagt et møde med Anni Mathiesen fra Venstre.

Ellers deltog vi i en masse debatter, hvor vi flittigt fik stillet vores spørgsmål. Rikke og Jette havde fået lov til at være med i panelet i nogle debatter. Det klarede de rigtig flot.

Politikerne lyttede

Vi fik også en masse politikere i tale. Vi havde skrevet et brev, som handler om, at vi gerne vil på Finansloven. Vi stod klar med vores argumenter, så snart vi fik øje på én. Vi fortalte politikerne, at vi har brug for hjælp til at kunne yde vores frivillige arbejde. Og at vi synes, at der skal meget mere fokus på handicappolitiken.

ULF vil hermed ønske alle vores medlemmer en fortsat god sommer.

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

Stof til næste nummer sendes til redaktionen:
karin.svennevig@gmail.com

SENEST MANDAG 2. SEPTEMBER
Læserne har bladet mellem 9. og 16. 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



FEST OG FARVER I KØBENHAVN



Musical - Vild med Dans - Danmark

Har du også siddet klistret til skærmen og nydt synet af de dygtige dansere i smukke kjoler og flot makeup, så tag med os til København og oplev fantastisk dans, eventyrlige kostumer, liveorkester og et kæmpe show.

Vild med dans er rullet over skærmen gennem talrige sæsoner, og nu bliver tv-succesen for første gang omsat til teater. Glæd dig til en dansk musical med masser af guld, glitter, dans, drama og show. Med i musicalen er flere af de vidunderlige dansere, du kender fra tv.

Inden forestillingen får vi en lækker Vild med Dans menu, og derefter er det bare med at nyde showet.

På dag 2 tager vi på rundtur i København, inden vi midt på eftermiddagen vender næsen hjemad igen.

Læs mere om programmet på www.ulf-ferie.dk

REJSETIDSPUNKTER OG PRISER

Afrejse: den 4. april 2020

Hjemkomst: den 5. april 2020

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr.

3.400,-

INKLUDERET I PRISEN

- Busrejse til København t/r
- Morgenmad i bussen
- Hotelophold på Glostrup Park Hotel
- Aftensmad i teateret
- Morgenmad på hotellet
- Billetter til Vild med Dans - The Musical
- Byrundtur med lokalguide
- Deltagelse af ULF Feries frivillige

MULIGE TILKØB

- Tillæg for eneværelse: kr. 150,-

BETALING

Depositum på kr. 1.000,- betales ved tilmelding (send tilmeldingsblanket)

Restbeløbet betales senest den 4. januar 2020

Reg. nr.: 7562 Konto nr.: 1118274

Tekst: navn/Musical

OBS

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



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

FØRSTEHJÆLP: HVIS DU ER HURTIG, KAN DU REDDE LIV



TEKST: ASGER DREWSEN OG CLAUS FREDERIKSEN • FOTOS: SIGNE NAESSING

Det er heldigvis sjældent nødvendigt, men hvis du ser en ulykke eller en person, der falder om, er det vigtigt at handle. Vær ikke bange for at gøre noget forkert. Ring 112, find en hjertestarter, eller giv kunstigt åndedræt. Det er som regel bedre at handle end at vente ...

Hvis du ser et uheld, skal du gøre fire ting:

1. Begræns ulykken, så andre ikke kommer til skade.
2. Giv livreddende førstehjælp, så godt du kan. Læg den tilskadede i aflåst sideleje (se modelfoto), så han eller hun kan trække vejret.
3. Ring 112, hvis ulykken er alvorlig.
4. Pas på dig selv på ulykkesstedet, så du ikke selv kommer til skade.



VIDSTE DU:

Du kan ringe 112 fra en fremmed telefon uden at låse den op med kode eller fingeraftryk!





FOTO: TRYGFONDEN

Hjertestarter og 112 skal hurtigt på banen

Når et menneske rammes af hjertestop, begynder et kapløb med tiden. Allerede efter et-tre minutter arbejder hjernen langsommere, og det øger risikoen for hjerneskade.

Så det gælder om at finde en hjertestarter hurtigst muligt. Hjertestartere er meget sikre og nemme at bruge. Alt er vist på selve maskinen. Gør så meget, du kan, så godt du kan.

Gratis apps viser vej

TrygFonden har lavet en gratis hjertestarter-app til din telefon. Her kan du på sekunder gå ind og se, hvor nærmeste hjertestarter er, uanset hvor du selv befinder dig. Bemærk, at hjertestartere markeret med gult hænger indendørs, og at de derfor kan være svære at få fat på i weekenden og om aftenen. Grønne hjertestartere er udendørs og derfor nemmere at komme til.

Du kan også finde en gratis 112-app. Så kan alarmcentralen altid se, hvor du ringer fra. Det kan være en stor fordel, for alarmcentralen skal både bruge

vejens navn, husnummer og postnummer for at kunne sende redningsfolk afsted.

Sidst men ikke mindst kan du downloade appen "mobilvarsling", der advarer om ulykker og katastrofer i nærheden. For eksempel er røgen altid giftig, når der er brand. Så gælder det om at komme indendøre i en fart. Det fortæller appen.

Godt rustet med kurser og hjemmesider

Det er en god idé at forberede sig på det værst tænkelige, så man ved, hvad der er bedst at gøre, hvis uheldet er ude. ULF tilbyder kurser i førstehjælp ved hjertestop. Undervisningen varetages af en uddannet førstehjælpsinstruktør. Udover instruktøren vil der være en borgervejleder, som selv har været på førstehjælpskursus, og som er uddannet til at hjælpe instruktøren på kurserne.

Hvis du ikke har tid til at deltage i et kursus, kan du læse om førstehjælp på forskellige hjemmesider, blandt andet www.rodekors.dk.



Mere info

Deltagerne på ULFs førstehjælpskurser lærer, hvad man gør, hvis en person får hjertestop eller et epileptisk anfald. Alle får et førstehjælpsbevis fra "Dansk Førstehjælpsråd". Du kan læse mere om ULFs førstehjælpskurser her: <http://www.ulf.dk/foredrag-og-kurser/kursus-foerstehjaelp/>

På nettet finder du blandt andet:

Politiets Facebookside med efterlysninger og vigtige informationer. Du kan også følge politiet på Twitter.

Beredskabsstyrelsens hjemmeside: brs.dk. Her kan du læse, hvilke ulykker der er risiko for lige nu, og hvad du gør, hvis de sker.



En hel dag i godt selskab med Bettina

Kursus- og foredragskoordinator Bettina Nielsen arbejder på ULFs kontor i Vejle. Her fortæller hun om en helt almindelig dag i sit liv.

Hvordan begynder din dag?

Hvis jeg skal på arbejde på ULF-kontoret, står jeg op klokken syv. Jeg spiser normalt ikke morgenmad, men jeg tager et bad, inden jeg skal ud ad døren, for så får dagen en frisk begyndelse.

Hvornår skal du ud af døren?

Jeg tager hjemmefra sådan cirka klokken 8:15 eller 8:30, for jeg plejer at møde klokken 9. Hvis vejret er godt, cykler jeg. Hvis det regner eller sner, går jeg.

Hvordan er en normal arbejdsdag?

Jamen, jeg sidder i en afdeling, der hedder Kursus & Foredrag. Og der er en af mine opgaver, at jeg skal lave aftaler ud af huset. Jeg er også borgervejleder i ULF. Det betyder, at jeg tager ud og holder foredrag om forskellige emner. For eksempel "Sex og kæresten" og "Venskaber på tværs". Jeg tager også ud og fortæller, hvad ULF er, og hvorfor det er en god idé at melde sig ind. Og så er jeg med til at uddanne

nye borgervejledere og holde kurser i for eksempel "Borgere og beboerråd".

Hvad laver du, når du har fri?

Tja, jeg laver sådan nogle dagligdags ting som at rydde op og ordne vasketøj. Jeg kan også godt lide at strikke. Jeg er i gang med at strikke et sengetæppe til mig selv, og så har jeg nogle garnrester, som jeg laver tæpper af til de hjemløse.

Du har jo et kæledyr?

Ja, jeg har en kat på 5 år, som hedder Fie, og hende hygger jeg mig med.

Hvad skal du have at spise i aften?

Jeg skal have kyllingefilet tilberedt i ovnen med pesto og revet ost og med bacon om og grøntsager til.

Bettinas opskrift på kylling og bacon finder du på side 15



TEKST OG BILLEDER: CLAUDS FREDERIKSEN

Kylling med bacon

Det skal du bruge:

2-4 hele stykker kyllingefilet eller et kyllingebryst

Rød eller grøn pesto

2 pakker bacon i skiver

Revet ost (helst cheddarost)

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200°.
2. Læg kyllingestykkerne på et skærebræt.
3. Smør pesto på kødstykkernes overside.
4. Kom cheddarost på.
5. Pak bacon rundt om hver enkelt filet. Dæk alt kyllingekødet med bacon.
6. Kom lidt vand i bunden af et ildfast fad, og læg de baconindpakkede kyllingestykker i fadet.
7. Steg dem midt i ovnen 35-40 minutter.
8. Spis grøntsager til. For eksempel broccoli eller wok-blanding.



*Katten hedder Fie
og er
fem år gammel.*



Folkemøde set gennem **Leifs linse**

Flere danske byer lokker nu med deres egne folkemøder. I Vejle var der næsten 100 arrangementer, blandt andet kunne man besøge en hemmelig taghave for at se mavedans og snakke om bier, og børnene kunne designe deres egen madpakke. I et af teltene var Leif Madsen med som repræsentant for ULF og handicaporganisationerne. Her er nogle af de billeder, han tog.



GLAD-brandet

fejrede 20-årsdag med maner

TEKST OG FOTOS: CLAUS FREDERIKSEN

Læs side 20 og 21





TV GLAD er nok verdens allerførste tv-station, hvor alt produceres, formuleres og udføres af mennesker med et udviklingshandicap.

Omdrejningspunktet for tv-stationen har altid været at sikre retten til ytringsfrihed og meningsfuld beskæftigelse.

Dermed lægger tv-stationens grundidé sig tæt op af ULFs værdier.

Med 320 ansatte og 150 elever er GLAD FONDEN en af Danmarks største socialøkonomiske virksomheder med lokalafdelinger i København, Aarhus, Esbjerg, Kolding, Aabenraa, Vejen og Ringsted.



Afsættet var ytringsfrihed

Det hele begyndte 29. juni 1999. Siden har man udvidet med andre virksomhedsområder.

Afsættet i 1999 var ytringsfrihed. I dag arbejder GLAD FONDEN med inklusion i bredere forstand gennem uddannelse og beskæftigelse.

Torsdag 20. juni drog vi – formand Lars Gjermandsen og Claus Frederiksen fra ULF Medie – til Københavns Nordvest-kvarter for at deltage i TV GLADs 20-års jubilæumsreception.

Vi ankom lige til tiden og sikke en modtagelse!



Hilsen fra Pilou Asbæk

Der var festligt udklædte mennesker til at tage imod og guide gæsterne rundt i TV GLADs bygning. Jeg skulle lige snakke med Hanne Rolsted, der er mediechef i GLAD FONDEN. Lars cirkulerede lidt rundt, og vi fik begge hilst på mange nye, venlige mennesker.

Inden buffeten var der videohilsen fra ingen ringere end den verdenskendte skuespiller Johan Philip Asbæk – bedre kendt som Pilou Asbæk, der er at finde som karakteren Euron Greyjoy i HBO-serien "Game of Thrones".



Begyndelsen var svær, men i dag er tv-stationen og fonden en kæmpesucces med internationale ambitioner



Mikkel Holmbäck, den ene af de to stiftere:

”For mig er det stort, at GLAD har eksisteret i 20 år. Jeg tror, det har givet danskerne en større forståelse af, at handicappede har meget at byde på. Vi vil gerne udvikle TV GLAD til at være en mere global stemme i mediebildet. Vi er i gang med at se på internationale samarbejdspartnere. Herhjemme i Danmark skal vi også fortsat udvikle os og skabe arbejdspladser.”



Henrik Marentius, medstifter af TV GLAD:

”Egentlig begyndte vi jo to-tre år tidligere. Man åbner ikke lige en tv-station fra den ene dag til den anden. Men i år er det 20 år siden, vi sendte vores første program. Dengang var ytringsfrihed ikke så fluffy et begreb, som det er i dag, så det gav god mening, at handicappede skulle have en stemme hos os.

Alle har udviklet sig socialt og fagligt, og politikerne fik øjnene op for, at handicappede skulle have bedre muligheder for at tage en uddannelse. Vi fik lov til at starte fagskolen i 2004. Fem år før STU'en. Så der er nok at være stolt af.”



Hanne Rolsted Jensen, mediechef og medforfatter på ny bog om TV GLAD:

”Nogle gange er det tilfældigheder, der afgør, om en god idé bliver til virkelighed.

Vi havde i begyndelsen rigtig svært ved at få visiteret mennesker til projektet, men det vendte, da daværende økonomiminister og minister for nordisk samarbejde, Marianne Jelved (Rad.), inviterede til et møde på Toga Vinstue. Der fik Henrik fortalt om visionen for TV GLAD. Hvis det ikke var sket, havde vi nok ikke stået her i dag.”



Asger Drewsen har mange års erfaring med at vedligeholde cykler. Her er syv af hans varmeste tips.

Din cykel kører

1. Gearkablet og låsen er smurt.

Giv de dele olie et par gange om året. Olien sprøjtes ned i gearkablet, mens du lige så stille trækker frem og tilbage i gearskifteren. Skyd også cykelolie ind i låsen.

2. Du kan finde nøglen, og den virker.

Hvis begge nøgler knækker, kan du låse en godkendt lås op med et fire-millimeter bor. Det tager 45 sekunder. Men du kan også få et nøglekort hos cykelhandleren, hvis du har købt din cykel der. Så har du mulighed for at få en ny nøgle.

3. Dækkene er pumpet rigtigt.

De må gerne være hårde eller stenhårde, for så skyder de småsten væk. Kør aldrig rundt på halvflade dæk. De punkterer lettere, bliver skæve og er alt for tunge at køre på.

Dæk skal pumpes en gang om måneden med kompressor. Men pas på med at pumpe din cykel for hårdt på en sommerdag. Når det er meget varmt, skal der være mindre luft i dækkene, for de udvider sig 15-20 procent og kan springe i varmen, hvis du er uheldig.

4. Hjulene er justeret.

Hvis hjulene sejler fra side til side, tager det fart af cyklen. Cykelhandleren ved, hvordan hjulene skal opspændes, så de er lige. Du kan også gøre det selv, men du skal vide hvordan.





INTERVIEW OG FOTOS: CLAUS FREDRIKSEN

bedst, hvis:

5. Størrelsen er rigtig.

Jeg er 179 cm høj, og hvis jeg skal have en mountain-bike, skal jeg have en 18- eller 19-tommer. Det, tror mange, er en børnestørrelse. Men det er den rigtige størrelse til mig. Spørg cykelhandleren, hvor stor din cykel skal være.

Du kan ikke regne med, at en cykel fra Føtex, Brugsen eller nettet har den rigtige størrelse. De kan variere en del. Og det bliver ikke bedre af, at nogle er målt i stelletommer. Andre i centimeter.

6. Du sparer de rigtige steder.

Brug hellere lidt ekstra på professionel rådgivning end på fancy udstyr, når du køber cykel. Det er dyrere at købe cykel hos cykelhandleren, men du sparer også en del, fordi du køber den rigtige cykel, når du får professionel rådgivning.

Ekstraudstyret kan købes billigt på nettet, og du kan montere det selv.

7. Du vælger gear, der passer til dig.

Indvendige gear er billigst. Udvendige gear kræver en del vedligeholdelse og kan koste op til fem gange så meget at køre med som indvendige gear. Du kommer hurtigere frem med udvendige gear og skivebremsere, men en cykel med indvendige gear er en køremaskine, der bare fungerer.

Jeg har prøvet begge dele. Lige nu er jeg nok mest til indvendige gear.



Skønne minder fra SØLUNDFESTIVALEN



En våd onsdag kunne ikke slukke det gode humør på festivalpladsen ved Skanderborg.

FOTOS: KIRSTEN BASTHOLM • INTERVIEW: CLAUS FREDERIKSEN, ULF MEDIE



Årets Sølund Musik-Festival ved Skanderborg blev som sædvanlig en succes. En ordentlig omgang regn onsdag aften kunne ikke ødelægge det gode humør. 60 bands og 20.000 gæster holdt humøret højt på festivalpladsen.

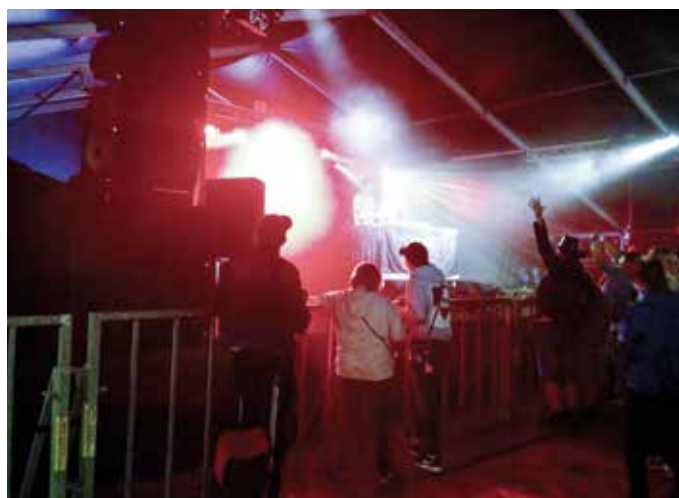
Som Poul Frost, en af deltagerne, fortæller:

“Maden var god og stemningen helt fantastisk. Sådan en musik-festival er virkelig noget, der kan få folk til at finde sammen. Folk sang med og var utroligt glade.”

Poul Frost besøgte Sølund Musik-Festival sammen med Værestedet Perlen fra Aalborg.

Torsdag var en solskinsdag, og det hele sluttede flot med Rasmus Seebach, fællessang og masser af konfetti.

Næste år kan Sølund Musik-Festival fejre 35-års fødselsdag. Det kommer til at foregå 9., 10. og 11. juni 2020. Sæt kryds i kalenderen.



Det politiske arbejde holder mig oppe

Leif Madsen blev fejret med en velbesøgt 70-års fødselsdagsreception og så tilbage på et langt liv.



Han er født i 1949 på Odder Sygehus. Så den er god nok: Leif Madsen i Vejle er lige fyldt 70.

Det blev fejret med en stor reception i Foreningernes Hus, hvor venner, ULFere og politikere stimlede til for at gratulere med den runde dag.

Mange lokale politikere kan rigtig godt lide Leif Madsen, der er kendt for at ringe og tale med store bogstaver, når han synes, beslutningstagerne glemmer, at handicappede også er mennesker.

Eller når han er bange for, at denne vigtige pointe skulle ryge i nogens glemmebog.

Så ringer Leif for lige at gøre opmærksom på, hvem det og det lovforslag kan ramme uheldigt.

Velkommen til at blande sig

Man kunne måske tro, at politikerne syntes, det er en irriterende tilbøjelighed. Men de er faktisk meget enige om, at mange flere vælgere burde gøre som Leif; bruge tid på at følge med, sætte politiske beslutninger i perspektiv og fortælle politikerne om det virkelige liv.

Flere af Vejles byrådspolitikere, heriblandt borgmesteren, havde forberedt taler til den 70-årige. Og



han blev glad for dem allesammen. Især var Leif Madsen vild med de taler, der fik gæsterne til at grine.

“Jeg kan rigtig godt lide, når folk er lidt provokerende og har humor,” griner han.

“Men det var også dejligt, da de to søde damer kom og holdt om mig,” tilføjer han med glimt i øjet.

Livlig ungdom

Leif Madsen er opvokset flere steder i og omkring Vejle; Bybæk, Grejsdalen, Trædballe og inde i byen. Familien flyttede ofte, og da Leif var en stor dreng, kom han på institution i Brejning. Han var også på Livø i syv måneder.

“Min ungdom har været ret livlig. Det har din nok også,” som han siger.

At blive gammel er nu også fint, synes Leif Madsen. Han har bare lidt vrøvl med bentøjet.

“Jeg har væske i benene. Så jeg vipper afsted. Det er som at gå på en båd,” smiler han.

“Men det gør ikke så meget. Jeg har jo noget at gå op i. Det holder mig oppe. Det politiske arbejde holder mig oppe,” siger han.



Medborgerguide i Aarhus

At hjælpe andre mennesker betyder rigtig meget for ULF-medlem med mand, barn, job og ny frivillig-rolle.



“Man får mange nye og gode venner, når man er medlem af ULF. Det er lidt ligesom en ekstra familie.”

TEKST OG FOTOS: CLAUDS FREDERIKSEN

Karina Due Lorentzen er oprindelig fra Fuglebjerg på Sydsjælland. Hun har gået på en del forskellige skoler, blandt andet Rudolf Steiner Skolen i Aarhus, en skole i Vejlbj og på en skole, der hedder Møllevangsskolen.

Hun har oplevet at blive mobbet, men er altid blevet støttet af sine forældre og sin storesøster. Hendes tid på Rudolf Steinerskolen var bedre.

Familie og job

“Jeg oplevede i min skoletid, at de andre tit kom og spurgte mig, om jeg ikke kunne hjælpe dem,” siger hun.

Hun gik senere på Skovvangsskolen i en hjælpeklasse, og dér var støtte og hjælp at få. Karina har fået opfyldt sine drømme, da hun har fundet man-

den i sit liv, Per, og en søn. Hun har et godt skånejob på et plejehjem.

ULF betyder meget

Karina skal snart ud for første gang og besøge en borger og fortælle, hvad man egentlig laver som medborgerguide i Aarhus Kommune, og hvordan man kan komme ud og hjælpe og støtte.

Roller som medborgerguide fik hun, fordi en støt-teperson anbefalede det for hende.

“ULF betyder virkelig meget for mig, og jeg er glad for at kunne gøre en forskel med ULF, da jeg synes, at det er godt at kunne hjælpe andre mennesker,” siger Karina Due Lorentzen.

“Man får mange nye og gode venner, når man er medlem af ULF. Det er lidt ligesom en ekstra familie“.



FOTOS: ASGER DREWSEN OG PIXABAY

Det var Almeria – det var i maj

Hotellet lå helt ned til vandet og var en oplevelse i sig selv, da ULF Ferie arrangerede forsommerture til Sydspanien.

Et halvt hundrede glade ULFere hjalp i år med at tyvstarte sol-sæsonen i Almeria ved den sydspanske Middelhavskyst.

ULF Ferie var arrangør, og Asger Drewsen var med begge uger. Faktisk var det tilbagelænedede hotelliv med all inclusive rigeligt for ham.

Men man kan opleve mange andre ting i det solrige ferieland.

Flotte kirker, tyrefægtning, et museum, der fortæller tyrefægtningens historie og en rigtig ørken, hvor mange af 60'ernes og 70'ernes westerns er indspillet.

For nu bare at nævne et par eksempler.

"Mini Hollywood" bliver Tabernas-ørkenen ligefrem kaldt, og området lokker med både zoo, temapark og masser af underholdende gunslinger-forestillinger.



KÆRESTESIDERNE



FIND FLERE KONTAKTANNONCER PÅ KNUUS.DK

KÆRESTE SØGES

Jeg søger en sød kæreste på Sjælland. Du skal være 27 til 45 år. Du skal være ikke ryger. Jeg kunne godt tænke mig, hvis vi kunne sove hos hinanden en gang i mellem.

Kærlig hilsen Kåre Friis

Tlf. 21 53 43 63 eller 59 44 44 02

HEJ PIGER

Jeg bor for mig selv. Og jeg søger en sød kæreste. Alle er velkomne til at ringe til mig.

Kærlig hilsen Kenneth Johansen

Tlf. 33 11 19 82

MANDLIG VEN SØGES

Jeg hedder Edith og er 66 år. Jeg søger en ven/kæreste på 60 til 70 år. Du skal være ikke-ryger. Jeg går meget op i bowling og boldspillet boccia. Til daglig arbejder jeg på et beskyttet værksted.

Du skal selv kunne komme omkring og være selvhjulpnen. Du skal helst komme fra Midt- eller Vestjylland.

Kærlig hilsen Edith

Tlf. 53 99 03 33

MAND SØGES

Jeg er en pige på 49 år. Jeg søger en kæreste på 50 til 56 år. Du skal være ikke-ryger. Du skal helst have bil. Jeg kan godt lide hjemlig hygge og god musik.

Hvis jeg lyder som noget for dig, kan du sende et brev til ULF-kontoret: Udviklingshæmmedes Lands-Forbund, Dæmningen 58, 7100 Vejle og oplyse mit medlemsnummer 2573.

Så bliver brevet sendt videre til mig. Husk et billede af dig selv i brevet.

Hilsen Maria

HEJ MED DIG

Jeg hedder Niels og er 54 år. Jeg bor i Gilleleje. Jeg er førtidspensionist.

Jeg bor i min egen lejlighed. Jeg kan godt lide at gå i biografen, gå på cafe og at gå tur på havnen.

Ring, hvis du har lyst til at høre mere.

Venlig hilsen Niels Erik Pedersen

Tlf. 31 95 86 92

HEJ DAMER

Jeg søger en sød og rar kæreste på 50-53 år. Jeg bor på Samsø i et hus med seks par og er selv 50 år.

Jeg har arbejde og kan godt lide god mad, musik og køreture.

Du kan skrive til min gmail, som er an7329@gmail.com eller ringe på tlf. 21 17 83 84. Håber at høre fra dig.

Venlig hilsen Allan Nielsen

MANDLIG VEN SØGES

Jeg hedder Connie og er 61 år. Jeg søger en sød ven, der meget gerne må have bil.

Jeg kan godt lide at tage i byen, ud at spise, lave kreative ting, hjemlig hygge og lave mad.

Jeg bor i Silkeborg.

Kærlig hilsen Connie Pedersen

Tlf. 20 21 51 04 eller 22 11 81 56

SØD KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Magnus, er 38 år og bor i København. Jeg kan lide at gå til fredagsrock i Tivoli. Jeg kan også godt lide at høre på Bob Marley og 70'er og 80'er musik. Jeg ser "Nak og æd" i tv. Jeg er FCK-fan og kan lide at se fodbold.

Ring gerne: 2238 3733. Jeg er på Facebook som Magnus Toftegaard.

Kærlig hilsen Magnus Toftegaard

H.P. Ørums Gade, 2100 København Ø

ULF'ere anbefaler:

Annette Hansen anbefaler Christina Ramskovs bogserie om Maria Carlsen, der kommer på den magiske skole Manatecus. En spændende fortælling i fem dele om magi, venskaber og slaveri for alle, der kan lide fantasy. Bøgerne er udkommet på Forlaget Mellemsgaard og fås som lydbøger. De kan høres gratis på e-reolen.



Fønixens hjerte

handler om, hvordan Maria kommer til at tage en halskæde på, som hun ikke kan få af igen. Desværre er der mange, der vil dræbe for at få fat i halskæden.



Sjælens Rose

handler om kærlighed og venskab i en verden fuld af magi og overraskelser.



Englevinger

handler om, at Maria mister sin bedste veninde og hele tiden må frygte for sit eget, sin families og sine venners liv. I denne bog finder hun ud af, at hun også selv kan nogle ting.



Havets Stemme

handler om gamle guder, venskaber og fjendskaber og Marias kamp for at bringe veninden Kitty tilbage til livet.

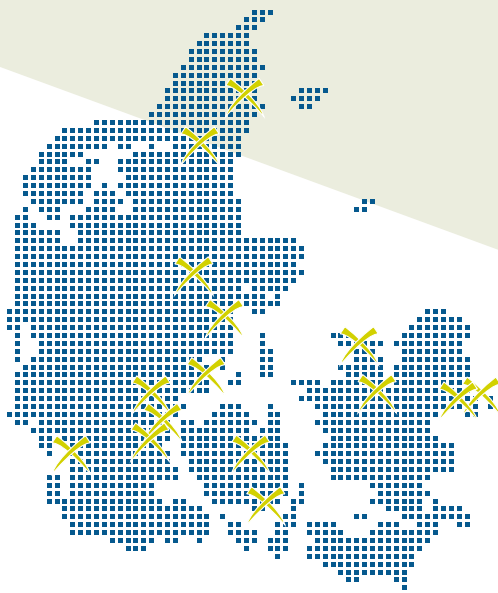
Femte og sidste bog, Jordens Bånd, har Annette ikke hørt endnu. Den handler om, hvordan Maria og hendes familie prøver at skabe sig en ny hverdag på trods af sorg og forandringer.

Mit ULF-medlemsskab giver mig nye muligheder

“Jeg synes, det er vigtigt at arbejde for gode tiltag for udviklingshæmmede. Vi skal ikke tilbage til de dårlige tider. Og det er jo egentlig grund nok til at være medlem af ULF. Men jeg lærer også noget af det. Jeg synes, det er spændende, at der findes så mange kategorier af mennesker med udviklingshæmning. Ved at være aktiv i ULF har jeg fundet ud af, at der er mange andre, der lever som jeg selv, og at selv om man har udviklingshæmning, kan man en hel masse. Det er meget værd.”

Sonja Nielsen, Odense Kreds





Nyt fra ULFs kredse

SÅ ER DER FEST

ULF VEJLE fejrer sit 20-års jubilæum med en fest **7. september** klokken 18 til 01. Alle, der har lyst til at være med, skal melde sig til hos Hanne *inden 28. august* – enten på telefon 22 88 63 80 eller mail: hanne.nielsen@hotmail.com

Det koster 300 kroner for mad, velkomstdrink og levende musik. Tag lidt ekstra med til drikkevarer.

FÆLLESSPISNING

ULF VEJLE inviterer til fællesspisning og madlavning **hver torsdag** fra klokken 16.00 til 20.30. Også mulighed for spil, gåture, bowling med videre. Sted: Foreningernes hus, Vissingsgade 31, 7100 Vejle. Pris: 30 kroner som betales på dagen. Der vil også være mulighed for at købe øl og sodavand til 5 kroner. Man skal tilmelde sig hos Lotte Hansen senest dagen før (*onsdag*) på telefon 22 30 77 24.

Første fællesspisning var torsdag 8. august 2019.

BOWLING MED BUFFET

ULF FREDERIKSHAVN inviterer til bowling i Skippergade 36, 9900 Frederikshavn lørdag **14. september** fra klokken 15.30.

Vi skal bowle fra 16 til 17, og derefter spiser vi fra kl. 17 til cirka 21 lækker mad fra centrets buffet. Det koster 265 kroner for bowling, mad og sko. Tilmelding til Lisbeth Mikkelsen på 28 71 14 38 eller Hans Jørgen Mikkelsen på 23 80 44 82. Beløbet bedes indbetalt på reg. nr. 7244 konto nr. 1218418 *senest 28. august*. Husk at medbringe penge til drikkevarer.

DEJLIG MAD M/U BOWLING

ULF HORSSENS arrangerer hyggeaften i Bowl'n Fun, Strandkærvej 87A, 8700 Horsens fredag **25. oktober** fra klokken 16.45 til 21.

Aftenen koster 260 kroner, hvis man kun vil spise og 315 kroner, hvis man både vil spise og bowle. Sidste frist for tilmelding er **11. oktober** til Tina Madsen på 25 74 74 92 eller på e-mail: tinamadsen077@gmail.com

Alle, der gerne vil følges derud med bus, mødes på Horsens Banegård klokken 15.45, hvor Tina Madsen venter i forhallen.

MED MADKURV I MADSBYPARKEN

ULF KOLDING inviterer lørdag **14. september** alle interesserede med på tur til Madsbyparken, der ligger tæt på banegården, Lumbyesvej 45 i Fredericia. Til arrangementet deltager frivillig-hjælper Jonas Riis, som man kan mødes med på Kolding Banegård kl. 10.00 og følges med i toget til Fredericia. Man kan også bare møde op i Madsbyparken klokken 10. Arrangementet varer til klokken 16.

Kredsen har lejet et madpakkehus i parken, så man tager bare sin egen madkurv med og penge til is, drikkevarer og måske en tur i den historiske miniby, hvor entreen koster 40 kr.

Tilmelding *senest 3. september* til Jesper N. Pedersen på 51 26 06 46. Leje af madpakkehus koster 40 kroner pr. deltager.

GODE RÅD PÅ FYN

ULF ODENSE og Team U-Frivillig laver oplysningsarbejde i Borgernes Hus, Odense **28. august, 25. september, 30. oktober, 27. november og 18. december** klokken 15-17.

NY KREDS I SØNDERJYLLAND

ULF AABENRAA holder stiftende generalforsamling **24. september** klokken 16 til 19 på Kulturhuset, Nygadehuset, Nygade 23 A, 6200 Aabenraa. Alle er velkomne.

Vi skal høre lidt om mulighederne i ULF og vælge en kredsbestyrelse. Medlemmer må gerne stille op. Man kan også komme med sine gode idéer til sjove aktiviteter og andet.

Tilmelding er ikke nødvendig. Bare mød op.

Os på kontoret

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

ANETTE YOUNG OLESEN **blæksprutte:**

Jeg gør rent og køber ind. Jeg er også receptionist. Og det er mig, der sørger for, at der er kaffe til møder.

I dag har jeg været til personalemøde og gjort toiletter rene. Jeg har også tørret borde af.



LINE PETERSEN **sekretær for ULF Ungdom:**

Jeg laver mange forskellige ting. Det er mig, der sender velkomstbrev ud til nye medlemmer, arrangerer foredrag, pakker materialer til foredragsholderne og sender indbydelser ud til aktiviteter. Hvis nogen har spørgsmål om ULF Ungdom, er det mig, der tager telefonen. Jeg laver også speaks til medlemsbladene, så man kan høre om indholdet og forskellige arrangementer på ULFs hjemmeside, og jeg skriver kontaktannoncer ind i word.

